



СОКРОВЕННОЕ ДЕЛАНИЕ

умно -
сердечной
МОЛИТВЫ

Архимандрит
Наум
(Байбородин)





*Допущено к распространению
Издательским советом
Русской Православной Церкви
ИС Р21-109-0211*

Архимандрит Наум (Байбородин)



СОКРОВЕННОЕ
ДЕЛАНИЕ
умно - сердечной
МОЛИТВЫ



Сибирская Благовонница
Москва
2022

УДК 264-941.6

ББК 86.372

Н 34

Наум (Байборodin), архим.

Н 34 Сокровенное делание умно-сердечной молитвы / Архимандрит Наум (Байборodin). — М.: Сибирская Благовонница, 2022. — 189, [3] с.

ISBN 978-5-00127-275-5

По учению святых отцов, в достижении высоких степеней совершенствования молитвенного состояния нужно совершенное самоопределение богоподобной души в сторону добра и непрестанное призывание в молитве Иисуса Христа. Известный в России и далеко за ее пределами духовник и старец, архимандрит Троице-Сергиевой Лавры отец Наум (Байборodin; 1927–2017) всегда советовал своим духовным чадам: «Как только есть возможность — заполняй свободное время молитвой» — и говорил: «Что бы ты ни делал — в пути ли ты или на послушании, — всегда и всюду твори Иисусову молитву». Он часто приводил слова преподобного Исаака Сирина, писания которого для многих и открыл: «Не беседуй с диаволом в помыслах! А для этого займи свой ум молитвой, иначе “праздный ум — седалище диавола”». И часто говорил, что умное делание есть подвиг воли свободной и разумной. Этот молитвенный подвиг есть сокровенный путь к ангельскому житию, есть херувимское богоношение душой Бога Слова и есть путь боговедения, приводящий ко спасению.

УДК 264-941.6

ББК 86.372

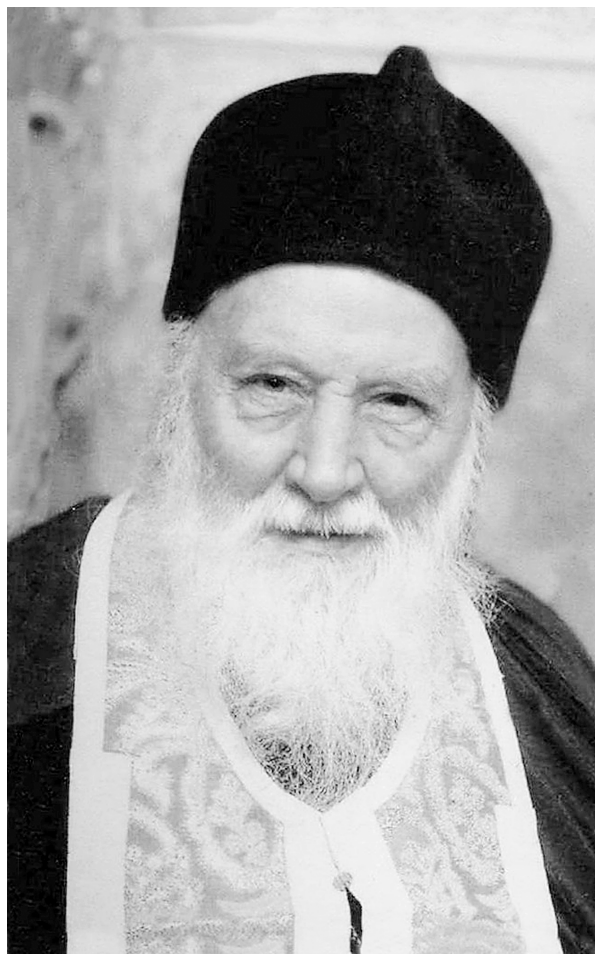
© Издательство Сибирская Благовонница,
составление, оформление, 2022

Непрестанно молитесь

(1 Фес. 5, 17)

*Молю убо прежде всех (всею)
творити молитвы*

(1 Тим. 2, 1)





ПУТЬ ИИСУСОВОЙ МОЛИТВЫ

Архимандрит Троице-Сергиевой Лавры о. Наум (Байборodin; 1927–2017) считал, что тот, кто не имеет молитвы Иисусовой во время богослужения, не имеет и самого богослужения. Ум волей-неволей всё равно рассеивается даже во время богослужения, а Иисусова молитва приоткрывает смысл богослужения, не дает уклониться и быть в этом русле хотя бы час, два, три, четыре, когда оно идет (в разных монастырях и на приходах по-разному). Поэтому чрезвычайно важна работа ума.

Вспоминая о наставничестве о. Наума, епископ Ванинский и Переяславский (Хабаровская митрополия) Савватий (Перепёлкин), говорил: «Нам, монахам, каждому он давал какое-то свое молитвенное правило. Сам образ



старца — человека, постоянно пребывающего в молитве, — для нас был чрезвычайно важен. Он самим своим присутствием учил предстоянию пред Богом...» Отец Наум часто поучал духовных чад, что всем христианам молиться надо непрестанно и поминать имя Божие чаще, чем мы вдыхаем воздух. При этом он напоминал слова святого апостола Павла: *Непрестанно молитесь* (1 Фес. 5, 17), а также слова об умном делании пророка Давида, который мысленно видел Господа в молитве своей, о чем сам возвещает: *Предзрех Господа предо мною выну* (Пс. 15, 8).

Батюшка поучал всех благочестивых совершать призывание Иисуса Христа в молитве умом своим и языком и когда стоишь, и идешь, и сидишь и, склоняясь на ложе, всегда понуждать себя на это дело. По словам свт. Григория, этот подвиг непрестанного внутреннего умного делания Иисусовой молитвы среди благочестивых христиан совершался с древнейших времен и в Православной Церкви почитается как необходимое условие благодатной христианской

Путь Иисусовой молитвы



жизни и как средство к внутреннему сердечному единению с Господом Иисусом Христом. Отец Наум сам прошел путем умного делания — этого поистине «пути преподобных». Он хорошо знал по собственному опыту, какие великие блага приносит человеку соединение с Богом через молитву Иисусову.

Это и мир души, и исцеление от страстей, и живое ощущение присутствия Божия, и дерзновение перед Ним. Это и многообразные благодатные дары, которые имел и сам батюшка, и прежде всего дар прозорливости. И потому он **непрестанно, при всякой беседе, на всякой проповеди, во всех своих книгах, призывал и даже, дерзнем сказать, умолял своих духовных чад последовать за ним по этому блаженному пути — пути Иисусовой молитвы и внутреннего делания.** Стяжав сам Царствие Небесное, которое *внутри вас есть*, старец жаждал и нам всем того же великого блаженства — блаженства соединения с Богом через непрестанную молитву.

От редакции



ДЕЯТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ КАК НАЧАЛЬНАЯ СТЕПЕНЬ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МОЛИТВЕННОГО СОСТОЯНИЯ

Всякому решившему работать Господу на первых порах, по словам прп. Макария Великого, принадлежит трудничество — состояние, когда он только силой разумной воли принуждает себя на всякое доброе дело, прислушиваясь к совести, хотя этому не сочувствует сердце.

Трудами деятельной жизни исполняются заповеди Божии и очищается страстная часть души.

Отцы учат, что подвиги нам нужны, хотя они лишь средства ко спасению. Но кто,

по словам прп. Исаака Сирина из «Подвиж-
нических наставлений», неся такие труды
и подвиги, «не имеет душевного делания, тот
лишается и духовных дарований»¹. Для раз-
умных человеческих душ — умных сущно-
стей, мало чем отличающихся от умов ангель-
ских, здешняя жизнь есть бореание, и жизнь
во плоти дана на подвиг. По учению прп. Гри-
гория Синаита, нужно болезнование сердеч-
ное и труд телесный, делание духовное, ибо
*Царствие Небесное нудится, и нуждницы вос-
хищают его* (Мф. 11, 12). Многие много лет
делали или делают безболезненно и посколь-
ку неприболезненно поднимали и подъемлют
труды, то оказались и оказываются чужды-
ми чистоты и непричастными Духа Святого
по причине непонесения лютости болезнен-
ных трудов... Ибо если, по пророку Исаии,
чресла наши не истощатся от труда поще-
ния, если не схватят нас болезни, как рожда-
ющую младенца, то не зачнем мы духа спа-
сения на земле сердца (см. Ис. 21, 3; 26, 18).



Многие из людей хотят наследовать Царствие без трудов, без подвигов, без пролития пота, но это невозможно, ведь «и земные блага, — как пишет прп. Нил Синайский, — не без трудов достигаются; почему же из-за трудов уклоняемся мы от благ небесных?»². Путь Божий есть постоянный крест, который апостолы называют дарованием, говоря: *Яко вам даровася, еже о Христе, не токмо еже в Него веровати, но и еже по Нем страдати* (Флп. 1, 29). *Но аще и страждете правды ради, блажени есте* (1 Пет. 3, 14), потому что сделались общниками Страстей Христовых.

Блаженный Диадок учит, что как болезни и труды, так и борьба с демонскими помыслами вменяются нам во второе мученичество. Христианин, если не будет искушен трудами и немощами, не может вместить печати добродетели Божией, по слову Господню: *Сила бо Моя в немощи совершается* (2 Кор. 12, 9). Здесь немощами Апостол называет, как указывает блж. Диадок,

восстания врагов Креста, демонские помыслы и телесные труды, за перенесение которых Святая Божия благодать, в чертах образа Божия, восстановленного в свое первоначальное состояние через таинство Крещения, дарует уже благолепие богоподобия.

Благодать, по учению прп. Исаака Сирина, подает человеку дарования по силе выдержанного им испытания³.

Богомудрые отцы начало своего жития полагали в телесных трудах, чем они и доказывали свою любовь к Богу, желая приблизиться к Нему. Деятельную жизнь отцы проводили в посте, воздержании, бдении, безмолвии, плаче, молитве, пении псалмов, чтении Писаний, сокрушении о своих грехах, размышлении о смерти, Страшном Суде, в постоянном труде и служении ближним. Некоторые отцы проводили жизнь в общежительных монастырях; другие жили по два или по три, имея всё общим: труд, пищу, одеяние, рукоделие; самые же совершенные

уединились в отшельничество, где они предавались постоянному бдению и молитве за мир.

Святой Григорий Синаит пишет, что бдение у подвижающихся было трех видов. Новоначальные половину ночи спали и половину бодрствовали или с вечера до полуночи, или с полуночи до утра; средние бодрствовали с вечера один час или два, потом спали часа четыре, вставали на утреню, пели, молились, читали по часу попеременно или держали непрестанную молитву до десятого часа (до трех часов дня); совершенные же всю ночь пребывали в бдении, молитве и чтении Писаний. Псалтирь многие знали наизусть. От разумного чтения Библии в уединении отцы приобретали мудрость и рассудительность. Евангелие, Апостол, Псалтирь и молитвы читали стоя, прочие Писания — сидя.

Во время ночного бдения в течение пяти дней недели, кроме субботы и воскресенья,

полагалось совершать по триста поклонов. Отцы строго соблюдали воздержание в пище, видя в подкреплении себя яствами бремя, необходимое для тела, маложелательное для души. Они рассуждали, что мера воздержания в пище должна быть определена судом совести каждого, как и сказал Ангел Пахомию Великому, соразмерно силам и крепости тела. Вред происходит от безмерного пресыщения и от неумеренного воздержания. По рассуждению отцов, есть три меры вкушения пищи: воздержание, то есть алкание после малого вкушения; неалкание, неотягощение («доволь»); сытость (с малым отягощением). Кто же допускает ядение и после насыщения, тот распаляет блудную страсть. Отцы употребляли самую простую пищу; такую вкушать заповедано было еще до грехопадения Адаму от Господа, сказавшего: *Се, дах вам всякую траву семенную сеющую семя, еже есть верху земли вся: и всякое древо, еже имать в себе плод семени семенного,*



вам будет в снедь (Быт. 1, 29). Лучше других снедей укрепляют человека хлеб и вода, в меру употребляемые. Когда у аввы Евагрия с прп. Макарием зашла речь о воздержании, то Великий сказал: «Поверь, сын мой, что целых двадцать лет я не давал себе досыта ни хлеба, ни воды, ни сна. Хлеб свой съедал я весом, и воду пил мерою, и, прислонившись к стене, урывал малую часть сна».

Отцы рассуждают, что постоянное сухождение с любовью скоро вводит в бесстрастие. По преданному правилу отеческому, допускалось каждодневное вкушение пищи не только немощным, но и совершенным. Живя в воздержании, отцы не знали расслабления, но были бодры и несли большие труды, болели редко, а жизнь их была продолжительна. Иноки Каллист и Игнатий описывают, как хранили воздержание в пище подвижающиеся:

«В три дня недели, второй, четвертый и шестой, всегда твори девятицу, то есть

вкушай пишу однажды в день (в 9 часов), съедая хлеба унций шесть (т.е. 150 г), сухих снедей недосыта и воды три или четыре чаши... В два дня, то есть во вторник и четверток, дважды в день принимай пищу, съедая хлеба тоже шесть унций, какое-либо варево воздержно и сколько-нибудь из сухих снедей и выпивая вина, если употребляешь, растворенного водою, чаши три или четыре; вечером же съедай хлеба унции три, что-нибудь из сухих снедей или овощей каких, вина с водой выпивай одну чашу или много две, когда жажда сильная одолевает... Во всякую субботу, кроме Великой, подобает тебе два раза принимать пищу, как выше положено для вторника и четвертка»⁴.

Во святые посты, особенно в Великий пост, которые есть как бы десятина Богу от целого года, определено было держаться девятицы (вкусение раз в день в 9 часов, т.е. в 3 часа дня). Такое житие называлось Иоанново (Иоанна Крестителя),

равноангельским, в отличие от Богомужного жительствова.

Однако отцы дела любви предпочитали посту, рассуждая, что лучше есть о Господе и благодарить Господа, нежели не есть и осуждать ядущих и благодарящих Господа.

Если кто изнемогал в болезни, то он давал сам себе льготу не для услаждения, но для здоровья, ибо пост служит для усмирения тела здорового, а болезнь более наказания (поста для тела) для тех, кто перенесет ее с терпением, благодаря Бога. От желания пищи никто не освобождается, кроме пришедших в меру того, кто сказал: *Забых снести хлеб мой; от гласа въздыхания моего прильне кость моя плоти моей* (Пс. 101, 5–6). Приходит же это от смирения, иногда от благодатной молитвы. Тогда все помыслы человека составляют одно целое, а находящаяся в сердце радость Духа питает душу и утучняет тело. «Такой, — пишут прпп. Варсонуфий и Иоанн, — скоро достигает уменьшения

пищи и пития, ибо слезы служат ему хлебом, и наконец доходит он до того, что питается Духом Святым. Поверь мне, брат, я знаю человека такой меры; в течение недели раз, и два, и чаще восхищается он к духовной пище и от сладости ее забывает чувственную пищу; когда же приходит вкусить хлеба, то, как бы пресыщенный, не хочет вкушать его и, вкушая, осуждает себя, говоря: отчего я не всегда в таком состоянии?»⁵ Приводит же в такое состояние смирение.

В деле познания благодатного закона духовной жизни полезно знать еще и учение святых отцов об отношении к скорбям.

Скорби внешние

Прославляется нами Бог так, как был прославлен Сыном Своим, — через крест, скорби, искушения. Поэтому и рассуждают отцы, говоря, что везде и всегда: в скорбях, в нуждах, в утеснениях, болезнях, трудах —



о всем благодарите (1 Фес. 5, 18), яко многими скорбьми подобает нам внити во Царствие Божие (Деян. 14, 22). Но аще и внешний наш человек тлеет, обаче внутренний обновляется по вся дни (2 Кор. 4, 16).

Святой Максим Исповедник, поучая благодатному долготерпению, говорит, что «многое из случающегося с нами случается в научение нас или во очищение прошедших грехов, или в исправление настоящего нерадения, или в предотвращение будущих нападений».

Отцы учат, что кто исполнил в чем заповедь, должен ожидать искушения, чтобы этим испыталась любовь ко Христу Богу; кто превозносится похвалами, пусть ожидает бесчестия, по слову Господню: *Иже бо вознесется, смирится (Мф. 23, 12)*; если же кто осудил кого за душевные и телесные грехи, тот сам впадает в эти же грехи, как доказано опытом.

Вообще же, что сеется, то и пожинается — в этом правосудие Божие. Когда же мы добровольно сеем зло, то против воли нашей

пожинаем скорбное. От скорбей же никуда не уйти, ибо демон, обходя всю поднебесную (см. Иов. 2, 2), обличает ими настроение нашей души. Переносимые же нами мысленные брани, болезни, скорби вменяются нам во второе мученичество.

Постигающие нас скорби и обличения от помыслов, слов и дел образуют между нами и ближними нашими общение либо от злобы, либо от любви. Через общение мы воспринимаем немощи друг друга, даже и тех, кого не знаем, и за принятие на себя искушений ближнего следуют скорби, как говорит Божественное Писание: *Сыне, аще поручишися за твоего друга, предади твою руку врагу* (Притч. 6, 1). Поэтому каждый терпит постигающие его скорби не за себя только, но и за ближнего. Так клеветущий принимает на себя искушения оклеветанного им, лихоимствующий — лихоимствованного, утомляющий — утомляемого, оговаривающий — оговариваемого,



презирающий — презираемого, лгущий принимает на себя искушения того, кого он оболгал, и чтобы ясно знать — всякий обижающий ближнего принимает на себя искушение обижаемого им. И Писание об этом говорит: *Изрываяй яму искреннему впадетя в ню, валяяй же камень на себя валит* (Притч. 26, 27), *ибо в недра входят вся неправедным, от Господа же вся праведная* (Притч. 16, 33) на вразумляемых и на ропшущих против скорбей.

Итак, искушения, постигающие нас, — все по правде Божией, и мы должны охотно принимать клевету, потери, болезни, всякие произвольные злострадания и благодарить Бога, ибо они очищают нас от грехов. И сатана знает требование духовного закона и силится либо сделать человека повинным трудам покаяния (если он раньше согласился с помыслом, а потом покаялся), либо обременить его болезненными скорбями (если согрешивший не сознает вины). Иногда научает враг ропоту за скорби, непокорности

Божью определению, чтобы во время исхода души показать человека маловерным, обличая его неверие Промыслу.

Есть еще принятие на себя немощей ближнего по любви, которое передал нам Сам Господь, соединившись с нами плотью и духом и восприняв за нас страдания.

Господь терпел поношения, поругания, биение, распятие по любви к нам. Он предал этот закон любви апостолам и ученикам. И апостол Павел, указывая на принятие им самим скорбей в подражание Господу, писал к колосским христианам: *Ныне радуюсь во страданиях моих о вас, яко исполняю лишение скорбей Христовых во плоти моей за тело Его, еже есть Церковь* (Кол. 1, 24).

Апостол молился за всех, изливая слезы, благовествовал, терпел гонение, поругание. Так, святые, вступив в общение, приняли и искушения, и закон от Господа: *Больши сея любви никтоже имать, да кто душу свою положит за други своя* (Ин. 15, 13). Ведь мы



Христовы, и если Господь *по нас душу свою положи, и мы должны есмы по братии души полагати* (1 Ин. 3, 16), исполняя заповедь: *Друг друга тяготы носите, и тако исполните закон Христов* (Гал. 6, 2).

Итак, не будем испытывать, как, когда или через кого постигают нас искушения и скорби, ибо это ведомо Единому Богу. «Мы должны только веровать правде Божией и знать, — говорит св. Марк, — что всё невольное постигающее нас случается с нами или ради любви, или за злобу, и потому мы должны терпеть оное, а не отвергать»⁶.

Жизнь по заповедям Божиим в молитве и трудах, проявляющихся в деятельной любви к ближним, порождает Божественные добродетели.

Добродетели

Святой Антоний Великий говорит, что кто имеет такие добродетели, как «вера,

надежда, любовь, смирение, страх, рассуждение, благоговейство, мир, любовь к братьям... тот есть облеченный в брачную одежду и ходящий в заповедях Духа»⁷.

По рассуждению св. Василия Великого, знание могут приобретать и люди страстные — путем занятий и упражнений, Божественные же добродетели принимают только бесстрастные от дарованной в Крещении благодати, просвещающей ум во время молитвы. Образ Божий заложен в бессмертной и свободной душе, подобие — в добродетелях, которые по естеству нам; страсти же привнесены. Желаящий стяжать спасительную добродетель обязан не только воздерживаться от зла, но должен делать добро, как сказано в Писании: *Уклонися от зла и сотвори благо* (Пс. 33, 15).

