



# Тайная жизнь сердца



• Практика Иисусовой молитвы •

# **Тайная жизнь сердца. Практика Иисусовой молитвы. Сборник**

«Вольный странник»

2021

Тайная жизнь сердца. Практика Иисусовой молитвы. Сборник /  
«Вольный странник», 2021

ISBN 978-5-00178-072-4

Молитва Иисусова призвана дать человеку возможность личного общения с Создателем, того общения, в котором пребывали Адам и Ева в раю. Но долгий путь восстановления этой связи с Богом, Который неизменен в Своей любви к человеку и всегда открыт нам, требует постоянного духовного труда. И труд этот необходим каждому человеку, живущему в Церкви. Не только монахам, но и мирянам. В книге «Тайная жизнь сердца» – сборнике трудов святых отцов и современных опытных делателей молитвы, – говорится об исихазме, о практической стороне творения Иисусовой молитвы, доступной и в миру, а также рассказаны удивительные истории из жизни людей, практиковавших Иисусову молитву.

ISBN 978-5-00178-072-4

, 2021

© Вольный странник, 2021

## Содержание

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Предисловие                               | 6  |
| Часть 1. Непрестанная молитва – устав рая | 9  |
| Сила Имени                                | 9  |
| Кто не слышал об афонской молитве?        | 16 |
| Об умном безмолвии и чистой молитве       | 21 |
| Часть II. Дыхание жизни                   | 34 |
| Сладчайшее Имя                            | 34 |
| Призывай непрестанно Христа               | 42 |
| Конец ознакомительного фрагмента.         | 53 |

**Составитель Е. Е. Зубкова**  
**Тайная жизнь сердца.**  
**Практика Иисусовой молитвы**



**ВОЛЬНЫЙ  
СТРАННИК**

© ООО «Вольный Странник», 2021

## Предисловие

Современный мир не знает покоя и тишины. Стремительно развивающиеся технологии, всё новые способы коммуникаций и получения информации, сам образ жизни получают всё большее ускорение. Но что человек получает вместе с этим видимым прогрессом? Неразрывно с ним приходят усталость и даже опустошенность. Как же нащупать тот верный путь, который приведет к неложному покою и даст возможность обрести подлинную радость и счастье, которые ничем и никем не смогут быть разрушены и отняты?

*Царство Божие внутри вас есть* (Лк. 17, 20–21) – в Евангелии мы находим очень точные указания на то, куда направлен главный вектор внимания Господа по отношению к человеку и в чем состоит наша подлинная радость. «Постарайся войти во внутреннюю свою комнату, и увидишь комнату небесную... Лестница этого Царства внутри тебя, сокровенна в душе твоей. В самого себя погрузись от греха и найдешь там ступени, по которым в состоянии будешь восходить»<sup>1</sup> – эти святоотеческие слова открывают неизмеримую глубину человеческой души и человеческого сердца, бесконечный потенциал развития человеческой личности в синергии с Богом, в сотрудничестве с благодатью, преподаваемой нам от Отца через Сына в Духе Святом. Таинства Церкви, Священное Писание, огромное наследие церковного Предания, святоотеческие тексты, молитва, посильная аскеза, духовное руководство, христианские добродетели – всё это является дарами Божиими, призванными способствовать открытию этого Царства Божия, сокровенного внутри нас, но во многом непознанного, забываемого, утрачиваемого нами.

Повествование Книги Бытия об изгнании праотцев Адама и Евы из рая (см. Быт. 3, 23–24) обычно воспринимается современным человеком буквально, как внешний феномен, состоящий в потере неких комфортных благодатных условий райского эдемского сада. Но речь идет, прежде всего, о потере внутреннего Царства, без которого внешнее благополучие не имеет никакого значения, не может утешать человека, что и подтверждает наша повседневная жизнь. Ведь отнюдь не случайны такие старые русские поговорки: «Душу кашей не приманишь», «С милым и в шалаше рай», «Хоть мошна пуста, да душа чиста» и др. Об этом свидетельствует и опыт любого человека, живущего на земле: когда ум и сердце находятся в мирном согласии, когда на сердце свет, радость, любовь, то внешние обстоятельства жизни перестают иметь какое-то существенное, детерминистское значение, человек перестает пытаться надрывно восполнить внутреннюю радость внешними, никогда, по сути, не насыщающими нас «радостями».

С самого времени грехопадения человек желал вернуть потерянное им Царство Божие. И Господь выстраивал историю человечества так, чтобы дать возможность любимому Своему творению вернуться в объятия любви Отчей. С пришествием в мир Спасителя, Господа нашего Иисуса Христа, каждому человеку этот путь стал открыт.

Молитва Иисусова призвана дать человеку возможность личного общения с Создателем, того общения, в котором пребывали Адам и Ева в раю. Но путь восстановления этой связи с Богом, Который неизменен в Своей любви к человеку и всегда открыт нам навстречу, долг и требует постоянного духовного труда. Как жизнь в Церкви невозможна без личного желания, усилия и устремленности к спасению, так и личная молитва не будет иметь настоящей силы и полноты вне церковной жизни. Поэтому необходимы оба этих делания, обогащающие и восполняющие друг друга. Покаяние, причащение Святых Христовых Таин и молитва Иисусова составляют единый путь.

---

<sup>1</sup> *Исаак Сириш, прп.* Слово 2 // Он же. Творения. Слова подвижнические. Сергиев Посад: Тип. Троице-Сергиевой лавры, 1911. С. 9–17, здесь: с. 10.

Через молитвенное призывание Имени Господа мы имеем возможность вступить в живое, личное общение с Ним. «Непрестанно сохраняйте в сердце Имя Господа Иисуса, чтобы сердце впитало Господа, и Господь – сердце, и таким образом два стали едино»<sup>2</sup>.

Святая Троица, по образу Которой создано человечество, пребывает в вечной любви и непрестанно изливает любовь на все творение. К такой любви призывает нас Христос: *Как возлюбил Меня Отец, и Я возлюбил вас; пребывайте в любви Моей* (Ин. 15, 9). По любви Господа к нам и по нашей ответной любви к Нему мы не можем Его не призывать! Подразумеваемая именно эту любовь, апостол Павел говорит христианам: *Всегда радуйтесь. Непрестанно молитесь. За все благодарите* (1 Фес. 5, 16–18). Ведь по-настоящему Любящим нас, значит, и наиболее заслуживающим ответной любви, абсолютно достойным стать наиболее Милым и Возлюбленным нашему сердцу является Господь наш Иисус Христос. А в Нем и через Него – все люди и все творение Божие!

Молитва Иисусова призывает нас прочувствовать единство заповеди о любви в ее двух аспектах – к Богу и к людям. Богоподобное единство было утеряно Адамом в грехопадении, принесшем внутреннее разобщение ума и сердца каждой отдельной личности и разделение людей между собой. Христос, Новый Адам, в Воплощении стал непостижимым «мостиком» между Богом Троицей и человечеством. Поэтому осознанное призывание Его помогает врачевать искаженное грехом человеческое естество, восстанавливая единство и целостность внутри нас и между нами.

Практика духовной жизни показывает, что Иисусова молитва является наиболее подходящей молитвой для вскрытия внутренних засовов нашего сердечного человека. Наш внутренний мир, о котором святой апостол Петр говорит, как о «сокровенном сердца человеке в нетленной красоте кроткого и молчаливого духа, что драгоценно пред Богом» (см. 1 Пет. 3, 1–6), таит поистине радостный и богатейший духовный потенциал. Внутри нас, кроме страстей, тьмы и повреждений, есть и то евангельское серебро, которое было сокрыто ленивым рабом в земле без подобающего приумножения (см. Мф. 25, 14–30). Царство Божие, дар Духа Святого, принятые в Миропомазании как «залог», ожидают оживления благодатью Божией при содействии наших трудов.