Путь стяжания добродетелей лежит через воздержание чувств, молчание и молитву, в подчинении себя уму и духу. Тогда ум, как самодержавный владыка, стоя посреди



помышлений, обсуждает их и разделяет лучшие помыслы от худших. Отцы учат, что всякая добродетель приобретается скорбью и телесными трудами: «кто без скорби пребывает в добродетели, тому отверста дверь гордости». Перед великими дарованиями посылаются великие искушения. Труды же и скорби рождают смирение и бесстрашие, вещественное и невещественное ведение, многие дары благодати в меру любви, подвига, хранения ума и дел веры. Поэтому «кто ум свой сделал чистым от всяких чувственных мечтаний, тот, — как поучают иноки Каллист и Игнатий, — приемлет премудрость; кто же разум поставил господином врожденных нам страстей (разумею, гнева и похоти), тот приемлет ведение; кто по уму и разуму непоколебимое имеет убеждение в вещах Божественных, тот приемлет все могущую веру; кто в естественном преуспел человеколюбии, тот, по совершенном уничтожении самолюбия, приемлет дарование исцеления»⁸.

Все дела, как учат отцы, должны совершаться по любви, без примеси тщеславия и своеволия, как и возвещает Божественный закон: *Ниже да облечешься в ризу разноличную от льна и волны вкупе ткану* (Втор. 22, 11). Даяние же нуждающемуся пусть бывает с веселием лица, добрым словом утешения, без намерения получить от него воздаяние.

Вообще же «истинно милостив не тот, кто произвольно раздает излишнее, но кто охотно уступает необходимое похитителям»⁹. Однако большая любовь проявляется не в раздавании именина, а преподаянием слова Божия и телесным служением. На земле все же мы никогда не можем достигнуть верха добродетелей, ибо в нынешнем несовершенном веке нет совершенного совершенства.

В будущем веке Ангелы и святые уже не испытывают греховных отклонений, но только больше преуспевают в совершенствовании добродетели любви, озаряясь Божественным светом от Отца светов. Чтобы



и нам блаженствовать в Царствии Небесном, нужно войти в меру любви возраста Христова, ибо только «стяжавшие совершенную любовь к Богу и крылья души через добродетель соделавшие легко парительными, восхищаемы бывают, по апостолу, на облака и на суд не приходят». Так, любовь к Богу и ближнему, проявляющаяся в добродетелях деятельной и созерцательной жизни, приводит христианина ко спасению. В начале молитвенного совершенствования избавление от страстей и неведения разума совершается больше трудами деятельной жизни.

Далее рассмотрим учение святых отцов собственно о молитве и созерцании как дальнейшей степени совершенствования христианина.





ПОНЯТИЕ О МОЛИТВЕ

Молитву отцы называют матерью добродетелей, соединяющей с Богом, беседой и восхождением ума к Богу, оплотом духовным, без которого нельзя выходить на брань против духов злобы поднебесной. Молитва раскрывает саму сущность христианской жизни и поэтому важнее всякого другого делания.

Об этом ясно учит Евангелие. Так, Марфа, заботясь об угощении, показала нам пример лишь деятельного служения ближним, в то время как Мария, ее сестра, избрав благую часть и сидя у ног Иисусовых, подала нам образ более богоугодного делания — созерцательного молитвенного предстояния.



Ублажая эту *благую часть* богообщения, Илия Екдик говорит, что для деятельной жизни служение, труды, посты и бдения лишь «препоясание чресл», ибо этим человек восходит на ступень созерцательной жизни, для которой молчание и молитва суть уже *светильники горящие* (Лк. 12, 35).

В своих главах о молитве блаженный патриарх Каллист с особым молитвенным вдохновением поучает о тайне Царствия Божия, сокрытого внутри нас. Он пишет: «Если хочешь держать настоящее делание молитвы, подражай гуслею, который, преклонив немного главу и ухо обратив к струнам, искусно ударяет по струнам и, извлекая гармонические звуки, услаждается их мелодиею. Ясен ли тебе пример сей? — Гусли — сердце; струны — чувства; бряцало — память Божия; гуслеяр — ум. Ум памятию о Боге и Божественных вещах извлекает из богобоязненного сердца чувства святые, от которых сладость некая неизреченная

исполняет душу и ум, чистым бывая, освещается Божественными озарениями. Гуслиар ничего не видит и не слышит, кроме своей мелодии, коею услаждается. И ум во время молитвы действительной трезвенно углубляется в сердце и ничему уже внимать не может, кроме Бога. Всё внутреннее его изрекает к Богу Давидским гласом: *Прильпе душа моя по Тебе (Пс. 62, 9)*¹⁰. Тогда на земле сердца обретается вода живая, духовная, льющаяся ключом.

Кто стяжал это сокровище — умное трезвение души, подобное живой воде, движимой Духом, тот познал любовь Божественную, а кто на земле не наслаждается плодами Духа, тот и не получит их и в будущей жизни. Так вожделенна молитва, которая для новоначальных бывает хлебом, для других это слезы, для иных — вино благоухающее.

«Молитва в новоначальных, — пишет прп. Григорий Синаит, — есть как огонь веселия, из сердца исторгающийся; а в



совершенных, как свет благоухающий, внутрь его действующий»¹¹. Или опять: молитва есть проповедь апостолов, действие веры, лучше же вера непосредственная, основание упования, оживление любви, ангельское движение, сила бесплотных, дело и веселие их, Евангелие Божие, извещение сердца, надежда спасения, знамение освящения, символ святости, познание Бога, обнаружение Крещения или очищение в бане пакибытия, обручение Духа Святого, Иисусово радование, веселие души, милость Божия, знамение примирения, печать Христова, луч мысленного солнца, денница сердец, утверждение христианства, показание примирения Божия, благодать Божия, премудрость Божия, лучше же начало самопремудрости, Божие явление, дело иноков, житительство безмолвствующих, причина безмолвия, признак ангельского жительства.

При молитве ум беседует с Богом без всякого посредника, погружаясь в не веще-

ственный Божественный свет. Блаженный старец Антоний Великий, как вспоминают его ученики, во свете Божества так углублялся в молитву, что простаивал целую ночь в пламенном восхищении ума.

Евангелие же с молитвой учит: *Просите, и дастся вам, ищите, и обрящете, толцуйте, и отверзется вам* (Мф. 7, 7). *Просите* — сказано нам, чтобы мы призывали Бога на помощь, *ищите* — обязывает нас познать о добродетели, угодной Богу, и употреблять свои усилия для стяжания ее; *толцуйте* же — напоминает о деятельном исполнении заповедей, что обязывает к труду.

Итак, по Слову Божию, мы должны искать, трудиться и быть готовыми *на всякое дело благое* (2 Тим. 3, 17), то есть разумно исполнять волю Божию, выраженную в Его заповедях. Молитвы же по своему характеру обращения к Богу могут быть различны. Так, св. Иоанн Кассиан в поучении апостола Павла: *Молю убо прежде всех творити*

молитвы, моления, прошения, благодарения (1 Тим. 2, 1) — различает четыре вида молитв.

По рассуждению прп. Иоанна Кассиана, в молитве мы умаливаем Бога о своих грехах и испрашиваем прощения их, в молении приносим или обещаем что-либо Богу за Его щедроты, в прошении же просим о других или о мире всего мира, а в благодарении приносим Богу славословие, величание за благодеяния и блага, которые уготовал Бог любящим Его. Состояние же благодатного богообщения раскрывает нам молитва Господня, которую оставил для всех христиан Сам Спаситель.

Человеколюбивый Господь научил нас Своей молитве, дарует нам сыноположение во благодати, равночестное Ангелам, и мы призыванием «Отче наш» исповедуем Бога, Творца неба и земли и Владыку вселенной, Своим Отцом. Эта благодать сыноположения выражает к нам великое снисхождение Божие, обилие благоволения и благости

Божией, и мы научаемся братолюбью, ибо смотрим на всех как на братьев, детей одного Отца. Если бы Бог не даровал такую милость человеку грешному, перстному, рабу греха, дошедшему до крайности во зле, то никто бы сам не дерзнул так в чувстве сыновства обращаться к Отцу Небесному. Даже Моисею не было открыто это новое имя Бога Отца, но только Сыну возвещено как особое благоволение. Христианин — сын, наследник Отчего достояния на Небесах, и поэтому, как и странник на земле, стремится к той области, где обитает его Отец, где Отеческий дом, где Отечество.

Поэтому если ранее люди пресмыкались по земле, подобно скотам несмысленным, то теперь, при усыновлении, верные Богу должны отвращаться греховной нечистоты временной жизни и обратить все свои желания к благолепию Небесных благ.

Прошением же «Да святится имя Твое» мы просим у Бога, чтобы имя Его свяtilось



в нас, чтобы прославлялся, почитался благоговейно Отец наш так же, как и Серафимы прославляют святость Бога, взывая: *Свят, Свят, Свят, Господь Саваоф, исполнь вся земля славы Его* (Ис. 6, 3).

Христианин, последуя Единородному, свидетельствует, что его радость — в славе Отца нашего, как и говорит Господь: *Ищяй же славы Пославшаго Его, Сей истинен есть, и неправды в Нем несть* (Ин. 7, 18). Здесь выражается и благоговейный страх Божий как источник духовной мудрости, богоугодной жизни и созерцания от познания величия и правды Его, и желание того, чтобы имя Божие прославлялось среди всех людей и единой человеческой семьи.

Во втором прошении: «Да придет Царствие Твое» — мы силою своего самовластия просим Царствия благодати и славы, то есть богообщения в единении и любви как внутри себя, так и обещанного верным, как сказано Духом: *Приидите, благословеннии*

Отца Моего, наследуйте уготованное вам Царствие от сложения мира (Мф. 25, 34).

Мы просим, чтобы дарованная нам в Крещении благодать Христова очистила нас от греха и страстей, избавила от диавола, вечной смерти, тления, соделала нас храмом Духа, дабы совершилось, по Писанию, как сказал апостол: *Да не царствует убо грех в мертвенном вашем теле* (Рим. 6, 12). Тогда Бог через благоухающие добродетели Духа уже господствует, царствует в нас еще на земле, укрепляя нашу надежду в получении оправдания в день Суда и дарования Небесного Царствия славы.

Третье прошение: «Да будет воля Твоя, яко на небеси и на земли» — выражает желание святости, что *есть воля Божия* (1 Фес. 4, 3), выраженная в Божественных заповедях. Мы молимся, чтобы в исполнение святой воли Божией, благой, угодной и совершенной (см. Рим. 12, 2), люди были подобны Ангелам, творящим волю



Вседержителя (см. Пс. 102, 20); как Ангелы, исполняя на Небе волю Божию, блаженствуют, так и мы, все живущие на земле, когда творим не свою, а Отческую волю, должны верить, что Бог промышляет о нашем спасении, чтобы и мы блаженствовали. Поэтому, научая нас всегда отвергать свою немощную человеческую волю и просить милости творить волю Отца, Сын Человеческий перед страданиями просил: *Не Моя воля, но Твоя да будет* (Лк. 22, 42). И еще говорил Господь: *Снидох с небесе, не да творю волю Мою, но волю Пославшаго Мя Отца* (Ин. 6, 38). По Писанию же, *творяй волю Божию пребывает вовеки* (1 Ин. 2, 17). Воля же Божия спасительная, которую Сын Божий сотворил в научение и спасение наше, есть смирение, постоянство в вере, правде, милосердие, мир, любовь, терпение страданий и несение своего креста.

Итак, призыванием «Да будет воля Твоя» мы осуждаем свою прошлую гре-

хловную жизнь, протекшую по воле дьявола, и теперь желаем на земле жить так, как если бы мы жили на Небе с добрыми Ангелами, о чем говорит апостол: *Наше бо житие на небесех есть* (Флп. 3, 20). Поэтому ум наш, как подобный ангельскому уму, должен приходиться в служение, подобно ангельскому умному служению в искании совершенства, в молитве и богохвалении.

Прошением «Хлеб наш насущный даждь нам днесь» мы просим у Бога пищи для поддержания телесной жизни внешнего человека в виде вещественного хлеба и иных благ и для души, внутреннего человека, пищи духовной, что есть слово Божие, Святые таинства, благодать, питающая ведением и созерцанием таин Божиих. Мы должны прежде всего искать *Царствия Божия и правды Его* (Мф. 6, 33), поэтому прошение хлеба должно разуметь в более духовном смысле, ибо Христос Бог есть «хлеб наш». Об этом и Сам Господь

говорит: *Аз емь хлеб животный, иже сшедый с небесе; аще кто съест от хлеба сего, жив будет во веки; и хлеб, его же Аз дам, Плоть Моя есть, юже Аз дам за живот мира* (Ин. 6, 51).

О ядущих же под видом хлеба Тело Христова и пьющих под видом вина Кровь Его Господь сказал, что они в Нем пребывают и Он в них (см. Ин. 6, 56). Христос, «Хлеб наш», есть хлеб жизни только для верующих и знающих Отца и почитающих Церковь Сына Его, поэтому бояться надо, чтобы не отпасть от Церкви, не лишиться Тела Христова, Святого Причащения и жизни вечной. Сам Господь, вразумляя нас, говорит: *Аще не съесте Плоти Сына Человеческаго, ни пиете Крове Его, живота не имате в себе* (Ин. 6, 53). Мы просим у Бога каждодневно давать нам хлеб наш насущный, то есть имеющий действие на сущность души, над-сущный — высший всех сущностей, каковым есть *Хлеб, сшедший с небес,*

к славе души и тела, чтобы стать причастником будущей жизни и вечных благ¹².

Далее, в пятом прощении: «И остави нам долги наша, якоже и мы оставляем должником нашим» — мы испрашиваем милосердия Божия. *Отпущайте, и отпустят вам* (Лк. 6, 37), — поучает Господь. Он обещает прощение грехов наших, если мы, уподобляясь Богу в добродетели, прощаем братьям нашим, то есть, приступая к Благодетелю, бываем сами благодетельны, приступая к Человеколюбцу, бываем сами человеколюбивы, ибо *всяк ненавидяй брата своего человекоубийца есть* (1 Ин. 3, 15), который не может достигнуть Царствия Небесного, ни жить с Богом. Притча о должнике (см. Мф. 16, 23–35) раскрывает нам смысл, что грехи ближних против нас малы, ничтожны и удобозаглаждаемы, а грехи, сделанные нами против Бога, велики и тяжки. Однако Бог за малое человеколюбие дарует великое, как и говорит:



*Аще бо отпущаете человеком согрешения их, отпустит и вам Отец ваш Небесный (Мф. 6, 14). Значит, в нашей власти состоит Суд, произносимый о нас. Так, св. Стефан, побиваемый камнями, преклонив колена, в незлобии молился, взывая: *Господи, не постави им греха сего* (Деян. 7, 60), — и сподобился блаженства. В этом расположении сердца вся сила Божественного Евангелия, призывающего к истинному покаянию. Словами Царя, обращенными к должнику: *Весь долг он отпустих тебе, понеже умолил Мя еси; не подобаши ли и тебе помиловати клевету твоего, якоже и Аз тя помиловах?* (Мф. 18, 32–33) — выражается Божественная Благодать и Правда. *Суд бо без милости не сотворшему милости* (Иак. 2, 13).*

В прощении «И не введи нас во искушение» мы выражаем веру во всемогущество Бога, без пощущения Промысла Которого диавол не может даже приступить

к нам. Испытания же посылаются Богом либо за грехи, *Ему же согрешиши и не восхотеша в путех Его ходити, ни слушати закона Его* (Ис. 42, 24), либо для испытания веры и обучения, либо для дарования венцов славы, как было с Иовом, Авраамом, Иосифом, которые прошли сквозь огонь и воду искушений и вошли в покой (см. Пс. 65, 12). Мы молим Бога, чтобы нам все не посылались за неправды наши искушения, или если вводимся в них, то Господь бы подал и силы перенести их, чтобы, пребывая в любви Божией, не исполнить волю диавола, как и говорит пророк Моисей: *Искушает Господь Бог твой вас, еже уведети, аще любите Господа Бога вашего всем сердцем вашим и всею душою вашею* (Втор. 13, 3). Каждый, по слову Апостола, *искушается от своей похоти. Также похоть зачещи рождает грех, грех же содеян рождает смерть* (Иак. 1, 15) духовную, так что таковых Бог предаёт гневу,

то есть оставляет их, как сказано: *Предаде их Бог в похотех сердец их в нечистоту* (Рим. 1, 24). Итак, кто побеждается искушениями от диавола, плоти, соблазнов мира, тот впадает в грех. Поэтому мы и просим у Бога простить нам содеянные грехи и очистить нас от страстей и всякой нечистоты. А это обязывает нас быть человеколюбивыми и милосердными.

Наконец, в прошении «Но избави нас от лукавого» мы просим Всемогущего Бога защитить нас от бед и козней диавола, виновника всех зол, хотящего во злобе погубить род человеческий, о чем Дух Святой и возвещает: *Трезвитесь, бодрствуйте, зане супостат ваш диавол, яко лев рыкая, ходит, иский кого поглотити* (1 Пет. 5, 8).

Нам же не следует его бояться, ибо Отец наш Небесный есть Владыка всего видимого и невидимого Царствия, и потому сатана подчинен Богу. Мы знаем, что даже на свиней и на стада овец и волов Иовлевых

диавол не дерзнул напасть до тех пор, пока Сам Спаситель не повелел ему; тем более сатана не имеет никакой власти над человеком, носящим образ Божий и желающим иметь над собой Царем славного и сильного Владыку Неба и земли. Поэтому никто не может напасть и оскорбить тех, над которыми царствует Владыка и Господь, подающий всё, *аще чесо просим по воле Его* (1 Ин. 5, 14). А получая блага от Бога, мы величаем и прославляем Его силу и славу.

Итак, молитва Господня «Отче наш» в кратких прославлениях, прошениях и величаниях заключает в себе всю полноту возвышенного молитвенного совершенствования и раскрывает нам, как избранных Своих Бог ведет к святости, даруя через молитву познание Божественной любви.

Но высокое состояние молитвы, которое заключается в созерцании Единого Бога и в пламенной любви к Нему, когда ум беседует с Владыкой с особенной теплотой,

есть благой дар Божий и подается как милость любящим Его.

И этой милости Божией мы должны постоянно просить у Господа нашего Иисуса Христа, чтобы стать соучастниками и сонаследниками Царствия, силы и славы Бога и Отца.

Молитва «Господи, помилуй» как сокращение дарованной от апостольских времен молитвы «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя», которую мы слышим в церкви и сами взываем, и есть прошение милости Царствия благодати и славы. Прощение это подобно взыванию бедного и нищего, желающего получить милостыню от богатого, избавление от долга или прощение обиды.

А ведь человек-грешник беден духовно и должник перед Богом нарушением заповедей и оскорблением Создателя. Мы теперь своим самовластием прилепляемся, как дети, к Отцу Небесному

и просим Господа в этой молитве избавить нас от рабства страстей и дьявола, в которое мы впали после Крещения. Мы просим Бога принять нас, как блудного сына, даровать нам опять Божественную благодать, возвратить свободу от греха, дать силы в искушениях и трудах, просим духа совета, духа страха, духа любви, мира, чистоты, кротости, смирения, чтобы соблюдать все заповеди Божии.

Милость Божия есть благодать Святого Духа, которую мы, грешные, должны испрашивать у Бога, вопия: «Господи, помилуй».

Христианин ранее получил милость в творении по образу Божию, воссоздан в Крещении, утверждён в Православии. И теперь, взывая с верою и благоговением «Господи, помилуй», он опять получает милость Божию. Поэтому кто вошел в общение с Богом и силой своего самовластия пожелал прийти под власть и управление

Сокровенное делание умно-сердечной молитвы



Божие, тот усыновляется, хранится, защищается Господом и ведется путем спасения. В этом и выявляется благодатная сила молитвы.





ПОНЯТИЕ ОБ ИИСУСОВОЙ МОЛИТВЕ

«Есть много молитв, — говорит в своем слове о священной молитве Симеон, архиепископ Солунский, — но превосходнее всех та, которую дал нам Сам Спаситель («Отче наш»), как пишется в Евангелии, яко объемлющая вкратце всю Евангельскую истину, — а после нее спасительно призывание Господа нашего Иисуса Христа, Сына Божия (Иисусова молитва), в научении нас которой потрудились многие преподобные отцы наши... Они говорили о ней достойно жившего в них Духа Божия, так как и молитва эта в Духе Святом изрекается, как говорит св. Павел: *Никтоже может рещи Господа*



Иисуса, точно Духом Святым (1 Кор. 12, 3), и тот, кто изрекает ее, от Бога есть, как говорит святой Иоанн: Всяк дух, иже исповедует Иисуса Христа во плоти пришедша, от Бога есть (1 Ин. 4, 2). И Дух возвещает, что Сыном Божиим подобает спасаться нам (Деян. 4, 12), так что, по отеческому слову, «лучшей помощи, кроме Иисусовой, не найти тебе во всю жизнь твою»¹³. Молитва ко Иисусу Христу, память Божия или умная молитва, выше всех деланий, глава добродетелей, любовь Божия, ибо ее мы приносим Христу Богу как начаток добра, как «первомыслие, как жертву, яко Им спасенные, Его имя носящие, в Него облекшиеся во Святом Крещении, Им запечатленные во Святом Миропомазании, Его Тела и Крови причащающиеся и через то членами его делающиеся, и храмом, и живущим Его в себе имеющие»¹⁴.

Инок Каллист и Игнатий, рассуждая о молитве именем Иисуса Христа, называют

ее, как и приняли от Предания богоносных отцов, «столпом молитвы». Слова и учение о священной молитве находим не только у святых отцов, но и у святых первых и верховных апостолов Петра, Павла и Иоанна, тайноводственно поучавших от Духа Святого.

И в самой последовательности молитвы усматривается дивный чин и явная печать Небесной премудрости. Так, апостол Павел возглашает имя Господа Иисуса, когда говорит: *Никтоже может рещи Господа Иисуса, точию Духом Святым* (1 Кор. 12, 3). Апостол Иоанн с любовью возвещает имя Иисуса Христа, нашего Спасителя, как и слышим: *Благодать же и истина Иисус Христом бысть* (Ин. 1, 17), и еще: *Всяк дух, иже исповедует Иисуса Христа во плоти пришедша, от Бога есть* (1 Ин. 4, 2). О Божестве же Сына Человеческого, отвечая на вопрос Спасителя, обращенный ко всем апостолам: *Кого Мя*

глаголют человецы быти? (Мф. 16, 13), первый от лица всех исповедал апостол Петр: *Ты еси Христос, Сын Бога Живаго* (Мф. 16, 16).

Итак, один возглашает имя Господа Иисуса, другой — Иисуса Христа, третий — Христа, Сына Божия. Отцы усматривают, что в словосоставлении молитвы каждый апостол берет конец изречения другого и его полагает началом своего. Так составила́сь благотворная наша молитва как триплотная и нерасторжимая единая ветвь, при произнесении которой одни выражают благоговейный страх, величие Творца и власть Его как Вседержителя (в слове «Господь»); другие — любовь в сладостном восклицании «Иисусе Христе»; иные — в словах «Сыне Божий» выражают непоколебимую веру в Божество Его; иные же в смирении, сокрушении сердца и надежде на милосердие Божие восклицают: «Помилуй мя». Величие Иисусовой молитвы открывается в том,

что она в себе сокращает всё Евангелие как основу нашей веры и спасения в своих первых словах: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий» — и приносит исповедание греховности с желанием благодатной помощи в словах «помилуй мя» во второй части молитвы. Добавление «помилуй мя, грешного» отцы приложили для младенствующих, новоначальных и несовершенных, так как они больше молятся о себе, а совершенные о Христе свой ум возносили только ко Господу Иисусу Христу, не возвращая его к себе, ибо, как достигшие совершенной любви, они получали действенное извещение о своем помиловании.

Поэтому «великое воистину благо из опыта приняли мы, как поучает прп. Исихий, то, чтобы непрестанно призывать Господа Иисуса на мысленных супостатов, если желает кто очистить сердце свое. И смотри, как сказанное мною из опыта слово согласно со свидетельствами Писания:



Уготовися, — говорит оно, — призвати Бога твоего, Израилью (Ам. 4, 12). Апостол также говорит: Непрестанно молитесь (1 Фес. 5, 17). И Господь нам вещает: Иже будет во Мне, и Аз в нем, той сотворит плод мног, яко без Мене не можете творити ничего. Аще кто во Мне не пребудет, извержется вон, якоже розга, и изсышет (Ин. 15, 5–6). Великое благо — молитва, все благо в себе совмещающее, поскольку очищает сердце, в котором верующими узревается Бог»¹⁵.

Благоговейное призывание спасительного имени Иисуса Христа напоминает покаянную молитву мытаря, рождает смирение и очищает сердце. Преподобный Исихий ясно говорит: «Невозможно сердцу очиститься от скверны пагубных помыслов без молитвы именем Иисусовым»¹⁶, ибо святое и поклоняемое имя Господа нашего Иисуса Христа есть основание и кровля для хранения ума. Далее он продолжает:

«Блажен воистину, кто так прилепился мыслию к молитве Иисусовой, вопия к Нему непрестанно в сердце, как воздух прилежит телам нашим или пламя к свечке. Солнце, проходя над землею, производит день; а святое и достопоклоняемое имя Господа Иисуса, непрестанно сияя в уме, порождает бесчисленное множество солнцевидных помышлений»¹⁷. Молитва Иисусова, с благоговением, с покаянным чувством, со вниманием, простотою и любовью совершаемая постоянно, сближает и соединяет нас с Господом, Спасителем нашим. Поэтому духовные отцы учат нас «разумно безмолвствовать, научают преимущественно перед всяким другим деланием и попечением Господу молиться и у Него просить милости с несомненным упованием, непрестанным имея делом и занятием призывание всесвятого и сладчайшего имени Его, всегда нося Его в уме, в сердце, и в устах, и всячески понуждая себя в Нем и с Ним



и дышать, и жить, и спать, и бодрствовать, и ходить, и есть, и пить, — и всё вообще, что ни делаем, так и делать. Ибо как при отсутствии Его стекается к нам всё зловерное, не оставляя места ничему душеполезному, так при Его присутствии всё противное отгоняется, ни в чем добром не бывает недостатка и всё является возможным для исполнения, как и Сам Господь наш возвещает: *Иже будет во Мне, и Аз в нем, той сотворит плод мног, яко без Мене не можете творити ничесоже* (Ин. 15, 5)»¹⁸.

С любовью непрерывное памятование о Боге освещает наш ум, все наши мысли и чувства, не позволяет водвориться в душе нашей ничему не чистому. А это и есть воскресение нашей души прежде всеобщего воскресения.

Заповедь о бодрствовании, то есть о непрерывной молитве, дана Спасителем всем верующим. Источником же духовного преуспеяния служит жительство

по Евангельским заповедям. Поэтому, как учат отцы, надо разумно читать Евангелие и познавать в Нем Божественную волю Господа и Спаса нашего, обуздывать все греховные движения падшего ветхого человека, всеми своими помышлениями прилепляться к Богу. Тогда потечет в груди молитва Иисусова независимо от того, пребывает ли кто в уединении или посреди молвы общежития, ибо место вселения молитвы — ум и сердце. Итак, спасение возможно на всяком месте каждому христианину, призывающему Иисуса на помощь в покаянии и благоговении. В деле молитвенного совершенствования умного делания нужно проходить, как говорит прп. Симеон Новый Богослов, ссылаясь на учение прп. Иоанна Лествичника, четыре степени, подобно лестнице.

Нужно, во-первых, подвизаться умом и укрощать свои страсти; во-вторых, упражняться в псалмопении, то есть молиться

устами, потому что когда укрощаются страсти, тогда молитва становится благоугодной; в-третьих, подходящим же к последним степеням преуспеяния больше молиться умом и, в-четвертых, восходить в созерцание как совершенным в делании. Когда при таком умном восхождении усилиями внимания и молитвы очищается сердце, то злые демоны восстают в ярости на брань и посредством страстей производят часто мятеж, шум, нестроения и бури в сердце, но именем Иисуса Христа всё это вражеское наваждение тает, как воск в огне. Демоны, изгнанные благодатью из сердца, возмущают ум уже через внешние чувства (окна и двери души), но не могут они этим поражать глубину ума, а только возмущают поверхность его. Но ум и здесь хранит внимание. Бог от нас только этого и требует, то есть чтобы сердце наше со своими помыслами и пожеланиями — *сие море великое и пространное, тамо гади, ихже несть*

числа (Пс. 103, 25) — очищалось вниманием, ибо *если корень* (сердце наше) *свят, то* явно будут *святы и ветви*, и плоды (см. Рим. 11, 16). Тогда изведет Господь душу трезвенника из рабства египетского, из среды моря страстей, избавит от огня вавилонских скорбей и власти мысленного фараона и введет, как жених невесту свою, в умную страну обетования духовного делания. Для новоначальных это делание — отгонять помыслы и заключать ум в слова молитвы — очень тяжело вначале, но сам труд молитвенный привлекает благодать, и она доведет его уже до высших степеней молитвы.

Отцы научают, что к умозрительной молитве нужно приступать со страхом и трепетом, с сокрушенным сердцем и смирением. Нужно с верою и любовью призывать спасительное имя Иисуса Христа так часто, чтобы память Иисусова срастворилась с дыханием. С молитвой Иисусовой и засыпай, и спи в бодрствовании сердца.



Если же находят лукавые помыслы, нужно ввергать «в среду их призывание Господа нашего Иисуса Христа»¹⁹ и Его именем, как мечом духовным, бичевать супостатов, ибо против них, как учит прп. Иоанн Лествичник, нет более сильного оружия, как это, ни на земле, ни на небе. Врагов бестелесных можно победить «только непрерывным трезвением ума и призыванием Иисуса Христа, Бога и Творца нашего»²⁰.

Молитва Иисусова и смирение привлекают Божественную благодать, которая очищает сердце и дарует Боговедение.

Преподобный Серафим в послеобеденные часы советует читать Иисусову молитву так: «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, молитвами Богородицы помилуй мя, грешнаго», или же прибегать собственно ко Пресвятой Богородице, молясь: «Пресвятая Богородице, спаси нас», или говорить поздравление ангельское: «Богородице Дево, радуйся...»²¹

Условия молитвы

Пророк Давид, говоря о благодатном состоянии молитвы, когда молящийся ничего другого, кроме Бога, не видит и не слышит, восклицает: *Согреяся сердце мое во мне, и в поучении моем разгорится огонь* (Пс. 38, 4).

Но к такой молитве приходит едва из тысячи один, и то после великих молитвенных трудов, которые новоначальный вначале прилагает на обуздание своих страстей и своего блуждающего ума.

Не так трудно пресечь путь реке, чтобы она не неслась вниз, как остановить блуждаемость ума по видимым вещам мира, сосредоточить его в молитве²² и, подобно Моисею, при приближении к земной горячей купине иззуть *сапоги от ног* (Исх. 3, 5), то есть отрешиться от всякого страстного помышления, чтобы видеть Бога чистотою сердца и быть Ему собеседником²³.

Пребывающий же в страстях и молящийся телесно не имеет еще духовного



разума и подобен слепцу, который взывал: *Сыне Давидов, помилуй мя* (Мк. 10, 48). Поэтому должна испрашиваться милость Божия, чтобы избавиться от страстей и всякого зла, познать Бога и Его волю еще при земной жизни, ибо «Ковчег Ноев приготовлен был во время мира; и древа его обделаны за сто лет, а во время гнева неправедные погибли, праведнику же стал он покровом»²⁴. А для этого нужна жизнь по заповеди и любви. Поэтому никогда в своей молитве нельзя молиться против кого-либо, чтобы не разрушить то, что созидал трудами. Участь должника (тьмою талантов) научает нас многому. *Остави ту дар твой, — говорит Господь, — пред олтарем и шед прежде смирися с братом твоим* (Мф. 5, 24), — и тогда, придя, станешь молиться без смущения, ибо «любовь лучше молитвы».

Укрощению страстей и познанию премудрости Божией способствует чтение Писаний Священных и отеческих. Если при

псалмопении (чтении неспешном) заметится пленение ума, то, как говорит прп. Никита Стифат, «остановись, и, хотя бы ты был уже на конце псалма, востеки усердно к началу его, и, снова начав, читай порядку тот же псалом, и делай так, хотя бы многократно в час случилось с тобою пленение. Если будешь так делать, то демоны, не снося твоего терпения, и постоянства, и силы рвения, убегут от тебя, стыдом покрытые»²⁵. Если же при псалмопении появится худой помысл, нужно его, как поучает прп. Иоанн Лествичник, прогонять усилением внимания от слов молитвы, а при упорстве помысла призывать на помощь Бога²⁶.

Отцы, поучая нас, говорят: «С Богом беседуй много, а с людьми мало»²⁷.

Всякую вещь, малую или великую, нужно в молитве просить у Создателя своего. Молиться нужно перед каждым делом и, идя дорогой, перечитывать со вниманием



псалмы и молиться Богу умом. Молиться нужно и во время работы своей и не оставлять молитвы под предлогом немощи, пока есть дыхание жизни, зная, что, когда однажды брат, у которого недоставало этой ревности, придя к св. Антонию Великому, просил его помолиться о нем, старец ответил ему: «Ни я, ни Бог не сжалятся над тобою, если ты не будешь заботиться сам о себе и молиться Богу»²⁸. Молитва отделяет человека от бессловесных и роднит с Ангелами, если она совершается в мире и любви.

Поэтому сохраняющий себя от невоздержания и ненависти не встретит преткновения во время молитвы²⁹. Вообще же, отцы учат, что можно без гнева устроить с ближним всякое дело, поступая по воле Божией. Поэтому нужно просить в молитве, чтобы во всяком деле совершилась воля Божия, ибо Бог желает доброго и полезного душе, а что мы просим по своему желанию,

оказывается бесполезным нам и ведет к великой скорби. Благий Бог есть и благих даров Податель.

Далее отцы поучают никогда не скорбеть, если не получишь просимого в молитве, ибо и то есть благо для души быть в беседе и духовном общении с Богом, особенно когда молитва нерассеянна, что есть наивысшее умное делание, через которое приобретаем и другие добродетели и благодать духовного, освещающего совершенства.

Привлекается благодать и милость сокрушенным исповеданием своих грехов в слезной молитве, ибо это радует Владыку³⁰. Еще отцы поучают молиться не только за себя, но и за всех людей, за очищение всякого человека, обижающего нас. Демон завидует тому, кто совершает внимательную молитву в чувстве умиления, благоговения и покаяния, и поэтому возбуждает на грех через страсти и помыслы. Поэтому каждый, насаждая *рай сладости*, обязан *делати его*



*и храни*ти (Быт. 2, 15), ибо вся брань идет из-за молитвы. Любящий же Бога желает всегда беседовать с Ним, чтить Отца *духом и истиною* (Ин. 4, 24) и не допускает мечтаний ума. А за это, по учению прп. Нила, Святой Дух приходит к нам даже и тогда, когда мы еще нечисты и только умом еще искренне молимся, влагает ведение, которым уже ум укрощает невоздержанность тела³¹. Кто же сам прежде очищения от страстей и достижения сердечной чистоты покушается взойти на самый верх чистой молитвы, тот злым забвением будет отгнан, как некогда понудившихся взйти *на верх горы* отогнал и поразил Аморрей, обитавший на горе (см. Чис. 14, 44; Втор. 1, 44). Иногда бывает, что лишь станешь на молитву и особенно не утруждаешь себя, а душа пребывает в чистой, без помыслов, молитве, и молишься хорошо. Ум бывает тогда в великой отраде и молится без уныния, малодушия и смятения мыслей. Это бывает

от благодати, ибо тогда Ангел Божий приблизился к нам и удалил от нас всех противоборствующих демонов. Ангел подает, как благовонный фимиам, благодать и умение истинно молиться. Нужно поэтому просить у Бога истинной молитвы, ибо без помощи Божией, своим трудом мы, хотя и усиливаемся творить чистую молитву, так что и ум изнемогает в брани, не можем привести душу к благочувствию, богомыслию и покою³².

Впрочем, если кто, желая истинной молитвы, «побольше поищет, — продолжит прп. Нил Синайский, — найдет, и, если не поленится толкать, отвернется ему»³³. Когда «душа всецело да посвятит себя молитве и любви Господней, не развлекаясь и не кружась в помыслах... Господь Сам просветит ее, научая истинному прошению, подавая молитву чистую, духовную, достойную Бога, и поклонение Духом и истиною»³⁴. Молитва нужна нам, чтобы приобрести любовь



Божию, и является ключом к Царствию Небесному. Постоянная же и чистая молитва подается тому, кто победил телесные страсти, подвизался против лукавых бесов и принял дар чистоты сердца и ума.

Ум по своей природе не может оставаться праздным, и в нашей власти состоит или совершать восхождение, то есть рождать достигающие до Бога любомудрые помышления, или допускать снисхождения до предметов земных и плотских помыслами беспорядочного блуждания. «Если бы, — поучает прп. Иоанн Кассиан, — помыслы не в нашей состояли власти, то Господь не упрекнул бы фарисеев: *Вскую вы мыслите лукавая в сердцах своих?* (Мф. 9, 4). И через пророков не повелевал бы: *Удалите худые помыслы ваши от очей Моих* (Ис. 1, 16). *Доколе будут медлить в тебе порочныя мысли твои?* (Иер. 4, 14)³⁵.

Многие суетные помыслы входят и против нашей воли, но принимать или отвер-

гать их зависит от нашего самовластия. Иногда бесовские наваждения, подобно диким зверям, наносят сильные бичевания любящим молитву, так что душа, еще имущая молитву, подобна жене, мучающейся родами. «Когда заметишь, что ум твой с услаждением занимается предметами вещественными и любезно пребывает в помышлениях о них, то знай, — поучает св. Максим Исповедник, — что ты любишь их более, нежели Бога»³⁶.

«Итак, — говорит св. Максим, — не любит Бога тот, чей ум привязан к чему-либо земному»³⁷.

Наоборот же, ум, прилепленный к Богу, живя жизнью молитвы, сокровенной для других, но явной для Бога, совершает духовное делание невещественное, которое может заменить и телесные труды, так что, по словам св. Макария Великого, если тело наше хотя и не имеет делания труднического, но ум наш будет всегда с любовью



пребывать с Богом, искать Его и стремиться к Нему, то и за это внимание к правде Божией избавимся от гибели во тьме страстей и сподобимся Царствия.

Итак, если чист будет внутренний человек, то очистится и внешний, поэтому прп. Нил Синайский и поучает, что нужно молиться Богу, «во-первых, о том, чтобы очиститься от страстей; во-вторых, о том, чтобы избавиться от неведения и забвения; и, в-третьих, о том, чтоб избавлену быть от всякого искушения и оставления», прося «только правды и Царствия, то есть добродетели и ведения»³⁸, к которым уже приложится прочее (см. Мф. 6, 33).

Чтобы быть умом трезвенным и целомудренным везде и всегда, наедине ли пребывая или идя по рынку, нужно, чтобы ум внутреннего человека, умудренный Евангельским учением Господа нашего Иисуса Христа, господствовал над низшими сластями плоти и был с Богом, совершая

этом подвиг и в сердце, и в делах, и во всей жизни.

В таком устройении своих духовных сил «приступающие ко Господу должны совершать молитвы, как учит св. Макарий Великий, в безмолвии, мире и великом покое и внимать к Господу не с воплями непристойными и смешанными, но с томлением сердца и трезвенными помыслами. Рабу Божию надлежит пребывать не в неустойстве, но во всякой кротости и мудрости, как сказал Пророк: *На кого воззрю, токмо на кроткого и молчаливого, и трепещущего словес Моих?* (Ис. 66, 2). Таковая молитва в мире, безмолвии и покое привлекает благодать Божию и Господа, как сказано: *Глас хлада тонка, тамо Господь* (3 Цар. 19, 12)». И это есть знак услышания молитвы. При этом отсутствует смущение сомнения, отчаяние во время самой молитвы и при излиянии теплых чувств ко Господу ощущается надежда на то, что

мы получим просимое. Господь смотрит на добрую веру. Об этом так говорит Писание: *Вся, елика аще воспросите в молитве верующе, примете* (Мф. 21, 22).

Еще бывает услышана молитва, когда двое соглашаются молиться, о чем и возвещается в Евангелии: *Глаголю вам, яко аще два от вас совещаема на земли о всякой вещи, еяже аще просита, будет има от Отца Моего, Иже на небесех* (Мф. 18, 19).

Слышит Господь и молитву того, кто молится хотя бы с малой верой, равной горчичному зерну, как и Сам о том говорит: *Аще имате веру, яко зерно горушно, речете горе сей: преиди отсюду тамо, и преидет, и ничтоже невозможно будет вам* (Мф. 17, 20). Также слышит Господь и неотступную молитву, пример которой возвещается во благовестии Христовом: *Кто от вас имать друга, и идет к нему в полунощи, и речет ему: друже, даждь ми взаим три хлебы, понеже друг прииде с пути ко мне,*

*и не имам чесо предложити ему. И тот из-
внутри отвечава речет: не твори ми тру-
ды, уже двери затворены суть, и дети моя
со мною на ложи суть, и не могу востав
дати тебе. Глаголю же вам: аще и не даст
ему востав, зане друг ему есть, но за без-
очство его, востав даст ему, елика требу-
ет (Лк. 11, 5–8).*

Бывает услышана молитва, если она соединяется с милостынею, как и говорит Дух: *Затвори милостыню во клетех твоих, и та измет тя от всякаго озлобления (Сир. 29, 15).*

И другие дела милосердия преклоняют Господа к слышанию молитвы. Об этих богоугодных делах Божественный Дух через пророка Исаию так возвещает: *Разрешай всяк союз неправды, разрушай обдолжения насильных писаний, отпусти сокрушенныя в свободу и всякое писание неправедное раздери. Раздробляй алчущим хлеб твой и нищия безкровныя введи в дом твой. Аще видиши*

нага, одеи, и от свойственных племени твоего не презри. Тогда разверзется рано свет твой, и изцеления твоя скоро возсияют, и предыдет пред тобою правда твоя, и слава Божия обымет тя. Тогда воззовеши, и Бог услышит тя (Ис. 58, 6–9).