Часто мы забываем, что вся наша жизнь содержится в Божием Промысле, и начинаем погружаться в какие-то свои волнения и переживания, образно говоря, «отключаясь» от Промысла. Молитва Иисусова возвращает наше сознание в русло Промышления Бога о нас. Призывание Имени Божиего в повседневной жизни позволяет нам оторваться от страстей, подчас захлестывающих нас и застилающих наши очи. Здесь, в молитве Иисусовой, сокрыта та радость, которая поможет преодолевать «зло мира сего» и о которой говорит Христос: *но Я увижу вас опять, и возрадуется сердце ваше, и радости вашей никто не отнимет у вас* (Ин. 16, 22).

К великому сожалению, большая часть людей не знает или недооценивает молитвенный опыт Церкви, столетиями и тысячелетиями передаваемый как драгоценность и взращиваемый опытом святых. Иные же считают молитву умно-сердечную, исихастскую, лишь аналогом психосоматических методик, разработанных в различных псевдо духовных практиках с целью «успокоения» себя и «самопознания». Предостережем читателей, что индуистские, буддистские и иные мантры, нацеленные на гордую и самочинную «саморегуляцию», далеко не являются аналогом Иисусовой молитвы. Если первые представляют собой по сути технические приемы, то последняя есть средство и путь общения с Личностью Христа Бога, а через Него – со всей Святой Троицей!

---

<sup>2</sup> Иоанн Златоуст, свт. // Святоотеческие сочинения. М.: Сибирская Благовонница, 2009. С. 113–119, здесь: с. 114. В греческом оригинале стоит глагол «καταλίη» от «καταλίω» – поглотить или впитать, воспринять. См.: Иоанн Златоуст свт. Послание к монахам (PG 60, 753).

Известны случаи, когда человек с усердием и горячностью встает на путь исихазма, пытается научиться умно-сердечной молитве, но надрывается и опускает руки из-за недостатка терпения и опыта, иные впадают в «прелесть» от фанатичного и нетерпеливого подхода к молитве. Здесь уместно вспомнить евангельскую притчу о сеятеле (см. Лк. 8, 5–15). Эта притча – в том числе о внутреннем, умно-сердечном делании и возможности принести плод внутри нашего сердца в результате терпеливой работы духа. Потому и делание Иисусовой молитвы святые отцы рекомендуют не только монахам, но и всем христианам, даже только начинающим свою духовную жизнь. Главными условиями безопасности и успешности такого молитвенного труда являются деятельное смирение в нашем быту, послушание и отсутствие тщеславного поиска особых духовных состояний.

Святые отцы и опытные делатели молитвы оставили нам множество трудов и мыслей об Иисусовой молитве. Их стоит методично осваивать желающему молиться, но, однако, нельзя применять все прочитанное опрометчиво и с ходу к себе. Всегда стоит обращать внимание прежде всего на посильные покаяние и духовное руководство. Так, святой праведный старец Алексей Мечев советовал всем христианам произносить Иисусову молитву «в простоте»<sup>3</sup>, в любое время дня и ночи, в любых обстоятельствах. Он отмечал при этом, что важно не число произносимых молитв, но смиренное устроение, покаянное чувство и нерассеянность<sup>4</sup>.

Отметим также, что в стяжании молитвы умно-сердечной важно и умение молчать перед Богом, учиться слышать не только себя любимого в своих обращениях к Господу, но и различать тонкое, ненавязчивое веяние Духа Божиего (см. 3 Цар. 19, 12), терпеливо пренебрегать наваливающимися на ум помыслами, научиться делать разумные паузы в самом произнесении молитвы, чтобы не претворить молитвословие в бессмысленное многословие пред Богом (см. Мф. 6, 7).

В завершение хотелось бы пожелать читателю, как и себе самим, чтобы молитва Иисусова, произносимая как можно чаще в простоте, смирении и благоговении вместе с участием в жизни Церкви и ее таинствах, стала бы пульсом ежедневной жизни, важных и малых дел, преображая их, и главное, внутреннего нашего человека, который Божией благодатью вместе с этим терпеливым деланием смог бы достичь Царства Небесного.

*Доктора богословия, иеромонахи Кирилл и Мефодий (Зинковские)*

---

<sup>3</sup> Арсений (Жадановский), еп. Отец Алексей Мечёв // Он же. Воспоминания. М.: ПСТБИ: Братство во Имя Всемилового Спаса, 1995. С. 14–31, здесь: с. 20.

<sup>4</sup> См.: «Дайте нам от елєя вашего...» Советы опытных духовников / Сост. Г. А. Пыльнева. Саратов, 2009. URL: <http://lubovbezusl.ru/publ/samopoznanie/o/f/91-1-0-5229> (дата обращения 09.02.2021).

## **Часть 1. Непрестанная молитва – устав рая Суть и значение Иисусовой молитвы**

### **Сила Имени**



## Митрополит Диоклийский Каллист (Уэр)

Род. 1934

Один из виднейших православных иерархов за рубежом (Константинопольский Патриархат), богослов, патролог, переводчик «Добротолюбия» и богослужебных текстов на английский язык, основатель греческого православного прихода Святой Троицы в Оксфорде, многолетний профессор Оксфордского университета. Англиканин с рождения, в 33 года принимает Православие. Продолжительное время провел в монастыре святого Иоанна Богослова на острове Патмос (Греция). В 1966 году принял священство и пострижен в монашество с именем Каллист. В январе 2008 года избран членом-корреспондентом Афинской академии.

Иисусова молитва, благодаря своей простоте и краткости, необычайно хорошо подходит тем, кто живет в постоянном напряжении современной жизни, для него невозможно произносить более сложные молитвы.

Чем же так привлекательна Иисусова молитва и почему она так действенна? Не объясняется ли это четырьмя ее главными свойствами? Во-первых, простотой и доступностью. Во-вторых, полнотой содержания. В-третьих, силой Имени. Разберем все перечисленное по порядку.

### Простота и доступность

Молитва с призыванием Имени, с одной стороны, крайне проста и доступна каждому христианину, с другой – вводит в таинственные глубины созерцания. Тот, кто намерен читать ее каждый день и подолгу, а тем более – сочетать ее с дыханием или иным телесным ритмом, непременно должен найти опытного духовного наставника, старца, хотя сделать это в наши дни очень нелегко. Те же, у кого личной связи со старцем нет, могут без опаски, не вовлекая телесных ритмов, начинать с малого: десяти-пятнадцати минут непрерывной молитвы.

Ни учиться Иисусовой молитве, ни готовиться к ней заранее не нужно. Совет начинающему: просто начни. «Не сделав первого шага – не пойдешь, и не нырнув в воду – не поплывешь. То же и с призыванием Имени. Начни с любовью и благоговением, будь настойчив. Думай не о том, что призываешь Имя, а только о том, что предстоишь пред Иисусом. Произноси Имя неспешно, тихо и спокойно»<sup>5</sup>.

Выучить слова молитвы не составит труда. Чаще всего ее произносят так: «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя». Но единообразия здесь нет: иногда «помилуй мя» заменяют на «помилуй нас» или сокращают молитву до «Господи, Иисусе Христе, помилуй мя» или даже до «Господи, Иисусе»; наконец – крайне редко – до «Иисусе». Некоторые, напротив, прибавляют «мя грешного», усиливая покаянный аспект молитвы. Или, памятуя об исповедании апостола Петра по дороге в Кесарию Филиппову, произносят «...Сыне Бога Живаго...». Иногда в Иисусову молитву вставляют обращение к Божией Матери или святым. Но Имя «Иисус», составляющее суть молитвы, присутствует в ней всегда. Мы можем пробовать разное сочетание слов и подбирать то из них, которое нам больше подходит. Однажды выбранную формулу со временем можно менять, но только – не слишком часто. «Как расте-

---

<sup>5</sup> A Monk of the Eastern Church. On the Invocation of the Name of Jesus / The Fellowship of St Alban and St Sergius, London, 1950. P. 5–6.

ния не укореняются, если часто их пересаживать, так и молитвенные движения в сердце, при частой перемене слов молитвенных», – предостерегает святой Григорий Синаит<sup>6</sup>.