О трезвении в молитве

Трезвение, как учат отцы, есть хранение ума и чистоты сердца, тайное поучение, мысленное безмолвие, внимание, мысленное любомудрие, лествица к созерцанию, проходима в смирении, искреннем покаянии, с непрестанной молитвой Иисусовой, при молчании чувственных и мысленных уст. В чем же сущность трезвения? Как учат отцы, удовольствие и печаль следуют за исполнением или неисполнением пожеланий. Сами пожелания могут быть добрыми или злыми. Если они не вызывают

печали *по Бозе* (2 Кор. 7, 10), то не порождают и покаяния, и если вызывают радость, не веселящуюся с доброй совестью *о Господе* (Флп. 4, 4), то эта радость есть демонское душевное обольщение. Демоны на нашем долгом и трудном пути употребляют в оружие против нас наши страсти и чувства. Поэтому не допускающий в себя впечатлений и помыслов не дает даже места и пожеланиям, удовольствиям или печали. Это же подобно тому, кто сокрушил голову змеи, ущемленной им дверью, так что вне жилища осталось влекущееся за головой змеиное тело, которое вползло бы свободно в дверь, если бы нашелся свободным вход. Таков, по словам прп. Нила Синайского, закон трезвения³⁹.

Мысленная брань сатаны против заповедей Христовых более тяжела, чем чувственная, и нужен великий подвиг, чтобы безмолвствовать умом. Трезвение вводит нас на путь в Царствие через заключенные двери наших



чувств — при молчании уст, воздержании в пище, питии, сне, памяти о смерти, как дочери Адамовой, порожденной грехом. Если демоны в брани возьмут перевес над ними через согласие сердца на внушаемое зло, то и убивают душу посредством греха, ибо тогда попираются спасительные заповеди и отвергается благая воля Духа Животворящего. Поэтому апостол Петр, напоминая о демонской брани, пишет: *Трезвитесь, бодрствуйте, зане супостат ваш диавол, яко лев рыкая, ходит, иский кого поглотити* (1 Пет. 5, 8). Образ трезвения и победы в брани показал нам Сам Спаситель. Об этом прп. Исихий рассуждает так: «Владыка наш и Бог... восшедши по Крещении в пустыню, с постом вступил там в мысленную брань с диаволом, приступившим к Нему, как к простому человеку; и образом победы над ним, — то есть смирением, постом, молитвою и трезвением, кои держал Он, не имея в них нужды, как Бог и Бог богов, — научил и нас, неключимых

рабов, как держать достоподобно брань против духов злобы»⁴⁰.

Нам, желающим небесного жития, нужно в трезвении ума внимать тому, что доставляет истинную радость и великую пользу душе через поучение, зрение и созерцание Божественного, как и пророк Давид, поучаясь, воспевал: *Поучение сердца моего разум* (Пс. 48, 4), и только во оправдании их *поучуся во всех делех Твоих, и в начинающих Твоих поглумлюся* (Пс. 76, 13).

Так хранение ума, тайное поучение, трезвение приносит плод первой и богоугодной жизни, приводит к богозрению. Преподобный Исихий говорит, что сначала эта добродетель уподобляется лестнице восхождения, потом раскрытой книге, которую можно читать, «наконец, более и более преуспевая, найдешь ее Градом, Иерусалимом Небесным, и Христа Израилева, Царя сил, действительно узришь умом с Единосущным Его Отцем и споклоняемым Духом Святым»⁴¹.

Тогда трезвенный ум видит Бога в видимом мире и познает, что «как телу нельзя жить без души, так всё видимое и существующее не может стоять без Бога»⁴².

Возвеличивая и прославляя трезвение, прп. Исихий, обращаясь как бы к Самому Господу, говорит: «Сколь блага, приятна, светла, сладостна, вседобротна, яснозрачна (веселолица) и прекрасна добродетель трезвения. Тобою, Христе Боже, благоуправляемая и человеческим умом в великом смирении бодренно проходимая! Ибо она до моря и глубины созерцаний простирает ветви свои и до рек сладких Божественных таин — отрасли свои (см. Пс. 79, 12), напоет (орошает, освежает) ум, с давнего времени палимый нечестием от лукавых помыслов бесовских и неистового мудрования плоти, в коем смерть»⁴³.

Есть несколько способов трезвения, очищающих ум от страстных помыслов. Можно блюсти трезвение тем, что мы будем или

наблюдать за мечтаниями сатаны и его прилогами, или держать свой ум всегда молчащим и от всякого помысла безмолвствующим и молиться в сердце, или совершать непрестанное смиренное призывание Господа Иисуса Христа, или иметь непрестанную память о смерти, или созерцать блага Небесные. Трезвение замечает ясно, как подходят демоны со своими образами и мечтаниями, и противоречит им, а призываемый Иисус Христос прогоняет демонов с помышлениями их. От непрерывности трезвения рождается видение брани и устанавливается непрестанная молитва Иисусова, сладостная без мечтания тишина ума от благодати Богообщения.

**О прелести и благодати
в молитве**

Чтобы быть с Богом, нужно душой, сердцем и помышлением стремиться к Нему.



Ваше внимание должно быть неразлучно с молитвой, как тело с душой. Внимание, как страх, предшествует молитве, противореча злым помыслам, молитва же их истребляет. На этой брани внимания и молитвы (с помыслами) висит жизнь и смерть души. Преподобный Симеон Новый Богослов, хорошо знающий духовную брань, подробно в своих писаниях разбирает три образа внимания и прелести. Отличительные свойства первого образа внимания и молитвы таковы, что при них молящийся впадает в прельщение. Это бывает у тех, кто, стоя на молитве и воздевая к небу руки, очами и умом воображает о благах Небесных, о спускающихся иконах, лике Спасителя, святых, мечтает о чинах Ангелов, об их обителях и рассуждает от Божественных Писаний. И всё это делает он во время молитвы, понуждая душу к любви Божией, источая иногда и слезы. Ему кажется, что он получает утешение от благодати Божией, начинает

кичиться в сердце своем, сам того не понимая, и даже просит Бога, чтобы постоянно пребывать в этом состоянии. Если таковой проводит жизнь в безмолвии, то впадает в исступление ума. Если же он и не дойдет до такой крайности, то ему всё равно невозможно стяжать добродетели и бесстрастие. Некоторые из таких впадают в беснование и в безумии ходят в прельщении, видя свет телесными очами, обоняя благовония, слыша гласы и видя «откровения». Другие поклонялись диаволу, когда он принимал вид преобразившегося Ангела света. Они оставались неисправляемыми, ибо не хотели даже и слышать никакого совета ни от кого. Иные, по наущению человекоубийцы диавола, сами себя лишали жизни: бросались в пропасть или удавливались⁴⁴. Такой вред и пагубу приносит первый образ внимания. Если кто, живя в общежитии, и не пострадает так, то всё же жизнь проведет без преуспевания.



Так же вреден и второй образ внимания, отличительной чертой которого является то, что умное делание при этом совершается в голове, в то время как злые помышления, исходящие от сердца, порождают в помыслах ума брани, и молящийся не видит их и, значит, пребывая во тьме, не внимает своему сердцу. При этом мысли с мыслями борются так, что ум молящегося подобен ведущему брань ночью, когда принимает удары, слышит шум, крики, но не видит врагов своих, не знает, откуда пришли и как бьют его. Человек не ощущает мира в себе, потому что он иногда сводит ум внутрь себя, иногда хранит свои чувства, отвлекая их от вещественного, иногда собирает свои помыслы и исследует их, иногда вникает в слова читаемой молитвы, иногда помыслами, наоборот, возносится к суетному и худому. Человек несет труды, но не находит времени заняться стяжанием добродетелей, ибо впадает незаметно в гордость и тщеславие.

В гордости он себя превозносит, хотя сам похож на слепца, а других уничивает.

Здесь, в этих образах внимания, зарождается явная прелесть, которая по своим проявлениям, по множеству козней диавола труднораспознаваема и почти непостижима. Прелесть помрачает душу мраком неведения и отчуждает от Бога. Рождается она от тщеславия, неверия, лукавства, разленения и находит либо от гордости, либо от зависти бесов, либо от наказательного пощущения, как предание сатане за грех. Бывает, что ей и неповинные предаются для спасения⁴⁵.

Преподобный Григорий Синаит рассуждает, что прелесть в одной гордости имеет начала и на человека находит либо в виде мечтаний, либо в виде воздействий. Мечтания приводят к воздействиям, а воздействия — к исступлению. Началом же мнимого созерцания служит мнение (притязательное на всезнайство), которое научает



мечтательно представлять Божество в какой-либо образной форме. За этим следует прелесть, которая вводит в заблуждения мечтаниями, порождает затем хуления и наводит на душу страхования наяву и во сне. Итак, при первом образе прелести (от мечтаний) за возгордением следует прелесть, за прелестью — хуление, затем страхование, трепет и, наконец, исступление ума.

Второй образ прелести в виде воздействий начало получает в греховном сладострастии, рождающемся от естественного похотения. От нечистой страсти распаляется естество, нечистые мечтания омрачают ум сочетанием с воображаемыми образами. Эта страсть приводит ум в исступление, опьяняет его палительным действием нечистых мечтаний и делает его помешанным. В таком состоянии своего ума прельщенный начинает ложно пророчествовать, дает предсказания, уверяет, что видит некоторых святых, с которыми беседует, передает другим

будто бы им слышанные слова. Далее эта неистовая страсть, совершенно омрачая разум, делает человека по нраву и по виду бесноватым. Миряне же, водимые тем же духом прелести, называют таких бесноватых блаженными, юродивыми, пророками, предсказывающими настоящее и будущее. Они даже часто бывают при храмах. Бес же неистовства, еще более воздействуя на помраченный ум, разжигает его сладострастным огнем, мечтательно представляет прельщенному некоторых святых, давая видеть их лица и слышать слова. Иногда бесы сами являются и смущают их страхованиями, окончательно подчиняя игу велиара, и, как получившие власть над ними, принуждают таковых на грехи делом и затем, как своих, сводят в геенну.

Итак, начало прельщения ума заложено в тщеславии, которое порождает мечтательность и сладострастие, если ум описывает Божество в каком-либо зраке и образе.



Поэтому отцы поучают не допускать даже желаний видеть во время молитвы какой-либо лик или образ, или Ангела, или Самого Христа Спасителя, чтобы не сойти с ума, приняв волка за пастыря, и не поклониться демонам. Еще прп. Нил Синайский в научение наше приводит такое рассуждение: «Надлежит тебе знать и следующее коварство демонов. Иногда они разделяют тебя на группы. Одни приходят с соблазном. И когда ты взыщешь помощи, входят другие в ангельском виде и прогоняют первых, чтобы прельстился ты мнением, что они настоящие Ангелы, и впал в самомнение, что удостоен того»⁴⁶. Если будут слышны шум, топот, вопли, ругательства, появятся видения зверей, людей, мечей, то не нужно страшиться никаких приведений, а смело взирать на врагов. Просить нужно у Бога о том, что если это попущено от Него для вразумления и испытания, то Он Сам тебя просветил бы и отогнал бы прелестников и псов лукавых.

Когда же демон не может воздействовать на движение памяти, то воздействует на кровь и соки, стараясь через них вызвать в уме воображение чуждых образов, чтобы ум, вращаясь в помышлениях, уверился, что востекает к неведущему и безвидному видению, и принял, таким образом, дым вместо света. Если же демоны заметят, что ум начинает молиться уже чисто и бесстрастно, то они тогда, наступая от «десных», могут представлять явления вида славы Божией или образное представление, приятные нашему чувству, чтобы утвердить в нас мнение, будто бы мы уже достигли цели молитвы. Это, по объяснению аввы Евагрия, бывает от тщеславия и демонского прикосновения к некоторому месту мозга и от потрясения (или воспаления) в нем жил. Демон тогда, как хочет, превращает свет около ума, утверждая помысл тщеславия о достижении Божественного видения. Действуя такой хитростью,

лукавый, изменяя сопряженный с умом свет и его даже самого образуя, дает уму образ и воображение⁴⁷.

Демоны в сонных мечтаниях воспроизводят образы во владычественном нашем уме, действуя на память, которая удерживает воспринятое чувствами в бодрственном состоянии. Итак, в сновидениях демоны, приводя в движение память, ибо органы чувств держатся сном в бездействии, вносят образ в ум посредством, конечно, страстей. Какие образы и мечтания душа с телом страстно или бесстрастно воспринимает, такие же воображения (страстно или бесстрастно) и память воспроизводит. Так же бывает и во время сна⁴⁸. Демоны, видя в нас страсти и похоти, во сне показывают нам встречи, пиры, лики женщин, то есть то, чем душа увлекается наяву. Когда же демоны обладают раздражительной частью, то в сонных видениях заставляют ходить нас по обрывистым местам, наводят на нас

вооруженных людей, ядовитых змей и диких зверей, повергая нас в ужас и бегство. После гневной страсти обыкновенно бывают страстные сны⁴⁹.

Блаженный Диадокх поучает, что хорошо «не верить никакому сонному мечтанию». Случающиеся ночные мечтания и осквернения бывают либо от превозношения, либо от пресыщения, либо от зависти диавола. Но если мы не превозносимся и не пресыщаемся, то диавол не может часто омрачать наш сон. И св. Максим Исповедник поучает, что «когда душа начнет чувствовать себя здоровою, тогда начнет и сновидения иметь чистые и безмятежные»⁵⁰. Но хотя бы ты со страхом и благоговением предстоял пред Богом, всегда, поучает прп. Нил, «берегись демона блуда».

Нужен большой духовный опыт, чтобы различать многие виды козней лукавого. Отцы, вразумляя новоначальных, поучают их не принимать никакого образа



или огня вне или внутри себя, ибо мечтания суть как бы мост для бесов. Враг вместо сердечной теплоты от истинной молитвы, попадающей страсти, наводит нечистое разжжение; вместо благоговейного веселия и радования о Господе возбуждает радость бессловесную и сласть мокротную⁵¹.

Максим Кавсокаливит в беседе с прп. Григорием Синаитом указывал из своего опыта на особые признаки прелести. Он рассуждает: «Когда злой дух прелести приближается к человеку, то возмущает ум его и делает диким, сердце ожесточает и омрачает, наводит боязнь, и страх, и гордость, очи извращает, мозг тревожит, всё тело в трепетание приводит, призрачно пред очами показывает свет не светлый и чистый, а красноватый, ум делает исступленным и бесноватым, и уста заставляяет говорить слова непотребные и хульные; тот, кто видит сего духа прелести, большею частию серчает и исполнен бывает гнева, смирения совсем не знает,

ни истинного плача и слез, но всегда... без сдержанности и страха Божия поддается движениям страстей, наконец выходит из ума и приходит в совершенную пагубу»⁵².

А иноки Каллист и Игнатий в своих наставлениях, рассуждая о свете вражеском, приводят в научение слова Павла Латрского, который говорил, что «свет силы вражеской огневиден, дымоват и подобен чувственному огню; и когда душа, обуздавшая страсти и очистившаяся от них, увидит его, с неприятностью относится к нему и гнушается им»⁵³.

Далее иноки Каллист и Игнатий поучают, что мечтания — этот мост для бесов — можно отгонять своими благолепными мечтаниями, смешивая одно с другим. Затем, устроив брань против того мечтания, поразить и восторжествовать над ним. Преуспевшим в подвиге и благолепных мечтаний не следует допускать в уме, а смиренно творить чистую молитву, хранить плоды ее,



ибо вся невидимая брань ведется за смирение из-за духовной молитвы. Поэтому не следует допускать не только гнев и похоть, но и страстные помышления. Опытная в духовной брани душа чувствует, когда приходят к ней злые помыслы от демонов и когда посещает ее благодать Божия, так же как человек ощущает, когда ему холодно и когда жарко. Дух прелести не может водворить в душе ни смирения, ни любви, ибо он, как тать и разбойник, разрушает то, чего не создал. Сатана порождает чувство сладострастного тщеславия, холодной гордости, даже помыслы о святости или, наоборот, наводит уныние и мрачную тоску с отчаянием о невозможности спасения. Человек когда принимает плохой помысл, или осуждает кого, или наблюдает за ближним, как он живет, или превозносится над другим, то омрачается вражьей силой. Тогда попускается бичевание от помыслов. Если душа опять не смирится,

то попускается блудная страсть. Когда и тут не смиряется, впадает в малый грех. Далее может быть и большой грех, и так до тех пор, пока душа не смирится и не начнет уже уповать на Бога.

Если в душе нет любви ко врагам, то не водворится в ней смирение Христово. Тогда душа не имеет мира и покоя и, как море, волнуется разными помыслами и не может созерцать Бога. Но если душа смирится, то приходит и помощь от Господа. Как Господь, когда Он спал на корабле во время бури, будучи разбужен Своими учениками, сразу запретил буре и ветру и водворил великую тишину на море, — так и в каждой душе, если она будет исповедовать свой грех (в уме своем или духовнику) и в смирении призовет имя Иисуса Христа, прося помощи от Него, водворит Он мир и тишину. Смиранных Господь сохраняет от прелести и дарует им чистую молитву, вводящую в невещественное ведение. Поэтому прп. Нил



Синайский говорит: «Если не получил еще ты дара молитвы или псалмопения, то проси неотступно, и получишь»⁵⁴. Господь же хочет испытать самовластие (куда оно клонится) прежде дарования благодати. Но немалый труд предстоит, чтобы постигнуть истину. Поэтому в деле молитвенного совершенствования нужно вопрошать опытных и исследовать помыслы и дела, проводя жизнь в смирении, терпении и послушании. Святой Григорий Синаит советует новонаначальному внимать только сердечному действию как непрелестному, а все другие не принимать до времени очищения от страстей. Даже кто из опасения прельщения не принимает действия благодати без вопрошания опытных и должного испытания, то Бог не негодует, а даже похваляет того.

Начало же действия благодати в молитве у одних обнаруживается тем, что приходит к ним дух страха, которым укрощаются страсти и сокрушаются жестокие сердца,

у других — появлением потрясения или обрадования, иначе называемого у отцов възыганием, у преуспевших же — ощущением веяния тонкого и мирного света, когда Христос Спаситель вселится в сердце и таинственно воссияет в душе.

Свет, приходящий от благодати Святого Духа, водворяет в душе благодать, радость, тишину, дарует освящение и возрождает душу кроткой и человеколюбивой. Ум от действия благодати бывает смиренным и внимательным. Благодать приводит человеку на память смерть, содеянные им грехи, будущий Суд и вечные муки. Душе подается умиление и слезы. Тогда душа утешается страданиями Господа нашего Иисуса Христа, прославляет Его человеколюбие, исполняется возвышенными созерцаниями. Ум созерцает всемогущую силу Божию, сотворившую из ничего всё, хранение, управление и промысление Божие о мире, непостижимую Пресвятую Троицу. Христолюбивая

Сокровенное делание умно-сердечной молитвы



душа просвещается светом Божественного вѣдения, сердце становится тихим и кротким и пребывает в радости, мире, долготерпении, благодати, милосердии, любви, смирении (см. Гал. 5, 22)⁵⁵. Такие плоды Святого Духа порождает благодатная и чистая молитва, поэтому-то кто истинно молится, тот богослов, ибо от Самого Владыки получает созерцание таин и ведение.





ИИСУСОВА МОЛИТВА И ЕЕ ПЛОДЫ

Богомудрые отцы в своих писаниях с особым благоговением и любовью пишут о благодатном действии молитвы Иисусовой. Моление именем Иисуса Христа среди подвижников в древние времена было общепотребительным и непрерывным и часто заменяло все другие молитвословия. Иисус Христос, Спаситель наш, для верных Своих учеников есть, как говорит Писание, Слава Божия, отчее сияние, Лоза истинная, Древо жизни, Путь, Истина и Живот, райское Древо жизни, Вода живая, Хлеб небесный, Елей радования, доброта Иаковля, доброе Семя, добрая Закваска для троечастной

души человеческой, краеугольный Камень нашего спасения. Сей Камень *на восстание многим во Израиле* (Лк. 2, 34) есть Христос Спаситель. Об этой Истине Дух Святой устами апостола Петра перед синедрионом и всем Израилем свидетельствовал: *Сей есть Камень укоренный от вас зиждущих, бывый во главу угла, и несть ни о едином же ином спасения. Несть бо иного имене под небесем, данного в человецех, о немже подобает спастися нам* (Деян. 4, 11–12). Спасительное призывание сладчайшего имени Иисуса Христа было постоянным поучением ума и сердца для восходящих по ступени совершенствования.

Святой Григорий Синаит рассуждает, что много петь, то есть совершать протяжное гласное пение Псалтири, Писания, молитвословий, хорошо лишь для новоначальных, проходящих деятельную жизнь по причине их трудничества, неведения ими умного поучения⁵⁶, а для восхотевших

в меру духовного совершенствования довольно в Боге Едином пребывать, постоянно молясь умом в сердце и воздерживаясь от чувственных и мысленных помышлений. Святой Варсонофий Великий, отвечая на вопрос о том, как совершать молитву, сказал: «Часы и песни суть церковные предания и добре даны... Скитяне же ни часов не поют, ни песней не имеют, но рукоделие, наедине поучение (умную молитву)»⁵⁷, то есть умное, или сердечное, делание. Итак, кроме деятельной жизни: поста, воздержания, бдения, псалмопения, поклонов, плача, нестяжания, нужна еще умная деятельность, ибо если кто устами творит молитву, а ум его кружится в помыслах, то одно у него созидается, а другое разоряется. Деланий много, но не все честны, сердечная же молитва — великое и всеобъемлющее сокровище как источник всех добродетелей. Совершенные мужи пребывали в непрестанной Иисусовой молитве и созерцании, и для



них считалось падением, если случалось отступать от памяти Божией. Иисусова молитва умом и сердцем, сыновне любящим чувством непрестанно возносимая, утверждала благоговейную память о Боге, так что у многих христоролюбцев и богоносцев молитва воспевалась даже во сне. Они проводили ангельское житие, ибо непрестанная Иисусова молитва, как благодатное дарование непрестанного таинства Покаяния и непрерываемого богообщения, напоминала херувимское богоношение душами богоносных отцов Бога Слова. И в этом стяжании благодати Святого Духа отцы видели сущность христианства и цель всех своих покаянных трудов. Но такая сердечная духовная молитва есть дар благодати мужей совершенных как достигших великими подвигами и чистотой высокой степени молитвенного состояния. От степени состояния — совершенных, средних и первоначальных — различали и виды молитв

соответственно их деланию: сердечную, умную и гласную. Отцы поучают, что делание Иисусовой молитвы начинать надо с устной молитвы и силой воли принуждать себя вникать в смысл произносимого, приобретать внимание, препобеждая рассеянность ума и холодность сердца. Затем при благоговейном, покаянном и неспешном произнесении молитвы гласно, когда разум в борьбе с помыслами сосредоточивается во внимании, она помощью Божией переходит в умную. В этот период молящийся несет особенно тяжкие труды и подвергается многим испытаниям, ибо Господь хочет, чтобы мы больше трудились и всегда хранили веру и любовь к Нему. В дальнейшем уже умная молитва переходит в чистую молитву сердечную. Тогда рождается умиление, ничем непрерываемое оттого, что не только ум, но и сердце глубоко переживает те чувства, которые вложены в молитву. И эта уже благодатная сердечная

молитва есть высшее выражение нашей любви к Богу.

Отцы указывают еще некоторое состояние, когда христианин, переходя как бы за предел чистой молитвы, уже молится безгласно, без слов и бывает в созерцании неизъяснимом от восхищения к Богу благодатью Святого Духа.

Устная молитва Иисусова

Сам Господь гласно молился перед воскрешением Лазаря и пел с учениками, когда восходил на гору Елеонскую (см. Мф. 26, 30). Апостолы Павел и Сила пели в темнице громогласно.

Молитва Иисусова: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешнаго», произносимая устами и языком, бывает вначале трудной и называется она трудовой, деятельной, телесной. Вначале молиться

очень тяжело. Сердце делается жестоким, холодным, усиливается рассеянность в мыслях, восстают страсти, душа поражается нечувствием, ощущается как бы непреодолимая стена. Состояние гнетущее, томительное, безутешное. Язык выговаривает слова молитвы с трудом, приходят нечистые, а иногда и богохульные помыслы.

Говорить молитву нужно негромко, себе вслух, благоговейно, не спеша, чтобы не было рассеянности. Надо собирать внимание, заключать ум в слова молитвы при сокрушении духа и мысли о помиловании. После каждой молитвы полезно делать паузы, ибо быстрое произношение усиливает рассеянность. Молящийся ясно ощущает проявление темной дьявольской силы, но благодать Божия укрепляет его. Христианин усилием своей свободной воли в трудничестве выявляет перед лицом призываемого им Сладчайшего Иисуса Христа желание разорвать общение с сатаной,



выйти из тьмы духов злобы и войти в состояние богообщения. Господь особенно радуется расположению нашего самовластного произволения и, взирая на наши труды, подкрепляет нас, когда ослабеваем. Гласная же молитва при действии рассеянности, печали, уныния, лености, при нападении демонских помыслов и мечтаний плотского вожделения, раздражения и гнева умиряет душу и отгоняет духов злобы.

Уста и язык, внимательно совершающие молитву, стяжают воздержание от празднования, смеха, шуток, непристойных песен, недобрых слов. Сам воздух освящается внимательной благоговейной молитвой, так что бесы трепещут. Призывающий во смирении Господа Иисуса, часто и терпеливо, бичует бестелесных супостатов, которые, не терпя брани, как огнем палимые, отбегают. Тогда порождается святой мир души, соединенный с тихой, молчаливой радостью, умилением и восхождением в благие помыслы.

Отцы устное призывание Иисуса Христа совершали всегда и везде, при всяком занятии, особенно телесном. С молитвой склонялись ко сну, повторяли ее, засыпали и, проснувшись, первым словом и чувством призывали Иисуса в помощь.

Когда молитвой насыщались уста, язык и чувства, то сладчайшее имя Иисусово призывалось и во сне, ибо постоянное возвращение ума к словам молитвы привлекало сочувствие сердца. Это сочувствие сердца уму, хранящему внимание, выражается умилением, то есть таким благочестивым чувством, при котором печаль соединяется с тихим, кротким утешением. В этом внимании состоит качество истинной молитвы, требующей свободы ума от множества всяческих впечатлений. Невидимый ум как образ Невидимого Бога не должен представлять ни образов, ни видов, ни мечтаний, чтобы избежать прелести как порождения тщеславия и сладострастия, от которых

теряется самовластие ума, и тогда *молитва его да будет в грех* (Пс. 108, 7).

Главное в молитве — не искать в тщеславии даров, а только воли Божией и смирения в себе, заключая мысль в словах молитвы.

В этом делании качества истинной молитвы: внимание, благоговение, страх, теплота сердечная и умиление — даруются Богом, а количество молитвы, приводящее к качеству, происходит от усердия, благой воли и труда человека.

Итак, внимательная молитва вводит кающуюся душу в живое богообщение сыновства. Этот дар сыновства дается во Святом Крещении «туне» — даром, а усваивается в богоуподоблении через веру в трудничество, покаянии, благочестии, непрестанном призывании Иисуса Христа, достойном причащении Тела и Крови Его.

Память Иисусова способствует познанию Бога, Его ощущению, помогает усматривать во всём Промысл Божий, вводит

в простоту младенчества. Отпадает любопытство, мнительность, подозрительность. От воздержания, уединения, молчания порождаются слезы и память о смерти, возрастает умозрение и различение добра и зла. Душа молится о врагах своих как о благодетелях и благословляет их, ибо через них избавляется от страстей и грехов своих. И когда христианин молится за обижающих и оскорбляющих его и просит врагам своим блага временные и вечные, приходит к нему смирение, а тогда уже благодать и помощь от Бога, и совершается поклонение духом и истиною.

Итак, благодатная молитва есть благодатное смирение, даруемое Богом верному рабу Своему, призывающему Его во внимании непрестанно устами и языком.

Весь многоплодный труд в молитве Иисусовой состоит в том, что ум, внимающий только словам молитвы, сосредоточивает в памяти своей мысль о Спасителе



и о помиловании. Такое умное безмолвие, умное внимание приводит к исполнению заповеди о любви Бога сердцем, душою и помышлением.

Умная молитва

Сущность умного безмолвия заключается не в затворничестве только и удалении в пустыню, а в том, чтобы пребывать в Боге. Ведь если к уму прилепляется память о каких-либо вещах и ум помышляет о них, то, значит, заповедь любить Бога всем умом и всем сердцем не исполнена. Вот поэтому и говорят, что хотя верующих на земле очень много, но таких, которые знают Бога и любят Его, очень мало. А знающие Бога, то есть совершенные, при молитве умом понимают, что произносят словом, а сердцем чувствуют, что это же помышляет и ум. Тогда нет воображения ума, и владычественный ум — весь слух

и зрение, и видит, и слышит всякий приближающийся помысл, ибо весь он во внимании, благоговении и покаянии. Таким только умным безмолвием можно избежать действия страстей и сложения лукавых помыслов, за которые будут истязуемы грешники на Страшном Суде. Но, по словам прп. Филофея Синайского, «редко очень можно найти безмолвствующих умом. Это есть принадлежность только тех, которые все средства употребляют к тому, чтоб привлечь к себе Божественную благодать...»⁵⁸.

Благодать же даруется в смиренной молитве. Поэтому и поучает св. Нил, говоря о том, что, если желаешь стяжать молитву, отрекись от всего, да всё наследуешь. Как учат святые отцы, для того чтобы удержать ум неудержимый, скитающийся и рассеиваемый вражеской силой, нужно иметь память Божию вместо дыхания, соединить Иисусову молитву с дыханием своим, то есть непрестанно предстоять Богу в любви⁵⁹.



Блаженный Диадокх, рассуждая об этой приснодвижности ума, говорит, что когда памятью Божией нашему уму затворим все исходы, то следует ему в глубине своей непрестанно изрекать священное имя Господа Иисуса и этим удовлетворять его ревность приснодвижности. Тогда ум уже не будет уклоняться в посторонние мечтания и омрачаться неведением, ибо Святое и Преславное Имя, непрестанно мысленно в глубине сердца произносимое, призывает Божию благодать, которая попадает всякую скверну мечтаний, дарует видеть свет и просвещение ума своего в ясности мысли. Такую душу Господь далее возводит в познание Божественной любви, ибо памятование о Нем порождает навык любить Бога.

Эта же любовь есть бисер многоценный, который в сердце полагают после того, как избавится оно от всех стяжаний суетного ума скитальца. Поэтому-то и нужно запереться в себе и править умом, искать

милости этой, призывать Господа с утра до вечера и понуждать ум свой на это дело до самой смерти и всякий помысл, всякое лукавство диавола казнить, призывая: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешнаго».

Многие отцы преимущественно молились и лишь при утомлении переходили к другому деланию. Если сначала молитва совершалась с принуждением, то потом труд, терпение и усердие приводили к тому, что она творилась сама собою и ум с верою, упованием и благоговением всегда предстоял Богу. Такую молитву сопровождает некая теплота оттого, что ум, пребывающий в сердце, с любовью и слезами чисто помнит о Сладчайшем Иисусе и посвящен одной молитве и созерцанию⁶⁰. Когда же ум начинал изнемогать творить молитву, то при этом некоторые переменили молитву путем чтения первой или второй части полной молитвы: «Господи Иисусе Христе,




Сыне Божий, помилуй мя», что, впрочем, прп. Григорий Синаит делать не советует, а лучше поучает творить молитву и умом, и устами. Иногда советует он произносить молитву умом, иногда же устами, но тихо, без смятения взывать ко Господу, чтобы сохранить внимание и молитву. А Феодосий, митрополит Филадельфийский, для оживления ослабевшей молитвы поучает совершать даже псалмопение, но тоже тихим голосом и со вниманием к произносимому устами, языком. Если же читаемое не внимается умом, то нужно повторять чтение стиха, хотя бы и несколько раз, до тех пор, пока ум не будет внимательно следить, ибо он силен и читать, и памятовать о Боге, то есть держать качество молитвы. О качестве молитвословия прп. Никита Стифат рассуждает, говоря, что прекрасно и количество в молитве, когда она совершается с терпением и вниманием, но собственно качество оживляет душу и рождает

плод при молении в духе умном. Тогда ум созерцает красоты уготованных святым благ, очи источают в радости слезы, а душа забывает о телесной пище⁶¹.

Когда же ум, укрепляясь, получит от Духа силу, то начинает крепко молиться сам в себе, так что, по словам прп. Григория Синаита, «тогда не будет нужды произносить молитву устно, да и невозможно, потому что достигший сего довольствуется вполне умным деланием молитвы и не имеет желания отставать от нее»⁶².

Итак, если вначале Иисусова молитва совершается одними собственными усилиями человека, то потом благодать Божия проявляет свое присутствие и действие уже ощутимо, соединяя ум с сердцем, даруя молитву без помыслов, с сердечным сокращением, плачем и теплотой. Поэтому надо, как рассуждает прп. Григорий Синаит, внимать себе и навязывать вводить свой ум внутрь себя через дыхание, чтобы крайне

«»
подвижный ум наш не смешивался, как пшеница, с плевелами лукавых мечтаний, а укреплялся и просвещался от внимательной молитвы и созерцания Единого⁶³.

Соединение ума с сердцем

Святые отцы говорят, что когда по действию благодати вводится ум в сердце вместе с дыханием, то молящийся получает благодатную силу противостоять всем страстным помыслам и греховным ощущениям и внимательно молиться.

Но, чтобы ум соединился с сердцем при молитве, предстоит немалый труд, привлекающий милость Духа.

«Сердечное место» расположено в верхней части сердца, немного ниже левого сосца, где и устанавливается внимание. Это место называют иногда «Святая Святых», жертвенником, где заложена, по словам

епископа Игнатия, сила словества, выражающаяся «в совести или в сознании нашего духа, без участия разума, в страхе Божием, в духовной любви к Богу и ближнему, в ощущении покаяния, смирения, кротости, в сокрушении духа или глубокой печали о грехах и в других духовных ощущениях, чуждых животным. Сила души — ум; сила словества, или дух человека, — духовна и имеет местом пребывания своего верхнюю часть сердца, находящуюся под левым сосцом груди, около сосца и несколько выше его. Соединение ума с сердцем есть соединение духовных помыслов ума с духовными ощущениями сердца»⁶⁴.

Итак, местом совершенного внимания, обнимающего одновременно ум и сердце, является сердечное место, где молитва может совершаться с энергией и силой, причем со стороны разума не требуется больших усилий к тому, чтобы внимание не рассеивалось и хранило в человеке слабый образ



неизреченной и началообразной Троицы, показывая и всем, по словам прп. Григория Синаита, свое по образу Божию создание.

В человеке ум говорит посредством слова, слово же проявляется силою духа, но когда ум, слово и дух (сердце) припадают к Богу (первый — вниманием, второе — призыванием, третий — умилением), тогда весь внутренний человек службу совершает Богу, как и заповедано (см. Лк. 10, 27).

Таким образом, молитва соединяет душевные силы тричастной души, то есть бывает согласием и единением ума, слова и души (сердца). Если сначала беседа с Богом (псалмопение, чтение Писаний, молитва в деятельности) привлекает благодать, которая искореняет страсти, а устремление ума в подвиге делания, получения и трезвения избавляет его от помрачения и неведения, то сердечное умиление в чувстве духовного благоговейного предстояния перед Богом полностью отвергает

падшее естество. Только тогда по милости Духа и Истины происходит соединение ума с сердцем и даруется чистая молитва. О такой молитве так говорит Феодит, митрополит Филадельфийский: «Чистая молитва, соединив в себе ум, слово (внутреннее) и дух (сердце), словом имя Божие призывает, умом воззревает без парения к призываемому Богу, духом (сердцем) являет сокрушение, смирение, любовь и таким образом преклоняет к себе безначальную Троицу, Отца и Сына, и Святого Духа, Единого Бога»⁶⁵.

Желающему научиться такому образу внимания и молитвы иноки Каллист и Игнатий советуют приучить свой ум со вдохом воздуха вводить внутрь себя и опытно познавать, как при этом отвергается множественность помышлений, ум делается единичным и чистым и приобретает желание призывать только Господа нашего Иисуса Христа. При этом возможны



и внешние приемы. Святитель Григорий Палама говорит, что внешними приемами во время молитвы, чтобы быть услышанным Богом, пользовались не только после Христа, но и прежде Пришествия Его к нам. Так, совершенный в боговидении Илия наклонился к земле *и положи лицо свое между коленами своими* (3 Цар. 18, 42) и, так ум свой собрав в себе и к Богу привергнув, прекратил многолетнее бездождие.

У отцов при описании приемов сведения ума в сердце указывается на основной, при котором молящийся садится на седалище высотой в пядь (ок. 23,5 см), низводит свой ум из головы в сердце и держит его там. Потом, болезненно приклонившись в напряжении мышц груди, плеч и шеи, начинает вызывать умносердечно: «Господи Иисусе Христе, помилуй мя». Ноздревое дыхание при этом удерживается в тишине, чтобы не рассеивались мысли. Следить нужно за вниманием, не принимая не только

суетные и нечистые помыслы, но и простые и добрые, и за ровностью дыхания, заключая ум в сердце и призывая Господа Иисуса Христа часто и терпеливо. От такого трезвения сокрушаются и истребляются всякие прилоги ратников. Когда же от напряженного призывания Господа Иисуса Христа изнемогут ум, тело и сердце, то нужно встать и петь одному или с учеником своим, или размышлять о каком-либо месте Писания, или о смерти памятовать, или заняться чтением, рукоделием или другим трудом. Этот прием соединения ума с сердцем и умносердечной молитвы прп. Симеон Новый Богослов называет третьим образом внимания и молитвы. Чтобы его стяжать, он советует утвердиться в кротости и послушании. Все свои дела нужно делать с чистой совестью, как бы пред лицом Бога. Совесть нужно стараться хранить чистой и к Богу, и к своему духовному отцу, и ко всем людям, и даже к вещам, предметам, пище, питию,



одежде. Хорошо, чтобы совесть никогда ни в чем не обличала, что не сделано какое-либо дело хорошо. Отличительная же черта третьего образа внимания — уму быть в сердце, там молиться и всегда пребывать в хранении сердца. А чтобы утвердить этот образ внимания, нужно сесть в безмолвном месте, в тишине собрать свой ум, отвлекая его от всякой суеты, прижать к груди голову и, сдерживая дыхание, низводить свой ум в сердце, обратив туда и чувственные очи. В сердце держать ум и пробовать умом найти место, где находится сердечный вход, чтобы там утвердиться умом.

Сначала ум там встречает тьму и холодность, но потом, молясь, найдет место сердечное и увидит себя светлым, исполненным ведения и рассуждения. Ум ощутит Благого Бога и усладится Им. Тогда ум уже не желает отделяться от места сердечного, всегда будет взирать внутрь сердца и там неисходно вращаться, отгоняя все помыслы, всеваемые

диаволом. Когда же благодать даст сладость и теплоту молитвенную, то тогда уже, откуда бы ни возник и ни явился помысл, прежде чем он войдет в сердце и отобразится в уме, ум будет отгонять и истреблять его именем Иисусовым. С этого времени боголюбивый ум начинает иметь памятозлобие и ненависть к бесам и вести с ними непрестанную брань, гоня с гневом, бичуя и истребляя их козни. Остальное же, что обычно следует в этом делании, узнает с помощью Божией каждый, кто посредством внимания в сердце своем непрестанно призывает Сладчайшего Иисуса. Таково учение о молитве и трезвении ума в сердце прп. Симеона Нового Богослова⁶⁶.

Так же учит об этом Никифор Уединенник в своем слове о трезвении и хранении сердца. В начале своего слова он желающим получить Божественное просвещение Спасителя нашего Иисуса Христа предлагает науку вечного небесного жития, чтобы



прийти в пристань бесстрастия, для чего и нужно, поучает он, постараться взискать внутри сердец наших сокровище, крепко держать, делать и хранить его. Кто войдет во внутреннюю сокровищницу свою, тот увидит и Небесную сокровищницу, то есть одним входом обретает лестницу в Царствие, сокрытую в своем сердце, естественный путь к которому лежит через ноздревое дыхание, ибо легкие, проводя через себя воздух, обдают им сердце. Поэтому нужно собрать свой ум в себе, вести его тем путем, которым воздух идет к сердцу, и понудить его сойти в сердце вместе с вдыханием воздуха и там его оставить. Вначале ум там очень унывает от внутреннего затвора и тесноты, потом он привыкает и не желает оставаться во внешних блужданиях, а когда наш ум соединится с сердцем, то исполняется он неизреченно и сладости, и веселия. Тогда уже ему ясно бывает, что Царствие Небесное внутри нас есть. Когда же ум утвердится

в сердечном месте, то, желая войти в любовь Божию и научиться тому, чего другим путем ничего не узнать, начинает он непрестанно творить молитву: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя». Такое делание сохраняет ум немечтательным и неприкосновенным для прилогов диавольских. Для тех, кто безуспешно потрудился и не мог войти в область сердца, Никифор Уединенник с помощью Божией советует неотступно искать желаемое, творя молитву пока в груди. Он рассуждает, что сила словеста (говорения) всякого человека находится в персях его, где мы, когда молчат наши уста, и говорим, и совещаемся с собой, и молимся, и псалмопение совершаем. Этому словесту вместо всякого другого помысла можно при желании дать молитву и непрестанно взывать: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя». При усердной молитве со вниманием откроется со временем и сердечный вход.