Иисусову молитву читают в самых разных обстоятельствах. У тех, кто хочет к ней приступить, есть выбор: молиться «свободно» или «по правилу». «Свободно» – значит не отрываясь от повседневных занятий, однократно или несколько раз подряд – тогда, когда, как нам кажется, время пролетает впустую. Как часто мы совершаем хорошо знакомые действия полуавтоматически: одеваемся, умываемся, штопаем носки и возимся в саду; идем или ведем машину, простаиваем на остановке или в автомобильной пробке. У нас есть время, когда нам выпадает посидеть в тишине перед тягостной или трудной встречей; когда не спится или когда мы уже проснулись, но еще не пришли в себя. Иисусова молитва хороша и своей краткостью. Когда трудно сосредоточиться, когда мы напряжены или сильно обеспокоены, она просто незаменима.

Иисусова молитва помогает перебросить мост от нарочитых «молитвенных усилий» – за богослужением или дома – к повседневной жизни. Непрестанно молитесь, – увещевает апостол Павел (1 Фес. 5, 17). Но возможно ли это, когда столько нужно успеть? Ответ дает епископ Феофан, советуя: «Руками дело делать, а умом и сердцем с Богом быть»<sup>7</sup>. Неустанно повторяя Иисусову молитву, свыкаясь с ней и давая ей укорениться в сознании, мы ощущаем присутствие Бога везде: в храме и в уединении, на кухне, в цеху или в офисе. Мы становимся похожи на брата Лоренца, который был «ближе к Богу за повседневными делами, чем за духовными упражнениями». «Великое заблуждение, – писал он, – считать, будто время молитвы – это нечто особенное. Мы призваны быть с Богом и за работой и в час молитвы»<sup>8</sup>.

Иисусова молитва доступна каждому, везде и во всякое время. Она подходит и «начинающим», и опытным; ее можно читать и вместе, и поодиночке; она уместна в пустыне и в городе, в тишине и покое, в неимоверном шуме и суете. Всегда ей найдется применение.

## Полнота

Русский странник был прав, утверждая, что богословски Иисусова молитва «заключает в себе все евангельские истины» и «есть сокращение всего Евангелия»<sup>9</sup>. Ее краткая формула выражает два главных таинства христианской веры: Воплощения и Троицы. О двух природах Христа Богочеловека молитва говорит прежде всего: о человечестве, коль скоро Он именуется человеческим именем «Иисус», которое Мария дала Ему по рождении Его в Вифлееме, и о вечном Божестве, поскольку Он прославляется как «Господь» и «Сын Божий». Кроме того, Иисусова молитва прикровенно указывает на три Лица Святой Троицы. Обращение ко второй Ипостаси, Иисусу, как к «Сыну Божию», подразумевает присутствие Отца; Дух же Святой присутствует, поскольку *никто не может назвать Иисуса Господом, как только Духом Святым* (1 Кор. 12, 3). Таким образом, Иисусова молитва является не только христоцентричной, но и тринитарной.

Универсальна она не только богословски, но и духовно, поскольку охватывает две главные стороны христианского опыта: во-первых, поклонение, благоговение перед славой Божией и полное любви обращение к Богу; во-вторых, покаяние, сознание своей греховности и своего недостойнства. Читая Иисусову молитву, мы движемся по кругу – то восходим вверх, то нис-

---

<sup>6</sup> Григорий Синаит, *прп.* О безмолвной молитве, 2. Добротолюбие. Т. 5. ТСЛ, 1993 (репринт). С. 228.

<sup>7</sup> Феофан Затворник, *свт.* Собрание писем. Издание Свято-Успенского Псково-Печерского монастыря и издательства «Паломник», 1994. Письмо 739. Т. IV. С. 230.

<sup>8</sup> Brother Lawrence of the Resurrection (1611–1691). *The Practice of the Presence of God ed. D. Attwater. Paraclete Books. London, 1962. P. 13, 16.*

<sup>9</sup> Откровенные рассказы странника. М., 1992. С. 30.

ходим вниз. Произносая в начале: «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий...», мы поднимаемся к Богу, заключая же: «...помилуй мя грешного», с покаянием возвращаемся к себе. «А когда человек вкусит благодати Господней, – говорится в беседах Макария Великого, – он радуется, но вместе сокрушается и боится»<sup>10</sup>. Такова внутренняя динамика Иисусовой молитвы.

Прощение «помилуй» связывает и примиряет две упомянутые «стороны» – видение божественной славы и переживание человеческой греховности. «Милость» есть мост от Праведного Бога к падшему творению. Обращаясь к Богу «помилуй», мы оплакиваем свою беспомощность, но и взываем к Нему с надеждой; исповедуем грех, но и верим в его преодоление; утверждаем, что Бог в Своей славе принимает грешника, и просим способности принять Его прощение. Иисусова молитва не только зовет к покаянию, но и рождает уверенность в том, что Бог прощает и обновляет. Само Имя «Иисус», составляющее сердцевину молитвы, прямо говорит о спасении: Наречешь имя Ему Иисус, ибо Он спасет людей Своих от грехов их (см. Мф. 1, 21). В Иисусовой молитве есть печаль о грехе, но нет безысходности. Это, по выражению преподобного Иоанна Лествичника (†649), – «радостотворный плач».

К богословскому и духовному богатству Иисусовой молитвы нельзя относиться как к чему-то отвлеченному, напротив, оно – живо и действенно. Тем и ценна эта молитва, что с ее помощью оживают истины веры, которые прежде воспринимались лишь внешне, теоретически. Все наше существо открывается им навстречу. Но для того чтобы понять, в чем ее секрет, нужно поговорить еще о силе Имени и о дисциплине повторения.

### Сила Имени

«Имя Сына Божия велико и неизмеримо, и оно держит весь мир», – говорится в «Пастыре» Ерма<sup>11</sup>. Только уяснив, в чем сила и достоинство Божественного Имени, можно оценить ту роль, которую играет Иисусова молитва в православной духовности. Если эта молитва и превосходит многие другие по творческой силе, то именно потому, что содержит Имя Бога.

В ветхозаветной традиции, да и в других древних культурах, имя человека таинственно связано с его душой<sup>12</sup>. Имя в каком-то смысле отражает личность человека во всем ее богатстве. Узнать его – то же, что, познав внутреннюю суть человека, установить с ним связь и даже получить некую власть над ним. Именно поэтому скрыли свои имена и таинственный посланник, боровшийся с Иаковом у потока Иавок (см. Быт. 32, 29), и ангел, отвечавший Маною: Зачем ты спрашиваешь о имени моем, оно чудно (см. Суд. 13, 18). При всякой глубокой перемене в жизни меняют и имя. Так, Аврам становится Авраамом (см. Быт. 17, 5), а Иаков – Израилем (см. Быт. 32, 28). Савл после обращения нарекается Павлом (см. Деян. 13, 9), и монаху при постриге подбирают новое имя – в знак радикального обновления, которое он претерпевает.

В ветхозаветной традиции очень серьезно относились к действию во имя другого, к тому, чтобы призвать имя или позвать по имени. «Когда имя произносят, оно оживает и тут же возносится к душе его обладателя. Здесь все исполнено глубокой значимости»<sup>13</sup>.

Если все сказанное выше о человеке верно, то к Богу это относится в превосходной степени. Сила и слава Бога раскрываются и действуют через Его Имя. Оно – *pitip praesens*, с нами Бог, «Эммануил». Призывая его внимательно и благоговейно, мы предстаем пред Богом, открываясь Его действию и предлагая себя в Его руки, как послушное орудие и жертву живую.

<sup>10</sup> Макарий Великий, *прп.* Духовные беседы 14:2. ТСЛ, 1994 (репринт). С. 105.

<sup>11</sup> «Пастырь» Ерма. Подобия 9:14. Писания мужей апостольских. Рига, 1994. С. 272.