По словам Феолипта, митрополита Филладельфийского, искание истины совершается разумом, которым ум ищет и обретает, а соединение — любовью, ради добра⁶⁷.

Ум, соединившись с сердцем, становится хранилищем помыслов, внутренним телом тела, ибо *вся слава дочери Царевы внутри* (Пс. 44, 14).

Это потому, что при стоянии ума в сердце с памятью Божией, неподвижно и как бы естественно, умный невестественный Свет озаряет внутреннюю храмину человека, и тогда уже что он делает и говорит, помышляет — всё совершает по воле Божией с полным сознанием и вниманием.

Сердечная молитва

При сердечной молитве душа видит, какие приходят помыслы, желания, мечтания, и человек охотно понуждает ум, сердце и волю на послушание Христово при



исполнении спасительных Его заповедей. Всякое же уклонение от них Духа стремится загладить чувством сердечного покаяния и сокрушения со смиренным обращением к Богу. И Бог, видя смирение и покаяние человека, не лишает его благодати. Отцы учат, что без благодати Святого Духа удержать молитву в сердце нельзя. Человек во время молитвы, трезвенно углубляясь умом в сердце, ничему уже, кроме Бога, внимать не должен. Тогда ум necessarily будет стоять в сердце при молитве, ибо если сердце сочувствует и благоговеет к словам молитвы, то в сердце внимание, а если внимание в сердце, то там и ум. Направлять нужно свой подвиг к тому, чтобы наш внутренний человек имел постоянное духовное молитвенное общение с Богом и наш владычественный ум из глубины сердца направлял внутреннюю и внешнюю жизнь, проявляющуюся в помышлениях, словах и делах, только по животворящим



и спасительным заповедям Евангелия Христа. Когда ум, сердце и все духовные силы в единении и соединении, то и исполнение заповедей совершается легко и радостно, потому что душа, наше чистое сердце, стала храмом Живого Бога (см. 2 Кор. 6, 16), ибо чудный нерукотворный дом, «Святая Святых», образуется там. Тогда душа, возгреваемая Духом Святым, со всей отрадой, как говорит блж. Диадокх, поет и молится в одном сердце со слезами духовными и радованием. В этом и есть семена молитвы, посеваемые на земле сердца, с верной надеждой получить обильную жатву боголюбивой теплоты, мирной и непрестающей, подаваемой Духом Святым. «Потом она все части души призывает к возлюблению Бога и вовне сердца не порывается, но сама собою всего человека обвеселяет любовью некоею безмерною и радостию»⁶⁸. Блаженный Диадокх говорит, что после Крещения благодать сокровенно начинает пребывать

в самой глубине ума (духа), но не выявляет присутствия в чувствах; когда же человек начинает любить Бога всем сердцем, тогда благодать неизреченным словом беседует в душе, сообщая ведение и блага.

Все святые отцы подвизались в хранении сердца, чтобы стяжать духовные блага и ведение Бога. От этого делания на них сходил весь лик добродетелей. Это делание отцы в своих писаниях называли сердечным безмолвием, или вниманием, или трезвением и противоречием (помыслам), или рассмотрением помыслов и хранением ума. Они блаженствовали, будучи *нищими духом* (Мф. 5, 3), ибо не стяжали в своих сердцах пристрастия к миру, не носились умом в мечтаниях, но были бедны всяким мирским помыслом. О важности сердечного безмолвия так пишет преп. Симеон Новый Богослов: «Кто не внимает себе, тот не может быть нищ духом, не может сокрушаться и плакать, ни быть тихим и кротким,



ни алкать и жаждать правды, ни быть милостивым, или миротворцем, ни перенести гонения за правду. И, вообще говоря, нет возможности стяжать добродетели иным каким-либо способом, кроме сего внимания»⁶⁹.

Такое благодатное внимание, трезвение ума и сердца святые отцы называют ангельским пением.

Высшая молитва

Святые отцы, проводя равноангельскую жизнь, сподобились высшей степени совершенствования молитвенного состояния. Если на первых степенях молитвы весь труд состоит в том, чтобы отгонять приходящие помыслы, затем заключать ум в слова, которые мы говорим или помышляем, то при совершенстве ум восхищается ко Господу в чистой молитве. Тогда душа вся прилепляется к Богу, бывает нерасторжима с Ним и ум неотторжим от Бога в богохвалении,

как воспевают об этом пророк: *Прильпе душа моя по Тебе* (Пс. 62, 9); *возжада Тебе душа моя* (Пс. 62, 2); *желает душа моя к Тебе, Боже* (Пс. 41, 2); *возлюблю Тя, Господи, крепосте моя* (Пс. 17, 2).

До такой чистой молитвы доводит благодать и самовластие подвижающегося. После чистой молитвы иной молитвы — словесной — нет для ума, а есть уже после словесного сеяния изумление, созерцание как собрание рукоятей. Сподобившихся чистой молитвы едва ли найдется из тысячи один, а достигнувших ведения, пути, умного видения таинства будущего века, которое уже за пределом чистой молитвы, едва, по благодати Божией, находится и в роде.

Святой Максим Исповедник, рассуждая о такой молитве, говорит, что есть два высочайших состояния чистой молитвы, из которых одно бывает с людьми, проводящими деятельную жизнь в страхе Божием и благой надежде, а другое — с людьми

созерцательной жизни, пребывающими в Божественной любви и чистоте.

В первом состоянии чистой молитвы ум отрекается всех мирских помыслов и творит молитву без развлечения и смятения, предстоя как бы Самому Богу, Которому ум и действительно предстоит. Во втором состоянии ум восхищается Божественным неведущим светом и совсем уже самого себя и ничего иного из сущих, кроме Единого, в любви не чувствует. В озарении от Бога ум получает ведение и чистые и светлые познания.

Чистый сердцем и стяжавший чистое боговедение прп. Феогност, говоря о состоянии молитвы бесстрастных, возглашает: «Ничего нет лучше чистой молитвы, из которой, как из источника, истекают все добродетели — благоразумие и кротость, любовь и воздержание, и слез ради свыше нисходящее заступление и утешение»⁷⁰. Ум тогда желает ненасытно беседовать с Богом,

рассматривать Сущего и пламенной любовью ищет обрести Невидимого.

А свт. Григорий Палама о чистой молитве говорит, что есть такая чистота ума, в которой во время молитвы сияет свет Пресвятой Троицы, дарующий и телу знаки Божественной красоты и благодатное настроение, неподвижное на зло.

И у прп. Григория Синаита есть рассуждение о такой, подобно ангельской, молитве. Он говорит, что сила умной, чистой и ангельской молитвы есть духодвижная премудрость, которая выражается в том, что ум, просвещенный Божественным светом, становится и сам световидным и неизреченно в один дух с Богом соединяется, отрешаясь от всего и забывая и себя, и свои чувства, и всё существующее и ничего не представляя.

Тогда ни ум, ни сердце не могут произнести молитвенных слов, а как бы в молчании пребывают в неподвижном состоянии.

Кто достиг чистой молитвы, тот стал жилищем Духа.

Отцы, поучая, говорят, что кто желает в теле, подобно бестелесным, служить Богу, надо там стяжать непрестанную, сокровенную в сердце молитву, и тогда душа будет как Ангел. От чистой непарительной сердечной молитвы бывает осияние от благодати и соединение с Богом. Тогда, спит ли он, бодрствует ли, молитва не пересекается в душе его, ибо Дух Святой молится в нем непрестанно (см. Рим. 8, 26); такой человек, ест ли, пьет ли, спит ли, делает ли что, даже и в глубоком сне сердцем своим издает молитвенные благоухания и воздыхания. Чистая молитва непрестанно священнодействует тайно в глубине сердца, чистым умом, в молчании, кротким гласом сокровенно воспевая Сокровенного, созерцающая тайны будущего века.

Достигшие духовного созерцания, как сыны воскресения, подобны равноангель-

ским умам и святым в будущем веке (или на Небесах), которые вещают между собой внутреннее слово, Духом Святым изглашаемое.

Святой Ефрем Сирианин еще на земле часто слышал это внутреннее слово Духа и видел тайны будущего века, которые он созерцал в своей чистой молитве. Он сам об этом так пишет: «Как есть это видимое небо, называемое твердию, так превыше его есть другое не видимое телесным очам светозарное Небо, где полки Ангелов. Там нерукотворенная скиния, в коей святые Ангелы совершают свою службу. Всё сие Божественно, неизреченно, светоносно и принадлежит не сему веку, но иному миру, где нет ни ночи, ни лукавых духов, ни браней. Но поелику не всякому, кто бы то ни был, позволяется внутренним оком видеть Небесное, то для сего, подобно некоей завесе, поставлена твердь, чтобы и им оттуда можно было не просто всех созерцать, но только

тех, которые чисты сердцем и освящены в уме, одних сограждан и сотаинников своих. А когда завеса будет снята, тогда открыто будет праведным, что́ ожидает праведных»⁷¹.

А другому сотаиннику Божиих таин, св. Исааку Сирину, было открыто в молитве состояние блаженства праведных. Он, приводя на память слова Спасителя: *В дому Отца Моего обители многи суть* (Ин. 14, 2) и *еще кто любит Мя, слово Мое соблюдает, и Отец Мой возлюбит его, и к нему приидем, и обитель у него сотворим* (Ин. 14, 23), — говорит, что Господь многими обителями у Отца назвал различные меры ума праведников, то есть отличая и разность духовных дарований, какими они наслаждаются по мере ума. Не по разности мест, но по степени дарований Спаситель назвал обители многими. В будущем веке все праведные будут блаженствовать и пребывать в одной стране, но каждый в своей мере озарится

одним мысленным Солнцем. Итак, каждый по достоинству своему привлекает к себе благодать, радость и веселие, и никто не видит меры блаженства своего друга, и каждый по данной ему благодати веселится внутренне в своей мере, сообразно степени совершенствования молитвенного состояния. Так чистая молитва содействует совершенных тайнозрителями.

Преподобный Нил Синайский, как достигший совершенства в молитве, в получении нам пишет: «Есть высшая молитва совершенных, — некое восхищение ума, всецелое отрешение его от чувственного, когда неизглаголанными воздыханиями духа приближается он к Богу, Который видит расположение сердца, отверстое, подобно исписанной книге, и в безгласных образах выражающее волю свою. Так до третьего Неба восхищен был Павел и не знал, *аще в теле* был он, *аще ли вне тела* (2 Кор. 12, 2)»⁷².



Многие из отцов получили благодать высшей молитвы милостью Препоблагословенной Владычицы нашей Богородицы. Так, прп. Максим Кавсокаливит с верой и любовью просил Матерь Божию о даровании ему умной молитвы непрестанной. И вот однажды, еще в юности, прикладываясь с благоговением к иконе Богоматери, прп. Максим почувствовал в груди и сердце благодатную теплоту и пламя, отделившееся от святой иконы, которое не жгло, а орошало и умиляло душу. С тех пор ум боголюбца постоянно услаждался памятью Господа нашего Иисуса Христа и Пресвятой Богородицы и духовным созерцанием Божественных таин.

Тогда ум преподобного от Святого Духа негласно научился высшим и сокровенным истинам, которых он сам собою не мог раньше никогда видеть и уразуметь. В этом благодатном проявлении высшей молитвы ум приближается к огню Божества и к Духу



Святому, весь бывает в Божественном огне и сам бывает светом. Ум, пребывая в пламени Святого Духа, ни о чем уже помышлять, кроме как о Божественных истинах, не желает и не может. Сам соотинник Духа так раскрывает состояние высшей благодатной молитвы: «Ибо когда благодать Святого Духа придет в человека посредством молитвы, тогда молитва прекращается, так как ум тогда весь овладевается благодатию Святого Духа и не может более действовать собственными своими силами, но пребывает бездействен и повинуется только Духу Святому, и куда хочет Дух Святой, туда и ведет его, или в невещественный воздух света Божественного, или в другое какое созерцание несказанное, или, как часто бывает, в Божественную беседу, и кратко сказать, как хочет Утешитель, Дух Святой, так и утешает рабов Своих; какая потребна каждому из них, ту и подает им благодать Свою»⁷³.



Непрестанная молитва по учению отцов

Богомудрые отцы непрестанной молитвой стяжали обильную благодать Святого Духа. Через молитву они познали Божественную любовь и тайны будущего века. Поэтому все святые отцы поучают христиан непрестанно молиться, как заповедал Спаситель и Его апостолы.

Так, Божественный Апостол Павел, указывая на важность молитвы, говорит: *Непрестанно молитесь (1 Фес. 5, 17) в чистоте сердца, преобразуйтесь обновлением ума вашего, во еже искушати вам, что есть воля Божия благая и угодная и совершенная (Рим. 12, 2), молящаяся на всяко время духом (Еф. 6, 18)*. Невозможно иначе восстановить в себе образ Божий, как только благодатью Божией и верою, когда человек с великим смиренномудрием пребывает умом в неразвлеченной молитве. Поэтому авва Евагрий

и говорит, что молиться непрестанно законоположено, и это есть работа ума, который создан молиться и воевать с демонами в защиту всех сил души.

«Надобно поставить для себя первую целию и верхом совершенства непрестанную молитву, опирающуюся на умирении души и чистоте сердца»⁷⁴.

Об этом же поучает и блж. Симеон Солунский, говоря, что молитва к Богу и богохваление должны быть делом всякой разумной твари немолчным и непрестающим.

Святой Филимон, восхваляя молитву, говорит так: «Непрестанною молитвою и поучением в Божественных Писаниях отверзаются умные очи сердечные и зрят Царя Сил, и бывает радость великая, и сильно воспламеняется в душе Божественное желание неудержное, причем совосхищается туда же и плоть действием Духа, и человек весь соделывается духовным»⁷⁵.



Святой же Исаак Сирий поучает, что без непрестанной молитвы к Богу не приблизиться, ибо благодатные дарования получают только имеющие внутреннее делание непрестанной, нерассеянной молитвы, которая, по словам прп. Нила Синайского, есть «наивысшее умное делание». Делание же это — «иметь Христа, носить Его в сердце и уме, непрестанно о Нем помнить и помышлять, и гореть к Нему любовью, как Серафимы, зреть Его всегда, как Херувимы, и в сердце своем иметь Его упокоивающимся — есть дело молитвы. Почему для рабов Христовых преимущественным пред всеми другими делом есть и должна быть молитва; все другие служения стоят на второй степени»⁷⁶. Поэтому авва Евагрий и говорит, что «Бога надобно вспоминать чаще, нежели дышать. Ко всякому дохновению прилагай трезвенное призывание имени Иисусова и помышление о смерти со смирением»⁷⁷.



Только непрестанная память о Боге привлекает обильную благодать. Отцы же учат так: «Когда кто сподобится непрестанной молитвы... то это будет означать, что он восшел на самый верх всех добродетелей и соделался уже жилищем Святаго Духа... Почему и говорится, что когда Дух Святой вселится в ком из людей, тогда не престает он от молитвы, ибо тогда Сам *Дух молится в нем непрестанно* (Рим. 8, 26)»⁷⁸. Непрестанно молиться, по рассуждению св. Максима Исповедника, значит «содержать ум прилепленным к Богу с великим благоговением и теплым желанием»⁷⁹. И прп. Никита Стифат говорит, что непрестанная молитва не отходит от души ни днем ни ночью с памятованием о Боге при постоянном умилении.

А прп. Нил Синайский напоминает, что апостол Павел повелевает творить молитвы *на всяком месте* (1 Тим. 2, 8), чтобы ни один нерадивый не мог извиняться тем, что живет

далеко от молитвенного храма. Всякое место пригодно для молитвы.

И по слову прп. Исихия, должно быть в разумном смирении, правоте и любви «крайнее трезвение и ко Христу Иисусу без помыслов с воздыханиями молитва, непрестанная, притрудная, но без уныния и скучания»⁸⁰. «Поэтому, шествуя медленным путем, повторяй слова молитвы и беседуй к Господу, непрестанно вопия и не унывая; неотступно молись, подражая безстыдию вдовицы, склонившей на милость неумолимого судию. Тогда (это будет значить, что) ты духом ходишь, похотям плотским не внимаешь и мирскими помыслами не пресекаешь непрерывность молитвы, но бываешь храмом Божиим, в коем неразвлеченно воспевается Бог. Так проходя мысленную молитву, сподобишься ты наконец достигнуть непрестанного памятования о Боге, войти в недоступные сокровенности ума и в таинственных созерцаниях зреть Невидимого,

един Единому уединенно служа Богу, в разумных одному тебе изливаниях любви»⁸¹.

Святой Исаак Сирин, убажывая молитву, говорит, что кто сподобился непрестанной молитвы, тот «восшел на самый верх всех добродетелей и соделался уже жилищем Святого Духа».

С особой любовью прославляет непрестанную молитву в своих поучениях св. Феодор Едесский, говоря, что особенно нужна нам «молитва чистая, непрестанная и непрерывная: она есть стена крепкая, пристанище благоотитное, добродетелей охрана, страстей истребление, души благоустройство, ума очищение, страждущим упокоение, плачущим утешение; молитва есть беседа с Богом, созерцание вещей невидимых и тех, кои вождедевают их, удостоверение в истине их, соображение с Ангелами, преуспеяние в добром, подтверждение уповаемого. Сию царицу добродетелей восприими, подвижнице, и всеми силами удержать



в себе старайся, молись день и ночь, в благонастроении и расстройстве, молись со страхом и трепетом, бодренным и трезвенным умом, чтобы благоприятна была Господу молитва твоя: ибо Писание говорит: *Очи Господни на праведныя, и уши Его в молитву их* (Пс. 33, 16)»⁸². Также и у св. Иоанна Златоуста есть учение (предание) о непрестанной молитве. Иноки Каллист и Игнатий в своих наставлениях приводят слова святителя Христова, как он говорит: «Монах должен, ест ли, пьет ли, сидит ли, служит ли, шествует ли путем или другое что делает, непрестанно взывать: “Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя”! да имя Господа Иисуса, сходя в глубь сердца, смирит держащего тамошня пажити змия, душу же спасет и оживотворит. Непрестанно убо пребудь с именем Господа Иисуса, да поглотит сердце Господа, а Господь сердце, и будут два сии воедино... Не отлучайте сердца своего от Бога,



но пребывайте с Ним и сердце свое храните всегда с памятованием Господа нашего Иисуса Христа, пока имя Господа вкоренится внутрь сердца и оно ни о чем другом помышлять не станет. Да возвеличится Христос в вас»⁸³. И авва Евагрий часто выражает в своих писаниях это общее предание Церкви о непрестанной молитве. Он пишет: «Если хочешь в теле служить Богу, подобно бестелесным, старайся непрестанно иметь сокровенную в сердце твоём молитву. Ибо таким образом душа твоя прежде ещё смерти приблизится к подобию Ангелам»⁸⁴. «Великое воистину благо из опыта прияли мы, — говорит прп. Исихий, — то, чтобы непрестанно призывать Господа Иисуса на мысленных супостатов, если желает кто очистить сердце свое». Великое благо — молитва, рассуждает он, как говорит Писание: *Уготовися призывати Бога твоего, Израилю* (Ам. 4, 12), чтобы исполнить заповедь: *Непрестанно молитесь* (1 Фес 5, 17), ибо



вразумляет Господь: *Без Мене не можете творити ничесоже* (Ин. 15, 5).

Познавший любовь Христову теплит в сердце непрестанную молитву, предмет которой сокрыт от демонов, и они не знают, о чем молимся, а кто нерадит о такой молитве, как учит св. Феодор Едесский, тот «предан будет искушениям и страстям», ибо как нельзя жить не дыша, так невозможно без смирения и непрестанного моления ко Христу научиться мысленной и сокровенной брани.

«Невозможно, — повторяет прп. Исихий, — нам избавиться от нетелесных демонских помыслов и свободно устремлять внимательное око ума к Богу без трезвенной непрестанной молитвы. Если нет в тебе этого, то ты на земле и за земным охотишься»⁸⁵. Поэтому-то и св. Филимон говорит, что помыслы о вещах суетных, бывающие в душе, суть недуг празднолюбивой и предавшейся души; поэтому нам надлежит,

по Писанию, всяким хранением блюсти ум свой, разумно петь, без рассеяния, и молиться чистым умом... Бог хочет, чтобы мы являли к Нему свое усердие, во-первых, трудами (подвижничества и доброделания), потом любовью и непрестанной молитвой, и Он подаст нам путь спасения.

В деле нашего спасения внутренний наш человек много терпит горя от внешнего человека, от чувств, от демонов, но, как пишет прп. Исихий, «непрестанно и неленостно призываемый нами Иисус, Бог и Сын Божий, отнюдь не допускает им даже и начать вложение в нас греха, что называют прилогом, не допускает ни образ какой-либо показать уму в зеркале мысли, ни проговорить какие-либо слова сердцу»⁸⁶.

Хотя бесы и борют нас, научает св. Феодор Едесский, но «в противоборство сей невидимой брани дана нам чистая молитва, в коей и заповедали нам пребывать непрестанно. Она делает ум сильным в брани

и всегда готовым к ней, так как может быть совершаема и без участия тела»⁸⁷.

Непрестанная сердечная молитва порождает Божественную любовь, которая уготовляет ум к пониманию сокровенных вещей, так что вшедший в клеть сердца своего (см. Мф. 6, 6) и непрестанно молящийся (см. 1 Фес. 5, 17) на всяком месте (см. 1 Тим. 2, 8) подобен Марии, сестре Лазаря, сидящей у ног Спасителя и поучающейся тайнам Царствия Божия. Такой человек подобен уже Ангелам, которые с любовью исполняют волю Божию и непрестанно славословят Творца. Ангелы, подобные нам по духовной сущности, главнейшим делом имеют богохваление, научая и нас исповеданию Бога и славословию.

В слове о священной молитве блж. Симеон Солунский, с любовью рассуждая об этом, говорит, что пророки Исаия, Иезекииль и Даниил слышали Ангелов, поющих славу Божию, пастыри в час Рождения Господа нашего видели множество Небесных

Сил и слышали их ангельское пение и богохваление, Апостол Иоанн слышал и видел Ангелов поющими. И нас Божественный Апостол Павел, Серафимский благовестник, восходивший до третьего неба, в подражание служению Серафимов и Херувимов, непрестанно поющих Трисвятую песнь, пламенеющих в любви к Богу и пребывающих в богохвалении, непрестанном словословии, создании и широте ведения, поучает уподобляться Ангелам в горении духа, внимании ума и непрестанной молитве.

Сам же Благовестник Павел научен от Владыки, Который говорит: *Бдите убо на всякое время молящися* (Лк. 21, 36); *бдите убо, яко не весте дне ни часа, в онъже Сын Человеческий придет* (Мф. 25, 13); *бдите и молитесь, да не внидите в напасть* (Мф. 26, 41).





ПЛОДЫ МОЛИТВЫ

Преподобный Нил Синайский, рассуждая о плодах молитвы, говорит, что как хлеб укрепляет тело, питая его, а добродетель обновляет душу, так духовная молитва просвещает ум и благоукрашает внутреннего человека, благочестие которого тогда уже отображается и во внешнем человеке, в его речах, взглядах, делах.

Плоды молитвы и духовное чувство рождаются только после очищения от страстей, а кто, пребывая во грехе, дерзнет простираться к познанию Божественных таин и к невещественной молитве, тот должен будет принять строгое вразумление. Так же кто превозносится естественными

дарованиями и способностями, полученными без труда, тот никогда не получит выше естественных благ, потому что *неправедный в мале, и во мнозе неправеден есть* (Лк. 16, 10) по своему тщеславию.

Блаженный авва Зосима поучает смиренно просить у Господа благословения нашего труда молитвы, которая, будучи у верных вначале с самопринуждением, как дело нашего произволения, переходит по действию благодати в молитву чистую и сладостную⁸⁸.

И нерассеянность ума как плод молитвы дается не скоро, а когда смиримся. Божий дар определяется не временем и не количеством молитв, а только сердечным смирением и Христовою благодатью, как Бог благоволит. Такие дары благодати, как благоговейный страх Божий и сокрушение, водружение в сердце тихого, теплого чувства Божественной любви, подаются тогда, когда уже не станут возмущать человека никакие страсти и не будет боязни смерти,

а, наоборот, ощущается желание разрешиться от земных уз и быть со Христом. Это уже служит залогом спасения, ибо внутри тогда явно обретается Царствие Небесное.

Святой Иоанн Лествичник учит, что благодатные дарования по непостижимости Промысла Божия некоторые получили прежде своих трудов, другие в трудах, а иные уже при смерти⁸⁹.

И сыноположение — дар, и Царство Небесное не есть награда за дело, а благостный дар Владыки, уготованный верным рабам.

Верные, украшенные плодами добродетелей, называются святыми, как получившие оживившееся естество (в Писании — земля святая).

Верные за благоговейное размышление и прилежное памятование о Боге сподоблялись любви и радости, за памятование о грехах и муках и внимательную молитву — умиления, за воздержание и смирение — бесстрастия. Такая вера порождает уже

Боговедение. От этих добродетелей душа преуспевает в рассудительности и любви. Любовь же через чистую молитву возводит в меру возраста Христова. Тот же, кто с любовью терпит обиды и унижения и молится за обижающих и оскорбляющих его, в короткое время достигает великого преуспеяния, как говорит прп. Симеон Новый Богослов⁹⁰.

Особенного преуспеяния в добродетелях и смиренномудрии достигают христиане от тайного поучения. Тайное поучение, то есть молитва: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя», согревает сердце теплотой Божества, как и воспевает Пророк: *Согреяся сердце мое во мне, и в поучении моем разгорится огонь* (Пс. 38, 4) от Христа Бога, ибо призываемый *Бог наш огонь поядаяй есть* (Евр. 12, 29). Такое тайное поучение, наша беседа с Богом, как говорит прп. авва Исаия, просвещает всего внутреннего человека, даруя ему духовное



вѣдение, которое уже ощущает сокровенное в созерцании. Созерцание, по рассуждению св. Исаака Сирина, есть уже соби́рание рукоятый после молитвенного сеяния, или, лучше назвать, жатва, при которой жну́щий приходит в изумление неизглаголаннѣм вѣдением таин Домостроительства Божия.

Восемь главных предметов созерцания таин Божиих указывает св. Григорий Синаит для всякого верного, вошедшего в меру духовного сыноположения. Он научается истинному богословствованию от Самого Бога, о чем свт. Григорий пишет: «Утверждаем, что есть восемь главных предметов созерцания: первый — Бог, невидимый и безвидный, безначальный и несозданный, причина всего сущего, Троичное единое и пресущественное Божество; второй — чин и стояние умных сил; третий — составление видимых вещей; четвертый — домостроительное снизшествие Слова; пятый — всеобщее воскресение; шестой — страшное

Второе Христово пришествие; седьмой — вечная мука; восьмой — Царствие Небесное»⁹¹. Стяжавший полную чистоту ума получает в созерцании познание этих истин.

А святой Макарий Великий указывает на двенадцать ступеней, которые нужно пройти человеку, чтобы достигнуть совершенства в Богопознании. Но если бы человек пребывал наверху совершенства постоянно, то не желал бы слышать ни о чем, ни видеть что-либо, ни заниматься попечением о братии, а только стал бы сидеть в одном углу в восхищении и уповании невестственных таин. Поэтому совершенная мера благодати не дается ему постоянно, чтобы он мог служить ближним и заниматься попечением о братии и проповеди Слова.

Иногда же, — продолжает св. Макарий, — совершенные в благодати, в упоении Божественными таинами духовными, подобно бестелесным Ангелам, чувствуют в себе легкость и окрыленность от непередаваемой

радости, иногда, воспламеняемые духовною любовью к человечеству, плачут о роде человеческом, иногда не отличают они доброго человека от злого, желая каждого вместить в свое сердце, иногда унижают себя до того, что почитают себя хуже и меньше всех. Бывает, что душа в великом безмолвии, тишине и мире, когда соединится с Духом, сама становится духом. «Тогда делается она вся светом, вся оком, вся духом, вся радостью, вся упокоением, вся радованием, вся любовью, вся милосердием, вся благостью и добротою»⁹².

Такую Божественную благодать получает человек, по рассуждению прп. Симеона Нового Богослова, только за веру, за добрые намерения при хранении чистой совести во смирении, как и сам он, будучи еще юношей, испытал. Говоря о себе, он пишет, что тогда он ни долгих постов не держал, ни властницы не носил, не удручал себя спанием на голой земле и из мира не выходил,

но познал свою греховность, смирился и с верою и любовью молился к Сладчайшему Иисусу Христу и Его Пречистой Матери. Однажды, в молитве, он подвиг на милость Матерь Господа. Ее ходатайством умолился Богу и привлек на себя Благодать Святого Духа, которая с такой силой осенила его, что он сподобился увидеть мысленный Свет Солнца правды, Сладчайшего Господа нашего Иисуса Христа. Ему казалось, что он сам стал светом. Видел юноша только один свет, остановились у него всякие попечения, забыл он мир и исполнился слез и радости неизреченной. И он удостоился видеть умом своим Невидимого явно, без Облика и очертания во Свете, в молчании.

Этот Свет Божественной любви даровал блаженную радость и неопиcуемый мир душе, которая ощущала, что Невидимый говорит и слушает.

Так вера соделывает человека причастником Божественной Любви и Жизни



Вечной во Троицком Свете Единого Божества⁹³.

Богopodobие

Человек есть образ Божий по мысленному естеству ума. Данное от Бога нам мысленное единство, по рассуждению прп. Никиты Стифата, «как неопишное, не телесно есть, невидимо, неосязуемо, необъемлемо, и есть образ бессмертной и присносущной Его славы»⁹⁴.

Этот образ помрачен в грехопадении, и, чтобы воссоздать первоизданного Адама и избавиться от пороков — неразумия, малодушия, невоздержания, неправды, — нужно облечься *во образ небесного* человека (1 Кор. 15, 49), главными добродетелями которого являются, по слову Максима Исповедника, благоразумие, мужество, целомудрие, справедливость⁹⁵.

Святой Марк Подвижник говорит, что человеку определена Божественная эпити-

мизма, выражающаяся в смерти, труде, алчбе, жажде, скорби, но Владыка, уподобившись нам во всём, кроме греха, то есть страстей бесчестия, стал тем, чем мы есть, чтобы нам войти в Его славу⁹⁶.

Человек уподобляется Спасителю, если живет в добродетели и правде. Сохранить неизменным богоподобие, приобретаемое чистой и истинной любовью к Богу, возможно только при постоянном обращении ума к Богу, при доброделании, воздержании, сердечном чтении и писании и непрестанной чистой и непарительной молитве. Кто живет по правде Божией, тот познает Божественную любовь и блаженное бесстрастие.

Бесстрастие

Святой Иоанн Лествичник говорит, что бесстрастие есть воскресение души прежде воскресения тела, или совершенное, после



Ангелов, познание Бога и чистота, вводящая в нетление тленных.

Отцы брачное одеяние именуют бесстрастием разумной души, которое есть цвет деятельной жизни от исполнения заповедей.

Святой Феодор Едесский удаление от греха называет только воздержанием, бесстрастная же душа не допускает даже тайного согласия на грех и совершенно не допускает исхождения из сердца помышлений страстных, то есть хранит чистоту сердца.

Святой Максим Исповедник говорит, что «совершенный в любви и достигший верха бесстрастия не знает разности между своим и чужим, или своею и чужою, или между верным и неверным, или между рабом и свободным, или даже между мужеским полом и женским»⁹⁷, но на всех и на всё смотрит с любовью и чистотой.

Прежде стяжания чистоты и бесстрастия, по рассуждению св. Григория Синаита,

человек не может стать вполне разумным, каким он создан первоначально Творцом.

Восходящий к чистоте и бесстрастию постом и бдением очищает свое тело, милостью и истиной — душу, а созерцанием и собеседованием с Богом — владычественный ум.

Илия Екдик в своем духовном рассуждении об этом говорит так: «Не после бегства из Египта, то есть не после пресечения греха делом, и не после прехождения моря, то есть не после отсечения сочувствия и склонности ко греху, но после пребывания в пустыне, то есть после претерпения всяких бед, лишений и скорбей, вождь Израиля сподобляется узреть землю обетованную, то есть бесстрастие, обладающее сильным созерцанием умным»⁹⁸.

«Многие, — говорит прп. Иоанн Лествичник, — скоро получили прощение грехов, но никто скоро не приобрел бесстрастия; ибо для приобретения его нужно долгое время, многий труд любви и помощь Божия»⁹⁹.

Кто же входит в состояние бесстрастия, тот отстает от страстных влечений и дьявольского рабства, растлевающего здравое разумение, и, по слову прп. Иоанна Карпафского, слышит уже «святой язык Ангелов, преобразующих ум из телесного в бес-телесный»¹⁰⁰.

Добродетель и плоды бесстрастия определяются днем посредством помыслов и правильным пониманием сущего, а ночью — покоем от сонных мечтаний и сновидений.

Бесстрастная душа, имеющая как венец похвалы мир и святую со всеми, *зрит Господа* (Евр. 12, 14) и не возмущается при воспоминании и видении страстного, ибо вошла она в духовный возраст сыноположения Христова и любви.

Любовь, бесстрастие и сыноположение, по слову иноков Каллиста и Игнатия, одни-ми именами различаются и, как свет, огонь и пламя, в одном действии сходятся¹⁰¹.

В такую душу вселяется Бог, и жизнь ее уподобляется Иисусу Христу.

Жизнь во Христе

Святой Иоанн Богослов, начиная Евангелие Иисуса Христа и говоря о творении Им мира, возвещает: *В Том живот бе, и живот бе свет человеком* (Ин. 1, 4). Нам же сама жизнь — это Бог во плоти явился в мир, и Его Чудный невестственный Божественный Свет просвещает всякого человека, даруя ему при рождении в Божественных ложеснах, в купели Крещения, брачное одеяние и для небесной жизни души в пищу естество Божие, и воду живую, и вино, веселящее сердце человека, и елей радости, и многообразные блага Всесвятого Духа. Все блага сокровенной жизни во Христе апостолы и богомудрые отцы приняли от Бога, вложили в Церковь и как небесное сокровище веры Евангельской нам



«передали сие доброе семя, сей священный квас, сей начаток святой, сей залог некрадомый, сию благодать и силу свыше, сей бисер многоценный, сие Божественное отеческое наследие, сие на селе сокрытое сокровище, сие обручение Духа, сие царское знамение, сию живую и текущую воду, сей огонь Божественный, сию честную соль, сей дар, сие запечатление, сей Свет»¹⁰².

И это Небесное сокровище Святой Церкви — Христос Бог — есть освящение здесь, на земле, и в Царствии Небесном, где, подобно Богом созданной скинии, будет две завесы, из которых в одну войдут, по слову прп. Григория Синаита, все освященные благодатью, а во вторую Бог введет только совершенных. Там по мере ведения добродетели и обожения уготованы многие обители, как и сказал Спаситель.

Бог всех зовет к совершенству, которое есть глубина смирения, любовь и богоподобие. Все люди носят образ Божий, но войти

в совершенство и быть по подобию Божию есть достояние тех, которые с верою и любовью, трудом и смирением стяжали Христа, соединив свою свободную волю с волей Божией.

Этим христиане входят в меру обожения, ибо Христос Бог Своим Воскресением совоскресил ныне человеческое естество и даровал жизнь вечную, о которой Иоанн Богослов, заканчивая Евангелие, пишет: *Сия же написана быша, да веруете, яко Иисус есть Христос Сын Божий, и да верующе живот имате во имя Его* (Ин. 20, 31).

Иисус Христос, Сын Божий, — дверь, путь, Истина, Свет, Жизнь — через таинства Свои и Плоть Свою и Кровь вводит верных в жизнь Духа, «ибо Плоть Господня есть Дух Животворящий, потому что от Животворящего Духа зачалось; рожденное же от Духа Дух есть»¹⁰³.

В таинстве Причащения верный бывает Телом Христовым. Тело и Кровь Христовы

Сокровенное делание умно-сердечной молитвы



укрепляют душу и тело человека, приобщая его к нетленной жизни. Жизнь во Христе и спасение возможны только тем, которые с верою и любовью приобщаются от Христова Божества.

Сам Спаситель говорит: *Ядый Мою Плоть и пий Мой Кровь во Мне пребывает, и Аз в нем* (Ин. 6, 56).

Во времена св. Василия Великого сам он и с ним пребывающие приобщались четыре раза в неделю, а в братстве преп. Аполлоса — каждый день.

В будущей жизни со Христом верные будут приобщаться Божества от одного мысленного созерцания Его.





СМЫСЛ ЗАПОВЕДИ
НЕПРЕСТАННО МОЛИТЕСЯ
(1 Фес. 5, 17)

«Пусть никто не думает, братья мои, христиане, будто лица священного сана и монахи долг имеют непрестанно и всегда молиться, а не и миряне. Нет, нет, все мы, христиане, имеем долг всегда пребывать в молитве»¹⁰⁴ — так об этом умном делании как свете, просвещающем душу человека и сердце его огнем любви к Богу воспламеняющим, пишет святейший патриарх Константинопольский Филофей в житии свт. Григория Паламы. Святитель Григорий часто поучал о том, что всем христианам надлежит непрестанно молиться. Однажды

в беседе со своим другом Иовом он напомнил слова св. апостола Павла: *Непрестанно молитесь* (1 Фес. 5, 17), а также об умном делании пророка Давида, который мысленно видел Господа в молитве своей, о чем сам возвещает: *Предзрех Господа предо мною выну* (Пс. 15, 8).

Напомнил святитель, что всем христианам надлежит имя Божие поминать чаще, чем мы вдыхаем воздух.

Повинуясь заповеданиям богомудрых отцов, нам не только самим нужно молиться всегда, но и монахов, и мирян, и мудрых, и простых, и мужей, и жен, и детей, и вообще всех учить непрестанной молитве. Старцу Иову показалось новым делом это, и он начал спорить, говоря, что молиться беспрестанно — дело лишь монахов и аскетов-пустынников, но не мирян, которые живут в суете и имеют много забот и трудов. Святитель, подтверждая истину, привел еще много доказательств, но старец Иов



не убедился и тогда. Когда же Иов потом молился в своей келлии, явился ему Ангел, посланный от Бога, *Иже всем человеком хочет спастися и в разум истины прийти* (1 Тим. 2, 4), укорил его за то, что он противоречил свт. Григорию (Паламе) и противился воле Божией и душеспасительному делу. Ангел объявил старцу Иову, чтобы он впредь не высокоумствовал и не прекословил в этом. Тогда старец поспешил к святителю, припал к его ногам, раскаялся, просил прощения и открыл всё, что сказал ему Ангел Господень, посланный утвердить заповедь для всех и непрестанно умной молитвой взывать: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя».

Ублажая это делание, св. Симеон Солунский в своем слове «О священной молитве» именем Иисуса так говорит: «Призывание сие есть и молитва, потому что сим испрашиваем мы милости Божией, — и обет, потому что в нем мы себя самих предаем



Христу чрез призывание Его; и исповедание, потому что, исповедав так Господа Иисуса Христа, Петр ублажен Им (см. Мф. 16, 17), — и сердца очищение, потому что Бог зрит, и призывает, и очищает того, кто таким образом зрит Бога, — и бесов изгнание, потому что именем Иисуса Христа бесы были изгоняемы и изгоняются, — и вселение Христа, потому что Христос в нас есть памятованием о Нем и памятованием сим вселяется в нас и исполняет веселия, как говорит св. Давид: *Помянух Бога и возвеселихся* (Пс. 76, 4); и духовных разумений и помыслов источник, потому что во Христе *вся сокровища премудрости и разума сокровенна* (Кол. 2, 3), и Он подает их тем, в коих вселяется, — и Божественного просвещения подательница, потому что Христос есть истинный Свет (см. 1 Ин. 5, 20) и призывающим Его сообщает просвещение и благодать, как пророк взывал: *Буди светлость Господа Бога нашего на нас* (Пс. 89, 17)»¹⁰⁵.



Далее свт. Григорий поучает всем благочестивым совершать призывание Иисуса Христа в молитве умом своим и языком и когда стоишь, и идешь, и сидишь и, склоняясь на ложе, всегда понуждать себя на это дело.

И этот подвиг непрестанного внутреннего умного делания Иисусовой молитвы среди благочестивых христиан совершался с древнейших времен и в Православной Церкви почитается как необходимое условие благодатной христианской жизни и как средство к внутреннему сердечному единению с Господом Иисусом Христом.

Богомудрые отцы поучают, что умной молитвой можно заниматься не только в пустыне и монастыре, но и в миру можно оберегать свой ум от мысленных растлителей, сохранять всегда покаянное состояние, помня, что Творец и Промыслитель пребывает на всяком месте Своего владычества. Так, святейший патриарх Каллист обучился

умному деланию, проходя поварскую службу. Везде можно призывать Бога, нужно оставить свои плотские хотения и пожелания и во всём творить волю Божию. Каждый ищущий спасения своей души может исполнить заповедь о непрестанной молитве умом. Отцы поучают, что пусть тело твоё работает, а душа в это время молится. Когда внешний человек исполняет свои внешние дела, внутренний пусть весь будет посвящен на служение Богу в непрестанном духовном делании молитвы. Толкуя заповеданное Спасителем нашим во Святом Евангелии: *Ты же, когда молишься, вниди в клеть твою и, затворив двери твоя, помолися Отцу твоему, Иже в тайне* (Мф. 6, 6); отцы рассуждают, что *клеть* души есть тело, а *двери* — наши чувства. Когда душа входит в свою клеть и чувства затворяются, тогда ум уже не блуждает в помышлениях и мечтаниях нечистых, но пребывает внутри сердца и сокровенной молитвой



соединяется с Богом Отцом. Моление именем Иисуса было во всеобщем употреблении в Церкви. Еще в Правилах св. Пахомия Великого, преподанных ему Ангелом вместе с другими молитвословиями, указано и сто молитв Иисусовых. Монахам же заповедуется непрестанная Иисусова молитва.