<sup>12</sup> См. Pedersen J. *Israel*. Vol. I. London-Copenhagen, 1926. P. 245–259; ср. Barr J. *The Symbolism of Name in the Old Testament* / *Bulletin of the John Rylands Library*, 52, 1, 1969. P. 11–29.

<sup>13</sup> Pedersen. *Op. cit.* P. 256.

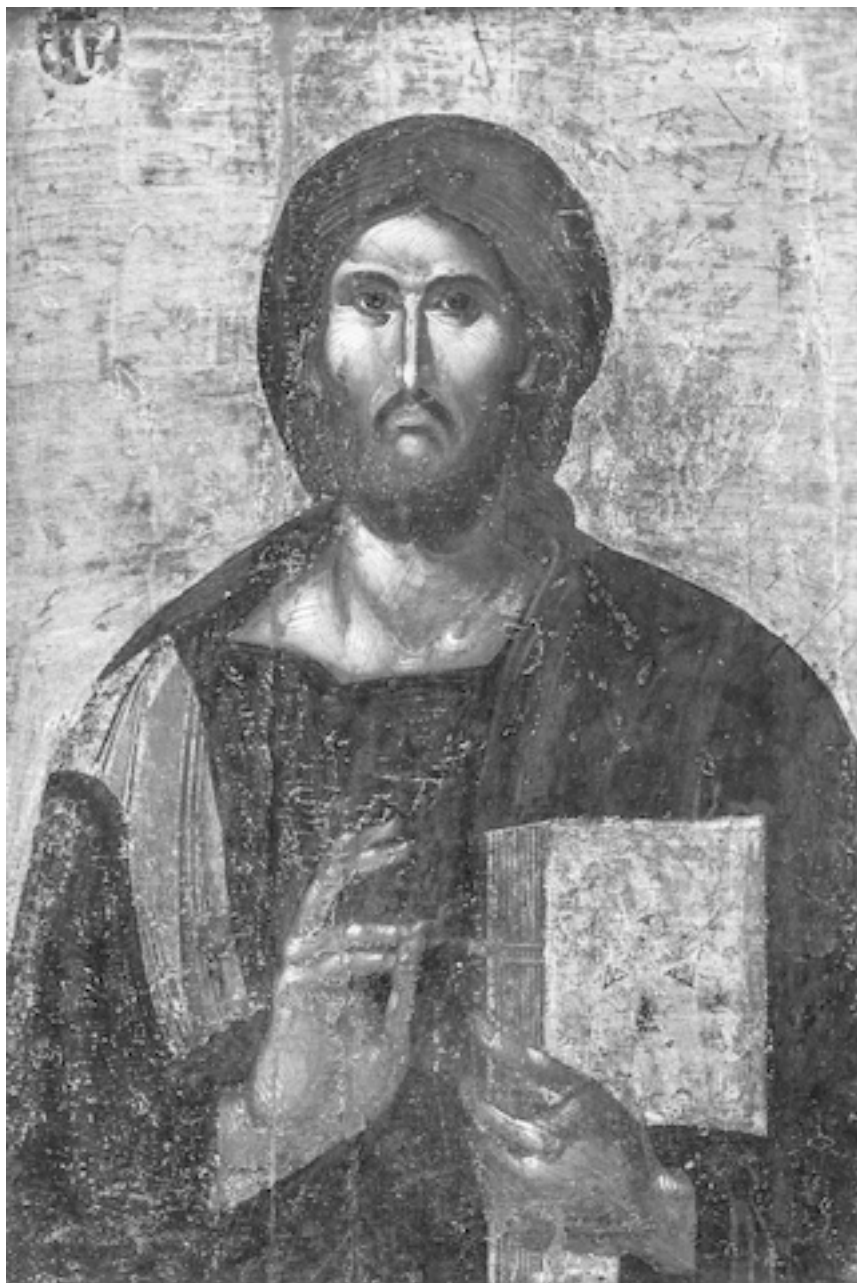
Величие божественного Имени так остро ощущалось в позднем иудаизме, что на синагогальных собраниях tetragrammaton<sup>14</sup> не произносили вслух. Имя Всевышнего навевало священный ужас<sup>15</sup>.

Новый Завет во многом унаследовал ветхозаветную иудейскую традицию. Имя Иисуса изгоняет бесов и исцеляет людей, поскольку в нем заключена огромная сила. Если помнить об этом, то многие из хорошо знакомых отрывков Нового Завета обретают новый смысл и остроту: прошение молитвы Господней «да святится Имя Твое»; Христово обетование на Тайной Вечери *о чем ни попросите Отца во Имя Мое, даст вам* (Ин. 16, 23), последнее повеление апостолам: *Итак, идите, научите все народы, крестя их во имя Отца и Сына и Святаго Духа* (Мф. 28, 19); утверждение апостола Петра о том, что спасение возможно только именем Иисуса Христа Назорея (см. Деян. 4, 10–12); слова апостола Павла: *дабы пред именем Иисуса преклонилось всякое колено* (Флп. 2, 10); новое и таинственное имя, написанное на белом камне и ожидающее нас в жизни будущего века (см. Откр. 2, 17).

---

<sup>14</sup> Tetragrammaton – четырехбуквенное имя, открытое Самим Богом Моисею *Бог сказал Моисею: Я есмь Сущий (Ягве)* (Исх. 3, 14). Буквально это имя означает «Я есмь Тот, Кто Я есмь». Иудеи перестали произносить его со времени окончания Вавилонского пленения. Звучало оно лишь раз в год из уст первосвященника, когда тот входил во Святое святых. В греческом переводе имя Божие заменили словом «кириос», по-русски – Господь.

<sup>15</sup> О почитании имени у средневековых иудейских кабалистов – см. Greshom G. Scholem. Major Trends in Jewish Mysticism 3rd ed. London, 1955. P. 132–133 и ср. с интерпретацией этой темы в знаменитом романе Чарльза Вильямса All Hallow's Eve. London, 1945.



Практика Иисусовой молитвы покоится именно на библейском почитании Имени. Бог сокровенно связан со Своим Именем, и поэтому, призывая его, мы тайно действуем, и Бог в этот момент незримо присутствует и действует. Для современных христиан, как и в апостольские времена, Имя Иисуса – сила. По словам святых Варсануфия и Иоанна Газских (VI век), «Имя Божие, будучи призываемо, убивает все страсти»<sup>16</sup>. «Бей супостатов Именем Иисусовым, – призывает преподобный Иоанн Лествичник, – ибо нет сильнее оружия ни на небе, ни на земле... Память Иисусова да соединится с дыханием твоим: и тогда познаешь пользу безмолвия»<sup>17</sup>.

Хотя в Имени и сокрыта сила, чисто механическое повторение его бесплодно. Иисусова молитва – это не магический талисман. Во внутреннем делании, как и при совершении таинств,

---

<sup>16</sup> *Варсануфий и Иоанн, прп.* Вопросы и ответы. Руководство к духовной жизни в ответах на вопрошения учеников. Отв. 421. Издание Московского подворья Свято-Успенского Псково-Печерского монастыря. М., 1995. С. 282.

<sup>17</sup> *Иоанн Лествичник, прп.* Лествица 21:7, 27:16. Издание Московского подворья Свято-Успенского Псково-Печерского монастыря. М., 1994. С. 142.

человек через живую веру и аскетическое усилие должен стать со-работником Бога. Призывать Имя нужно сосредоточенно и трезвенно, заключая ум в слова молитвы, сознавая, к Кому мы обращаемся и Чей отклик слышим в сердце. Такая молитва требует напряжения и поначалу дается очень нелегко, поэтому отцы-подвижники писали о ней как о тайном мученичестве. Преподобный Григорий Синаит не устает напоминать тем, кто встал на этот путь, о «понужении и труде», «непрерывном усилии», искушении все бросить («из-за неотвязной боли, которую временами причиняет умное делание»). «Поболи сердцем и потруди себя телом, – говорит он, – ища Господа в сердце»<sup>18</sup>. Сила Имени открывается только терпеливым и верным.

Верность и настойчивость проверяются прежде всего тем, насколько внимательно и как долго мы повторяем молитву. *Молясь, не говорите лишнего, как язычники*, – говорил Христос Своим ученикам (Мф. 6, 7). Слова эти ни в коей мере не относятся к тем, кто внимательно и без лукавства творит Иисусову молитву. Их усилие со временем принесет плоды, и молитва станет более цельной и духовной.

---

<sup>18</sup> Григорий Синаит, прп. Наставление безмолвствующим, 1. Добротолюбие. Т. 5.

## **Кто не слышал об афонской молитве?**



**Схиархимандрит Эмилиан (Вафидис)**

**1934–2019**

Великий старец наших дней, опытный подвижник и мудрый духовник. Пострижен в монашество в 1960 году, в 1961-м – рукоположен в иеромонахи. В этом же году поставлен игуменом обители Преображения в Великих Метеорах. Установил духовные связи с ныне прославленными подвижниками: преподобными Амфилохием Патмосским и Паисием Святогорцем. Взаимная любовь и глубокая духовная связь соединяли его с преподобными Софронием

Афонским и Ефремом Катунским. С 1973 по 2000 год был игуменом монастыря Симонопетра на Святой Горе Афон, одновременно нес заботы и об устройении женского монастыря Ормилия (Халкидики). Под его руководством возникли три подворья монастыря Симонопетра во Франции.

Для чего нужна умная молитва? В молитве я умом обращаюсь к Богу и как бы поставляю Его перед собой, поэтому и молитва – это тоже чаяние Бога, аскетический подвиг.

Кто не слышал об афонской молитве? Это всего лишь несколько слов: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешного».

Криком души «Господи» мы славим Бога в Его величии, Царя Израиля, Создателя видимого и невидимого мира, перед Которым трепещут серафимы и херувимы.

Сладчайшим воззванием «Иисусе» мы свидетельствуем о том, что Христос, Спаситель наш, здесь. Мы благодарим Его за то, что Он даровал нам жизнь вечную. Третьим словом «Христе» мы признаем, что Христос есть Сын Божий и Сам – Бог. Ведь нас спас не человек и не один из ангелов, но истинный Бог, Иисус Христос.

Затем с сокровенной просьбой «помилуй мя» мы поклоняемся Богу и просим Его, чтобы Он смиростивился над нами и ради спасения исполнил то, о чем мы Его просим, чего желаем, в чем нуждаются наши сердца. Какая глубина в слове «мя»! Ведь речь идет не только обо мне самом, но и о всех, получивших гражданство в Державе Христовой, в святой Церкви. Ибо все они составляют часть моего Тела.

И в конце, дабы наша молитва была более полной, мы прибавляем слово «грешного», исповедуя свою греховность, как это делали все святые и так сделались сыновьями света и дня. Мы видим, что молитва включает в себя славословие, благодарение, богословие, прошение и исповедание.

Что же мы можем сказать, возлюбленные мои, об умной молитве? В наши дни, слава Богу, многие говорят о ней и издают невероятное число книг на эту тему. Даже дети сейчас знают, что это такое. Все от мала до велика спасаются ей.

Это прекрасно и потому, что и восточные псевдорелигии, и лжемиссионеры выдают за Божественные свои молитвы, которые на самом деле душевные, лживые и бесовские. Мы же должны познать истинное сокровище – умную молитву, память об Имени Божиим.

Веками Церковь, с одной стороны, в молитве беседует с Богом, с другой – ею воодушевляет своих чад и их освещает. Умное делание охватывает весь мир и доходит до каждого человека.

Но прежде чем продолжить, позвольте мне рассказать вам об одном монахе, с которым я был знаком. Ему пришлось пережить в монастыре духовный кризис. Лукавый враг воспламенил его ум. Силы зла хотели отвести его от Церкви и превратить в «искателя истины». Его душа бушевала, как пенящиеся волны, и жаждала избавления от затруднения. Иногда он вспоминал о молитве, но она выходила слабой, ибо он сам уже утерял веру в нее. Его непосредственное окружение не в состоянии было ему помочь. Насколько бессильным становится человек, когда сталкивается с трудностями! Кто из нас не переживал такие мрачные ночи, ужасные дни и трагические испытания!

Итак, наш монах не знал, что делать. Дневные прогулки не помогали ему, сумерки его душили. И вот однажды ночью он почувствовал, что задыхается. Встал открыть окно келии, чтобы вдохнуть свежего воздуха. Кругом была темнота – около трех часов ночи. И вдруг он увидел, как свет озарил все вокруг! Он нагнулся, чтобы посмотреть, откуда исходит свечение, но не смог отыскать источника. Обманчивый мрак сделался светом, засияло сердце монаха. Свет наполнил всю его келию! Он подумал, что, быть может, всё дело в лампаде? Но как могла керосиновая лампадка сотворить такой вездесущий свет!

Вновь обретая надежду, но еще не осознав, что происходит, монах вышел в темный двор монастыря, прежде казавшийся ему адом. Он ступил в молчание, в ночь. И вдруг видит: и там всё покрыто светом! Не осталось ничего, покрытого мраком. Светились деревянные балки, окна, храм, земля, по которой шел он, небеса, монастырский колодец, сверчки, ночные птицы – всё! И спустились звезды, и снизошли на землю небеса, и показалось ему, что всё вдруг – земля и небеса – стало единым Небом. И всё пело молитву! И сердце монаха распахнулось, присоединилось к всеобщему ликованию и молитвословию. Ноги не слушались его. Он не помнил, как открыл дверь, вошел в храм, облачился, когда пришел другой монах и началась служба – он не знал, как всё это произошло. Он перестал замечать что-либо и понимал только то, что стоит перед престолом, перед незримо присутствующим Богом, и служит литургию. И касаясь струн сердца и алтаря, его голос отзывался в «пренебесном жертвеннике». Служба продолжалась, храм освещался лампадами. Окончилось чтение Евангелия. Уже не было света вокруг него, но свет утвердился в его собственном сердце. Кончилось все, но не умолкла та песня, которую воспевало его сердце. Так, благодаря чудесным минутам, когда небо и земля творили единую молитву, он понял, что монах жив только в молитве. Достаточно только перестать существовать для самого себя.

Верно сказал псалмопевец Давид, что Имя Божие дает нам жизнь: Имене Твоего ради, Господи, живиши мя (см. Пс. 142, 11). По дивному слову святого Григория Синаита, молитва – это пламень радости, благоухающий свет, апостольское вещание, благовестие Господа, извещение сердца, познание Бога, Иисусово радование и веселие души, милость Божия, луч умного Солнца Христа, благодать Божия. «Молитва – это Бог, творящий всё во всём».

Да, в течение веков Церковь молитвой, с одной стороны, беседовала с Богом, а с другой стороны, воодушевляла своих чад. Ее отголосок наполнял все творение, и ее действия содействовали возрождению мира.

Итак, что же мы можем сказать об этом чудесном даре Божией благодати? О молитве, столь чтимой на Святой Горе?

Давайте растолкуем смысл молитвы, взглянем на ее историю, посмотрим на некоторые ее духовные предпосылки и на то, что для нее необходимо.

1. В Ветхом Завете Бог требовал от иудеев, чтобы они освящали Его Имя. У Исаии говорится, что *они свято будут чтить имя Мое* (Ис. 29, 23). То есть за восемьсот лет до Рождества Христова Бог через Своего пророка обещал: «Они будут славить Меня и считать единственно святым, взывая к Моему Имени, перед которым невозможно устоять человеку». Это Божественное обращение есть молитва, освящение, слава и поклонение Богу.

Кроме того, в Ветхом Завете сказано, что Именем Божиим мы хвалимся (см. Сир. 50, 22), Ему исповедуемся (см. Сир. 4, 30), Им освобождаемся (см. Сир. 51, 3), Им спасаемся (см. Иоил. 2, 32), в Нем радуемся (см. Пс. 88, 17). Ведь там, где Имя Господа, там и Его присутствие.