Это непрестанное служение Богу, как обет, дает инок при пострижении в ангельский чин. Тогда настоятель, держа «вервицу» перед постригаемым, читает молитву: «Приими, брате (имя рек), меч духовный, иже есть глагол Божий, во всегдашней молитве и во устнах своих имети должен еси, глаголя присно: “Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешнаго”, рцем вси о нем “Господи, помилуй”». Принимая четки, монах подтверждает свой обет служения Богу, подобно Ангелам, непрестанной молитвой. И многие иноки Иисусову память вместо всех внешних деланий имели. Да и мирянам, особенно неграмотным,



Церковный устав законополагает все молитвословия и псалмопения заменять Иисусовой молитвой. Так, в Следованной Псалтири указывается, что можно прочесть молитв Иисусовых: за малое повечерие — 400, за великое повечерие — 700, за часы без междочасия — 1000, за часы с междочасием — 1500, за полунощницу — 600, за утреню — 1500, за кафизму — 300, за славу — 100, за всю Псалтирь — 6000.

Ублажая умное делание, пресвитер Екдик говорит, что молитва лучше псалмопения, ибо приводит к созерцанию Бога. Отцы говорят, что если при богослужении непонятно пение и чтение, стоя в храме, чтобы не допускать душевредно скитаться нашему уму, нужно привязать его к молитве Иисусовой, читая ее очень неспешно, как бы по складам, избегая тем рассеянности, тогда и ум сделается гораздо сосредоточеннее, глубже, лучше будет внимать чтению и пению церковному. Молящемуся



в сокрушении сердца со вниманием, страхом Божиим и постоянно Сам Бог дает как дар истинную молитву, которая изливает сердечную теплоту, мир и любовь и становится потребностью души, как пища и вода. Человек умным славословием и призыванием Бога уподобляется тогда Ангелам. Священное непрестанное умное делание у древних богоносных отцов совершалось в пустынных местах и общежительных монастырях на Синайской горе, в Египетском скиту, на Нитрийской горе, в Иерусалиме и его окрестностях, в Константинополе и на Святой Горе Афонской. Священная молитва Иисусова многим, особенно на Западе, была камнем преткновения и соблазна, ибо плотский и душевный разум смотрит очень неодобительно на умное трезвение. Иногда даже, оправдываясь опасностью прелести, это душеспасительное делание запрещалось в неведении того, что прелесть приходит не от умного делания, а от высокоумия,

самочиния, гордости и неразумного устремления ума к высоким духовным состояниям, не свойственным человеку, пребывающему в страстях.

Цель же молитвы — покаяние, очищение от страстей и стяжание смирения. Отцы учат, что не только мужи бесстрастные и святые, но и новоначальные могут и должны пребывать в непрестанной молитве, искореняя страсти и неведения ума умным трезвением и сердечным поучением. Это святоотеческое учение о хранении ума в безмолвии и созерцании еще при св. Григории Паламе Церковь соборным определением защитила и утвердила как обязательное для всех благочестивых христиан, желающих славословить Бога и наследовать жизнь вечную.

Много дел благих, но совершенствование в молитве важнее всякого дела, как и говорит об этом апостол Павел: *Молю убо прежде*

Смысл заповеди непрестанно молитесь (1 Фес. 5, 17)



*всех (всего) творити молитвы (1 Тим. 2, 1)
и непрестанно молитесь (1 Фес. 5, 17).*

Поучая о сущности молитвенного делания и важности жить по Евангельским заповедям, апостол языков вразумляет: *Научитесь, яко же есть истина о Иисусе, отложити вам, по первому житию, ветхаго человека, тлеющего в похотях прелестных, обновлятися же духом ума вашего и облещися в нового человека, созданого по Богу в правде и в преподобии истины (Еф. 4, 21–24).*





ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

«Добротолубие», раскрывая смысл и тайны Священного Писания, указывает, что без молитвы нельзя совершить путь ко Господу, уразуметь истину, *распяты плоть со страстьми и похотьми* (Гал. 5, 24), просветиться в сердце Светом Христовым, уподобиться Богу и спасительно соединиться с Ним, ибо, с тех пор как человек изгнан из рая и удалился от Бога, диавол получил свободу день и ночь невидимо колебать мысленную силу всякого человека. Поэтому в деле спасения нужна постоянная благодатная помощь от Бога, которая испрашивается в молитве.

Итак, по учению святых отцов, в достижении высоких степеней совершенство-

Вместо заключения

вания молитвенного состояния нужно совершенное самоопределение богоподобной души в сторону добра и непрестанное призывание в молитве Иисуса Христа. Это умное делание есть подвиг воли свободной и разумной. Этот молитвенный подвиг есть сокровенный путь к ангельскому житию, есть херувимское богоношение душой Бога Слова и есть путь Боговедения, приводящий ко спасению.



ПРИМЕЧАНИЯ

- ¹ *Исаак Сирианин, прп.* Подвижнические наставления. Добротолубие: В 5 т. М.: Сибирская Благозвонница, 2014. Т. 2. С. 585. (Далее — автор, название труда, том и страница. — *Примеч.ред.*)
- ² *Нил Синайский, прп.* Слово о молитве. Т. 2. С. 236.
- ³ *Исаак Сирианин, прп.* Подвижнические наставления. Т. 2. С. 573.
- ⁴ *Патриарх Каллист и его сподвижник Игнатий, Ксанфопулы.* Как подвижающему должно питаться в понедельник, среду и пяток; Как должно питаться во вторник и четверток. Т. 5. С. 313–315.
- ⁵ *Варсонуфий и Иоанн, прп.* Подвижнические наставления. Т. 2. С. 477.
- ⁶ *Марк Подвижник, прп.* Наставления Марка Подвижника о духовной жизни. Т. 1. С. 444.
- ⁷ *Антоний Великий, прп.* Наставления святого Антония Великого. Т. 1. С. 53.
- ⁸ *Патриарх Каллист и сподвижник его Игнатий, Ксанфопулы.* Наставления безмолвствующим, в сотне глав. Т. 5. С. 323.
- ⁹ *Илия пресвитер и Екдик.* Цветособрание излюбомудрствованное Илиею, малейшим пресвитером и Екдиком. Т. 3. С. 426.
- ¹⁰ *Патриарх Каллист.* Блаженного Каллиста Патриарха главы о молитве. Т. 5. С. 378–379.

Примечания

- 11 *Григорий Синаит, прп.* Главы о заповедях и догматах, угрозах и обетованиях, еще же — о помыслах, страстях и добродетелях, и еще — о безмолвии и молитве. Т. 5. С. 182.
- 12 *Иоанн Кассиан Римлянин, прп.* Обзорение духовной брани. Т. 2. С. 111–112.
- 13 *Исихий, пресвитер Иерусалимский, прп.* К Феодулу душеполезное и спасительное слово о трезвении и молитве. Т. 2. гл. 39. С. 138.
- 14 *Симеон Солунский, архиеп.* О священной молитве. Т. 5. С. 398.
- 15 *Исихий, пресвитер Иерусалимский, прп.* К Феодулу душеполезное и спасительное слово о трезвении и молитве. Т. 2. С. 142.
- 16 Там же. С. 162.
- 17 Там же. С. 167.
- 18 *Патриарх Каллист и его сподвижник Игнатий, Ксанфопулы.* Наставления безмолвствующим, в сотне глав. Т. 5. С. 283–284.
- 19 *Исихий, пресвитер Иерусалимский, прп.* К Феодулу душеполезное и спасительное слово о трезвении и молитве. Т. 2, гл. 98. С. 148.
- 20 Там же, гл. 42. С. 139.
- 21 «Сказание о жизни и подвигах блаженной памяти отца Серафима, Саровской пустыни иеромонаха и затворника». С. 84. Изд. 3-е. М., 1851.

Примечания

- 22 *Илия пресвитер и Екдик*. Цветособрание излюбумудрствованное Илиею, малейшим пресвитером и Екдиком. Т. 3, гл. 212. С. 439.
- 23 *Нил Синайский, прп.* Аскетические наставления. 153 главы о молитве. Т. 2, гл. 3–4. С. 175.
- 24 *Исаак Сирианин, прп.* Подвижнические наставления. Т. 2. С. 594.
- 25 *Никита Стифат, прп.* Деятельных глав сотница первая. Т. 5. С. 116.
- 26 *Иоанн Лествичник, прп.* Подвижнические уроки. Т. 2, гл. 86. С. 428.
- 27 *Нил Синайский, прп.* Аскетические наставления. Т. 2, гл. 57. С. 237.
- 28 *Антоний Великий, прп.* Наставления. Т. 1, гл. 9. С. 107.
- 29 *Авва Фаласий, блж.* О любви, воздержании и духовной жизни к пресвитеру Павлу. Т. 3, гл. 15. С. 287.
- 30 *Нил Синайский, прп.* Аскетические наставления. Т. 2, гл. 6–7. С. 175.
- 31 Там же, гл. 63–64. С. 181.
- 32 Там же, гл. 29–30. С. 177.
- 33 Там же.
- 34 *Макарий Великий, прп.* Наставления о христианской жизни, выбранные из его бесед. Т. 1, гл. 159. С. 192.

Примечания

- 35 *Иоанн Кассиан Римлянин, прп.* Борьба с помыслами, и через них со злыми духами, сопровождающая всякие другие борьбы и переживающая их все. Т. 2. С. 79.
- 36 *Максим Исповедник, прп.* Четыре сотни глав о любви. Т. 3. С. 188.
- 37 Там же. С. 179.
- 38 *Нил Синайский, прп.* Аскетические наставления. Т. 2. С. 178.
- 39 Там же. Гл. 81–85. С. 252–253.
- 40 *Исихий, пресвитер Иерусалимский, прп.* К Феодулу душеполезное и спасительное слово о трезвении и молитве. Т. 2, гл. 12. С. 133.
- 41 Там же. Гл. 117. С. 151.
- 42 *Антоний Великий, прп.* Наставления. Т. 1, гл. 54. С. 68.
- 43 *Исихий, пресвитер Иерусалимский, прп.* К Феодулу душеполезное и спасительное слово о трезвении и молитве. Т. 2, гл. 50. С. 140–141.
- 44 *Симеон Новый Богослов, прп.* Деятельные и богословские главы. Т. 5, гл. 2. С. 412–413.
- 45 *Григорий Синаит, прп.* Главы о заповедях и догматах, угрозах и обетованиях, — еще же — о помыслах, страстях и добродетелях, — и еще — о безмолвии и молитве. Т. 5, гл. 132. С. 190–191.
- 46 *Нил Синайский, прп.* Аскетические наставления. Т. 2. С. 184.

Примечания

- 47 Там же. С. 182.
- 48 *Авва Евагрий*. Евагрия монаха наставления о подвижничестве. Т. 1, гл. 4. С. 539–540.
- 49 Там же.
- 50 *Максим Исповедник*, *прп.* Четыре сотни глав о любви. Т. 3. С. 177.
- 51 *Григорий Синаит*, *прп.* О безмолвии в молитве. О прелести. Т. 5, гл. 10. С. 207.
- 52 *Максим Кавсокаливит*, *прп.* Об умной благодатной молитве. Т. 5. С. 422.
- 53 *Патриарх Каллист и его сподвижник Игнатий, Ксанфопулы*. Наставления безмолвствующим, в сотне глав. Т. 5, гл. 63. С. 342.
- 54 *Нил Синайский*, *прп.* Аскетические наставления. Т. 2, гл. 87. С. 183.
- 55 *Максим Кавсокаливит*, *прп.* Об умной благодатной молитве. Т. 5. С. 425.
- 56 *Григорий Синаит*, *прп.* Наставления безмолвствующим. Как петь псалмы. Т. 5, гл. 5. С. 194.
- 57 *Григорий Синаит*, *прп.* Наставления безмолвствующим. Как петь подобает безмолвникам. Т. 5. С. 203.
- 58 *Филофей Синайский*, *прп.* 40 глав о трезвении. Т. 3, гл. 3. С. 401.
- 59 *Патриарх Каллист и его сподвижник Игнатий, Ксанфопулы*. Наставления безмолвствующим, в сотне глав. Т. 5, гл. 29. С. 309–311.

Примечания

- 60 Господина Каллиста Тиликуды о безмолвнической жизни. Т. 5, гл. 10. С. 384.
- 61 *Никита Стифат, прп.* Деятельных глав сотница первая. Т. 5, гл. 70. С. 89.
- 62 *Григорий Синаит, прп.* Наставления безмолвствующим. Т. 5. С. 192.
- 63 Там же.
- 64 Сочинения епископа Игнатия Брянчанинова: В 5 т. Т. 5. СПб, 1905. С. 116.
- 65 *Феолит, митрополит Филадельфийский.* Слово, в котором выясняется сокровенное во Христе делание... Т. 5, гл. 14. С. 148.
- 66 См.: *Симеон, Новый Богослов, прп.* О трех образах внимания и молитвы. Т. 5. С. 411–419.
- 67 *Феолит, митрополит Филадельфийский.* Слово, в котором выясняется сокровенное во Христе делание... Т. 5. С. 148.
- 68 *Диадокх, епископ Фотики, блж.* Подвижническое слово, разделенное на сто глав деятельных, исполненных ведения и рассуждения духовного. Т. 3. С. 51–52.
- 69 *Симеон, Новый Богослов, прп.* О трех образах внимания и молитвы. Т. 5. С. 417.
- 70 *Феогност, прп.* О жизни деятельной и созерцательной и о священстве главы... Т. 3, гл. 5. С. 377.
- 71 *Ефрем Сирианин, прп.* Подвижнические наставления. Т. 2, гл. 168. С. 396.

Примечания

- 72 *Нил Синайский, прп.* Аскетические наставления. Т. 2. С. 192.
- 73 *Максим Кавсокаливит, прп.* Об умной благодатной молитве. Т. 5. С. 421.
- 74 *Иоанн Кассиан Римлянин, прп.* О молитве. Т. 2. С. 107.
- 75 *Авва Филлимон, прп.* Многополезное сказание. Т. 3. С. 360.
- 76 *Симеон, архиепископ Солунский.* О священной молитве. Т. 5. С. 394–395.
- 77 *Евагрия монаха* наставления о подвижничестве. Т. 1, гл. 3–4. С. 528.
- 78 *Патриарх Каллист и его сподвижник Игнатий, Ксанфопулы.* Наставления безмолствующим, в сотне глав. Т. 5. С. 321.
- 79 *Максим Исповедник, прп.* Слово подвижническое в вопросах и ответах. Т. 3, гл. 25. С. 151.
- 80 *Исихий, пресвитер Иерусалимский, прп.* К Феодулу душеполезное и спасительное слово о трезвении и молитве. Т. 2. С. 133.
- 81 *Феолипт, митрополит Филадельфийский, прп.* Слово, в котором выясняется сокровенное во Христе делание... Т. 5. С. 151.
- 82 *Феодор Едесский, прп.* Сто душеполезнейших глав. Т. 3, гл. 60. С. 329.
- 83 Цит. по: *Патриарх Каллист и его сподвижник Игнатий, Ксанфопулы.* Наставления безмолствующим, в сотне глав. Т. 5, гл. 21. С. 303.

Примечания

- 84 *Евагрия монаха* наставления о подвижничестве. Т. 1. С. 528.
- 85 *Исихий, пресвитер Иерусалимский, прп.* К Феодулу душеполезное и спасительное слово о трезвении и молитве. Т. 2. С. 164.
- 86 Там же. С. 163.
- 87 *Феодор Едесский, прп.* Сто душеполезнейших глав. Т. 3. С. 329. С. 320.
- 88 *Авва Зосима Палестинский, прп.* Собеседования. Т. 3, гл. 17. С. 122.
- 89 *Иоанн Лествичник, прп.* Подвижнические уроки. Т. 2, гл. 59. С. 424–425.
- 90 *Симеон Новый Богослов, прп.* Деятельные и богословские главы. Т. 5, гл. 20. С. 13.
- 91 *Григорий Синаит, прп.* Главы о заповедях и догматах, угрозах и обетованиях, еще же — о помыслах, страстях и добродетелях и еще — о безмолвии и молитве. Т. 5, гл. 130. С. 189–190.
- 92 *Макарий Великий, Египетский, прп.* Наставления о христианской жизни, выбранные из его бесед. Т. 1, гл. 258–260. С. 226–227.
- 93 *Симеон Новый Богослов, прп.* Т. 5. С. 452–457.
- 94 *Никита Стифат, прп.* Деятельных глав сотница первая. Т. 5, гл. 4. С. 126.
- 95 *Максим Исповедник, прп.* Слово подвижническое в вопросах и ответах. Т. 3, гл. 79. С. 192.

Примечания

- 96 *Марк Подвижник, прп.* Наставления Марка Подвижника о духовной жизни. Т. 1. С. 415–416.
- 97 *Максим Исповедник, прп.* Слово подвижническое в вопросах и ответах. Т. 3, гл. 30. С. 184.
- 98 *Илия пресвитер и Екдик.* Цветособрание излюбомудрствованное Илиею, малейшим пресвитером и Екдиком. Т. 3. С. 433–434.
- 99 *Иоанн Лествичник, прп.* Подвижнические уроки. Т. 2, гл. 14. С. 462.
- 100 *Иоанн Карнафский, прп.* К монахам, находившимся в Индии, писавшим к нему, сто увещательных глав. Т. 3. С. 97.
- 101 *Патриарх Каллист и его сподвижник Игнатий, Ксанфопулы.* Наставления безмолвствующим, в сотне глав. Т. 5. С. 365.
- 102 Там же. С. 375.
- 103 Там же, С. 370.
- 104 Краткое сведение о св. Григории, архиепископе Солунском. Т. 5. С. 424.
- 105 *Симеон, архиепископ Солунский.* О священной молитве. Т. 5. С. 396–397.

СОДЕРЖАНИЕ

Путь Иисусовой молитвы.....	7
ДЕЯТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ КАК НАЧАЛЬНАЯ СТЕПЕНЬ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МОЛИТВЕННОГО СОСТОЯНИЯ	10
Скорби внешние.....	19
Добродетели	24
ПОНЯТИЕ О МОЛИТВЕ	29
ПОНЯТИЕ ОБ ИИСУСОВОЙ МОЛИТВЕ	49
Условия молитвы	61
О трезвении в молитве.....	74
О прелести и благодати в молитве	79
ИИСУСОВА МОЛИТВА И ЕЕ ПЛОДЫ.....	97
Устная молитва Иисусова	102
Умная молитва	108
Соединение ума с сердцем.....	114
Сердечная молитва	124
Высшая молитва	128
Непрестанная молитва по учению отцов ...	138
ПЛОДЫ МОЛИТВЫ.....	150
Богopodobие	158

Содержание



Бесстрашие	159
Жизнь во Христе.....	163
СМЫСЛ ЗАПОВЕДИ <i>НЕПРЕСТАННО МОЛИТЕСЯ</i> (1 ФЕС. 5, 17).....	
ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ	178
Примечания	180



Архимандрит Наум (Байборodin)

**СОКРОВЕННОЕ
ДЕЛАНИЕ
умно - сердечной
МОЛИТВЫ**

Редактор

Л.А. Чуткова

Корректор

И.В. Леонтьева

Техническое сопровождение

Ю.В. Мосягин

**Интернет-магазин
«Благозвонница»**

<http://magazin.blagozvon.ru>

тел.: 8-(495)-363-45-10

Электронная почта:

blagozvonsib@gmail.com



Сибирская Благозвонница

Подписано в печать 10.08.2021. Формат 70x100/32

Бумага офсетная. Печ. л. 6. Тираж 5000 экз.

Заказ №

Адрес издательства:

109012, г. Москва, ул. Никольская, д. 7/9, строение 6,

E-mail: syb-blag@yandex.ru, www.blagozvon.ru.

Отдел оптовых продаж:

111141, г. Москва, ул. Плеханова, дом 11, склад 28.

Телефон/факс: 8(495) 363-45-10.

Отпечатано с электронных носителей издательства:

ОАО «Тверской полиграфический комбинат».

170024, г. Тверь, пр-т Ленина, д. 5.

Телефон: +7(4822) 44-52-03, 44-50-34,

телефон/факс +7(4822) 44-42-15.

E-mail: tpk@tverpk.ru; sales@tverpk.ru.