В Новом Завете Господь просит, чтобы мы взывали к Богу во Имени Христовом (см. Ин. 15, 16). Апостол Павел, как вы помните, говорит, что Бог дал Сыну Своему *имя, выше всякого имени, дабы пред именем Иисуса преклонилось всякое колено* (Флп. 2, 9–10). Бог хочет от нас непрестанной молитвы (см. 1 Фес. 5, 17). Один из мужей апостольских Ерма, желая, чтобы в нашем сердце и уме пребывало Имя Иисусово, говорит, что мы должны опоясать себя Именем Христовым, облечься в него и никогда не снимать его с себя.

Святитель Василий Великий знал и говорил об умной молитве в тех же словах, в которых она дошла до наших дней. И говорил, что она является всеобщей молитвой Церкви. Святой Иоанн Златоуст советовал: «Взывайте ко Господу с утра до вечера словами: “Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй нас”». Давайте вспомним некоторых подвижников из отцов Церкви, которые основные свои творения посвятили молитве.

Всем известна троица святых: ангелам равный Иоанн Лествичник, Исаак Сирий и Симеон Новый Богослов. Они писали о молитве и для монахов, и для мирян. Можно вспомнить и других: святого Нила Синайского, рассудительнейших преподобных Варсонофия и Иоанна, дивного Диадوخа Фотикийского.

Необходимо сказать и о Григории Синайском, который принес молитву с Синая и оживил ее на Святой Горе в XIV веке. Конечно, Иисусова молитва и раньше существовала на Афоне, но этот святой обошел всю Святую Гору, чтобы сделать ее ежедневным правилом. Разумеется, и до этого на Афоне поддерживалась непрестанная молитва благодаря первым монахам-отшельникам, ибо исихазм тогда воспринимали как наиболее совершенный путь духовной жизни.

Кто не слышал о таких святых, как славный Максим Кавсокаливит, великий Григорий Палама, удивительным образом связавший догматику и православное учение о практике молитвы, святые патриархи Каллист, Исидор и Филофей и многие другие – Феопит Филадельфийский, Каллист и Игнатий Ксанфопулы, которые и в теории, и на практике жили, творили и писали о молитве.

Что выделить нам из написанного и пережитого святым Никодимом Святогорцем, этим новым тайноводителем людей и мира в молитву и святоотеческую мысль? Его книги «Руководство» и «Добротолюбие» стали классическими наставлениями в молитве для всего мира.

2. Давайте зайдем в один из монастырей и посмотрим, что значит молитва для монаха, чтобы понять, какое место она может занять в нашей собственной жизни.

Мы знаем, что монастырь – это непрерывное единение братии и всей Соборной Церкви. Не было бы необходимости в монастырях, если бы они на самом деле не являлись собором, совершаемым каждую ночь и каждый день и свидетельствующим о том, что Христос присущ во времени и месте. Именно поэтому центр монастырской жизни – это ежедневная служба, а особенно Божественная литургия. Богослужебные тексты напоют монаха и становятся его собственным переживанием.

Собираясь в храме, монахи знают, что они там не одни, а со всеми ангелами и святыми, славящими Господа и празднующими день святого или какой-нибудь праздник. Божественная Евхаристия и само богослужебное собрание им приносят чувство присутствия Господа и своего мистического общения с Ним. Насколько невидим Бог, настолько истинно это мистическое общение и насыщение от Него.

Общение с Богом во время богослужения, будучи первостепенным, продолжается в келии и повсюду, где совершается молитва, которая не просто воззвание, но нечто большее.

Молитва – это еще и вкушение Христа, Агнца Божия, Который присущ в воспоминании, в возвании Его Божественного, страшного и сладчайшего Имени. Это и питье благодати, возносящей человека. Так мы принимаем всего Христа и становимся отблеском Его Божественных свойств, богами, Богом обожненными, просвещенными и тайнодействующими.

Монах во время этой умной «литургии», по словам святых отцов, «воистину насыщается манной Небесной». Это есть исполнение, но «намного больше» той «манны», которую символически и прообразно дал Бог для выживания. Они называли ее *манна* (Исх. 16, 31), что значит «я не понимаю, что это». Такое неопределенное название указывает на символический характер этого хлеба. Так и мы можем сказать: «Как велика эта молитва, упоминание Имени Иисуса, таинственное приобщение Ему в любой миг. Ее воздействие подобно упавшим с неба хлопьям манны, насытившим и обрадовавшим народ. Манна – тоже молитва Иисуса, наполняющая и питающая нас с небес».

\* \* \*

Следовательно, главная предпосылка для умного делания – вера в то, что это не просто молитва, но истинное общение с Богом и купель обожения благодаря действию Божественных

энергий, исходящих от непостижимого Господа, Который через них сходит к нам и объединяется с нами, грешниками. Имея Бога, мы имеем Отца и Сына через Святого Духа. Само воплотившееся Слово, Царь Небесный, Тот, Кто может на одном Своем мизинце удержать весь мир, спускается к нам и ходит внутри нас.

Как на Тивериадском море, когда удивились ученики множеству рыбы, сказал Петру Иоанн: *Это Господь* (Ин. 21, 7), так и мы, расставляя мрежи молитвы, могли бы повторить: «Вот Господь!» – с полной уверенностью, ибо в том, что Он здесь, нас убеждает Церковь. Вот Он! Сам Бог!

Но чтобы верующий в молитве излучал свечение от присутствия Божия, ему необходимо вести богоугодный образ жизни. Если он жаждет Бога, то пусть и живет подобающе! Пускай старается избегать человеческого брюзжания и тщедушия, укрепляться Божественной силой, соблюдать аскезу, и да станет сосудом, удобовмещающим Божественные дары. Пусть желает очищения от всякого прегрешения, словом истины осведомленный в том, что это возможно, своей деятельной волей и благоволением Божиим устремится к максимальному бесстрастию и сделается богоподобным.

## **Об умном безмолвии и чистой молитве**



### **Преподобный Силуан Афонский**

**1866–1938**

Преподобный Силуан Афонский (мирское имя – Симеон) – один из величайших подвижников нового времени. Родился в 1866 году в селе Шовском Тамбовской губернии. В 1892 году поступил послушником в Русский Пантелеимонов монастырь на Афоне. В 1896 году пострижен в мантию с именем Силуан, а в 1911 году – в схиму. Делатель Иисусовой молитвы. Духом проживая трагедию человечества, преподобный с плачем молился о всем мире, когда тот был охвачен братоубийственной войной. На иконе предстоящий Христу преподобный Силуан держит свиток со словами молитвы: «Молю Тебя, Милостивый Господи, да познают Тебя Духом Святым все народы земли». Память его совершается 24 сентября.

Молитва – дар Святого Духа. Бесы всеми силами стараются отвести человека от памяти Божией и от молитвы. Но душа, любящая Бога, скучает о Боге и прямо к Нему молится: «Скучает душа моя по Тебе и слезно ищу Тебя!»

### **О трех образах молитвы**

Молитва есть творчество, творчество высочайшее, творчество по преимуществу и в силу этого – она бесконечно разнообразна, но все же есть некоторая возможность различения ее на

виды в зависимости от установки или направленности главных духовных сил человека, что и делают отцы Церкви.

В этом отношении молитва совпадает с этапами нормального развития человеческого духа. Первое движение ума – есть движение во вне; второе – возвращение его к самому себе, и третье – движение к Богу чрез внутреннего человека (см. 2 Кор. 4, 16).

В соответствии с таким порядком святые отцы устанавливают три образа молитвы<sup>19</sup>: первый, в силу неспособности еще ума непосредственно восходить к чистому богомыслию, характеризуется воображением, второй – размышлением, а третий – погружением в созерцание. Действительно правильной, должною и плодотворною отцы считают только молитву третьего образа, но учитывая невозможность для человека иметь такую молитву с самого начала его пути к Богу, и два первых образа молитвы считают явлением нормальным и в свое время полезным. Однако они указывают на то, что если человек удовлетворится первым образом молитвы и будет его культивировать в своей молитвенной жизни, то помимо бесплодности возможны и глубокие духовные заболевания. Что же касается второго образа молитвы, то хотя он и превосходит во многом первый по своему достоинству, однако тоже малоплоден и не выводит человека из постоянной борьбы помыслов и не дает достигнуть ни свободы от страстей, ни тем более чистого созерцания. Третий, наиболее совершенный образ молитвы есть такое состояние ума в сердце, когда молящийся из глубины своего существа, вне образов, чистым умом предстоит Богу.

Первый вид молитвы держит человека в постоянном заблуждении, в мире воображаемом, в мире мечты и, если хотите, поэтического творчества, божественное и вообще все духовное представляется в различных фантастических образах, а затем и реальная человеческая жизнь постепенно тоже пронизывается элементами из сферы фантазии.

При втором образе молитвы внутренние входы сердца и ума широко раскрыты для проникновения всего постороннего, в силу чего человек живет, постоянно подвергаясь самым разнородным влияниям извне; не разумея при этом, что же, собственно, происходит с ним объективно, то есть каким образом возникают в нем все эти помыслы и брани, он оказывается бессильным противостоять натиску страстей как должно. При этом роде молитвы человек иногда получает благодать и приходит в доброе устроение, но в силу неправильности своей внутренней установки удержаться в нем не может. Достигнув некоторого накопления религиозного познания и относительного благообразия в своем поведении и удовлетворенный этим состоянием, он постепенно увлекается в интеллектуальное богословствование, по мере преуспевания в котором усложняется внутренняя брань тонких душевных страстей – тщеславия и гордости и усугубляется потеря благодати. При своем развитии этот образ молитвы, отличительной чертой которого является сосредоточение внимания в головном мозгу, приводит человека к расщудочным философским созерцаниям, которые, так же как и первый образ молитвы, выводят его в мир представляемый, воображаемый. Правда, этот вид отвлеченного мысленного воображения менее наивен, менее груб и менее далек от истины, чем первый.

Третий образ молитвы – *соединение ума с сердцем* – есть вообще *нормальное религиозное состояние* человеческого духа, желательное, искомое, даруемое свыше. Соединение ума с сердцем испытывает всякий верующий, когда он внимательно, «от сердца», молится; еще в большей степени он познает его, когда приходит к нему умиление и сладостное чувство любви Божией. Плач умиления при молитве есть верный показатель того, что ум соединился с сердцем и что настоящая молитва нашла свое первое место, первую степень восхождения к Богу; вот почему он так ценится всеми подвижниками. Но в данном случае, говоря о третьем образе молитвы, мы имеем в виду нечто иное и большее, а именно: *ум, молитвенным вниманием стоящий в сердце*.

---

<sup>19</sup> См.: Симеон Новый Богослов, *прп.* Слово 68, о трех образах внимания и молитвы. Слова: в 2 т. Т. 2. М., 1890. С. 179–191.

Характерным следствием или свойством такого движения и водворения ума во внутрь является прекращение действия воображения и освобождение ума от всякого образа, в него проникшего. Ум при этом становится весь слух и зрение, и видит, и слышит всякий помысл, приближающийся *извне*, прежде, чем этот последний проникнет в сердце.

Совершая при этом молитву, ум не только не допускает проникновения помыслов в сердце, но и отталкивает их, и сам сохраняется от сложения с ними, чем достигается пресечение действия всякой страсти в ее первичном состоянии, в самом зарождении ее.

Вопрос этот чрезвычайно глубок и сложен, и мы можем дать здесь лишь самый примитивный очерк.

## О развитии помысла

Грех осуществляется по прохождении определенных стадий своего внутреннего развития.

Первый момент – приближающееся к человеку извне некое духовное влияние, которое сначала может быть совсем неясным, неоформленным. Первичная стадия оформления – появление в поле внутреннего зрения человека некоего образа, и так как это не зависит от воли человека, то и не вменяется в грех. Образы в иных случаях носят характер по преимуществу видоподобный, в иных же – по преимуществу мысленный, но более часто – смешанный. Так как и видоподобные образы влекут за собою ту или иную мысль, то всякие образы у подвижников именуются «помыслами».

У бесстрастного человека «владычественный» ум может остановиться на пришедшем помысле как познающая бытие сила, оставаясь при этом вполне свободным от власти его. Но если в человеке есть «место», есть соответствующая почва, как расположение к тому духу, который заключен в помысле, тогда энергия этого последнего стремится захватить психический мир, то есть сердце, душу человека, достигает же этого тем, что в предрасположенной к пороку душе вызывает некоторое чувство услаждения, свойственного той или иной страсти. В этом услаждении и заключено «искушение». Но и этот момент услаждения хотя и свидетельствует о несовершенстве человека, однако не вменяется еще в грех, это только «предложение» греха.

Дальнейшее развитие греховного помысла грубо-схематически может быть изображено так:

Предлагаемое страстью услаждение привлекает к себе внимание ума, что является чрезвычайно важным и ответственным моментом, потому что соединение ума с помыслом составляет благоприятное условие для развития этого последнего. Если внутренним волевым актом ум не оторвется от предложенного услаждения, но продлит свое пребывание в нем вниманием, тогда появляется расположение к нему, приятная беседа с ним, затем «сложение», которое может перейти в полное и активное «согласие», далее – продолжающее возрастать страстное услаждение может уже овладеть умом и волею человека, что называется «пленением». После этого все силы плененного страстью направляются к более или менее решительному осуществлению греха делом, если к тому нет внешних препятствий, или же, при наличии препятствий, к исканию возможности такого осуществления.

Подобное пленение может остаться единичным и никогда больше не возобновиться, если оно было следствием лишь неопытности человека, пребывающего в подвиге и борьбе. Но если пленения повторяются, то они приводят к «навыку» страсти, и тогда все естественные силы человека начинают служить ей.

От первичного появления услаждающего действия страсти, что названо выше «предложением», должна начинаться борьба, которая может происходить на всех ступенях развития греховного помысла, и на каждой из них он может быть преодолен и, таким образом, не завер-

шиться делом, но все же с момента колебания воли элемент греха уже есть, и должно принести покаяние, чтобы не потерять благодать.

Неопытный духовно человек обычно встречается с греховным помыслом уже после того, как он пройдет незамеченными первые стадии своего развития, то есть когда он приобретет уже некоторую силу, и даже больше: когда приблизится опасность совершения греха делом.

Чтобы этого не допустить, необходимо установить ум с молитвою в сердце. Это – насущная нужда для всякого подвижника, желающего через истинное покаяние утвердиться в духовной жизни, потому что, как сказано выше, при такой внутренней установке грех пресекается в самом его зарождении. Здесь, может быть, уместно вспомнить слова пророка: *Дочь Вавилона, опустошительница!... блажен, кто возьмет и разобьет младенцев твоих о камень* Имени Иисуса Христа (Пс. 136, 8–9).

Это дивное делание, непостижимое для ленивого большинства, достигается великим трудом и весьма немногими. Оно совсем не так просто, совсем не так легко, и мы, в поисках краткого, но ясного выражения, еще не раз будем вынуждены беспомощно возвращаться к нему с разных сторон, без надежды, однако, исчерпать и сколько-нибудь удовлетворительно представить его.

\* \* \*

Сущность аскетического пути старца<sup>20</sup> может быть выражена в немногих словах: хранение сердца от всякого постороннего помысла посредством внутреннего умного внимания, чтобы, устранив всякое чуждое влияние, достигнуть предстояния Богу в чистой молитве.

Это делание именуется *умное безмолвие*.

Началом пути к чистой молитве является борьба со страстями. Ум, по мере очищения от страстей, становится более сильным в борьбе с помыслами и более устойчивым в молитве и богомыслии; сердце же, освобождаясь от омрачения страстей, все духовное начинает видеть чище, яснее, до убедительной ощутимости.

Достижение подлинного созерцания без очищения сердца невозможно. Только сердце, очищенное от страстей, способно к особому изумлению при созерцании непостижимости Бога (см. Мф. 5, 8; 1 Ин. 3, 2–3). При этом изумлении ум радостно молчит, обессиленный величием Созерцаемого.

Ум, соединившись с сердцем, пребывает в таком состоянии, которое дает ему возможность видеть всякое движение, происходящее в «сфере подсознания». (Этот термин современной научной психологии употребляем здесь условно, так как он не совпадает с представлениями православной аскетической антропологии.) Пребывая внутри сердца, ум усматривает в окружении его появляющиеся образы и мысли, исходящие из сферы космического бытия и пытающиеся овладеть сердцем и умом человека. В форме помысла, то есть мысли, связанной с тем или иным образом, является энергия того или иного духа. Натиск идущих извне помыслов чрезвычайно силен, и, чтобы ослабить его, монах вынуждается в течение всего дня не допускать ни единого страстного взирания, не позволить себе пристрастия ни к чему. Монах постоянно стремится к тому, чтобы число внешних впечатлений довести до последнего возможного минимума, иначе в час внутренней, умной молитвы все отпечатлевшееся неудержимою стеною идет на сердце и производит большое смятение.

Цель монаха – достигнуть непрерывного умно-сердечного внимания; и когда после многих лет такого подвига, *труднейшего* всех других подвигов, чувство сердца утончится, а ум, от *многого плача*, получит силу отталкиваться от всякого приражения страстных помыслов,

---

<sup>20</sup> Здесь и далее в главке «О трех образах молитвы» под «старцем» именуется преподобный Силуан Афонский.

тогда молитвенное состояние становится непрерывным и чувство Бога, присутствующего и действующего, – великой силы и ясности.

Таков путь монаха-аскета, и им шел блаженный старец.

\* \* \*

Сущность безмолвия старец видел не в затворе и не в физическом удалении в пустыню, а в том, чтобы непрерывно пребывать в Боге.

Но какова бы ни была воля Божия о каждом человеке, когда идет речь о том или ином образе подвига или месте или форме служения, во всех случаях остается обязательным искание чистой молитвы.

Молитву чистою старец считал, когда она приносится с умилением, так что и сердце, и ум согласно живут словами произносимой молитвы, которая ничем при этом не перебивается, то есть ни рассеянностью внимания на что-либо внешнее, ни размышлением о чем-либо постороннем данной молитве. Этот вид молитвы является, как сказано выше, нормальным религиозным состоянием, весьма плодотворным для души; в той или иной мере он известен очень многим верующим, но лишь в редких случаях он переходит в молитву совершенную.

Другой вид чистой молитвы – это когда ум заключен в сердце и там безмолвно, вне посторонних мыслей и образов, поучается в памяти Имени Божия. Эта молитва сопряжена с постоянным подвигом, она есть действие, зависящее в известной мере от произволения человека; она есть труд, аскетическое делание. Все, что было сказано выше об этом удивительном образе умной молитвы, а именно, что он дает возможность видеть помысл, прежде чем тот войдет в сердце, или, условно выражаясь, дает возможность контролировать глубины подсознания, дает возможность освободиться от смятения, в котором держится человек по причине постоянного восхождения возможных влияний из темной области подсознания, вернее – глубокой бездны греховной космической жизни, – всё это составляет отрицательный аспект этого делания, в то время как положительный аспект его превосходит всякую человеческую идею.

Бог есть Свет непреступный (см. 1 Ин. 1, 5; 1 Тим. 6, 16). Его бытие превышает всякого образа, не только вещественного, но и умного, и потому доколе ум человеческий занят мышлением, словами, понятиями, образами – он совершенства молитвы не достиг.

Тварный человеческий ум, тварная человеческая личность в своем предстоянии Уму Первому, Богу Личному только тогда достигает подлинно чистой и совершенной молитвы, когда от любви к Богу оставит позади всякую тварь, или, как любил говорить старец, совершенно забудет мир и самое тело свое, так что не знает уже человек – был ли он в теле или вне тела в час молитвы (см. 2 Кор. 12, 2–4).

Такая в преимущественном смысле *чистая* молитва есть редкий дар Божий, она никак не зависит от человеческих усилий, но приходит сила Божия и с неуловимой осторожностью и неизъяснимой нежностью переносит человека в мир Божественного света, или лучше сказать – является Божественный свет и любовно объемлет всего человека так, что он уже ни о чем не может вспомнить, ни о чем не может размышлять.

### **В основе безмолвия лежит заповедь Христа: любить Бога всем умом и всем сердцем**

Некоторые святые отцы в своих аскетических творениях проводят различие между двумя образами духовной жизни – деятельным и созерцательным, именуя первый из них путем хранения заповедей.

Старец Силуан мыслил несколько иначе: он тоже разделял жизнь на деятельную и созерцательную, но и ту и другую рассматривал именно как хранение заповедей. Главной основой аскетического умного безмолвия для него были слова первой заповеди: возлюби Бога всем сердцем, всем помышлением, всей душой (см. Мф. 22, 37–38; Мк. 12, 30; Лк. 10, 27). Он пишет: «Кто познал любовь Божию, тот скажет: “не сохранил я заповеди”. Хотя я и молюсь день и ночь и стараюсь всякую добродетель творить, но заповеди о любви к Богу я не исполнил. Лишь редкие минуты достигаю я заповедь Божию, но душа хотела бы всё время пребывать в ней. Когда к уму примешиваются посторонние мысли, тогда ум помышляет и Бога и вещь, значит, заповедь любить *всем* умом и *всем* сердцем не исполнена. Но когда ум весь в Боге и нет других помыслов, тогда исполняется первая заповедь, но опять еще не совсем».

\* \* \*

В аскетическом опыте чистой молитвы ум, совлекийся всякого образа и понятия, удаляется, после глубокого покаяния и многого плача, подлинного боговидения.

Умное безмолвие всегда встречало много противников, особенно на западе, которые, не обладая необходимым опытом, в своем отвлеченном подходе к этому образу молитвы думали, что речь идет об искании какого-то механического приема, приводящего к Божественному созерцанию. Но это, конечно, не так.

Бог, абсолютно свободный, не подвержен никакому механическому воздействию и вообще никакому принуждению. Умное безмолвие сопряжено с великим самоотречением и есть подвиг наитруднейший. Произволение человека на это великое страдание ради лучшего сохранения заповедей Божиих привлекает Божию благодать, если подвиг сей совершается в духе смирения.

Гордый человек, какие бы приемы ни употреблял, подлинного богообщения не достигнет.

По одному желанию человека ум не соединится с «глубоким сердцем» (см. Пс. 63, 7), а если и проникает как-то в сердце, то видит там только самого себя, свою тварную красоту, которая великолепна, ибо создана *по образу Божию* (Быт. 1, 26–27; 9, 6; Кол. 3, 10), но Бога истинного не обретает.

Вот почему блаженный старец, борясь за то, чтобы смириться, прибегал к тому огненному оружию, которое дал ему Господь: «Держи ум твой во аде, и не отчаивайся».

Этот не изощренный интеллектуально человек, «простец» и «невежда», многаяжды удостоился чистого умного богосозерцания и потому действительно имел основание говорить: «Если ты чисто молишься, то ты богослов». И еще: «Верующих на земле много, но таких, которые знают Бога, очень мало».

Под знанием он разумел не гностические богословские построения, но опыт живого общения, опыт причастия Божественного света.

Знание – со-бытие.

### **Начало духовной жизни – борьба со страстями**

Посредством молитвенного внимания в сердце подвижник стремится сохранить ум свой чистым от всякого помысла. Помыслы могут быть естественными человеку в условиях земного существования, но могут быть и следствиями демонических влияний. Когда подвижник молится, он на время, в пределах возможности, различной у каждого, отрекается от нужд своего естества, помыслы же демонического происхождения он вовсе отвергает от себя. Таким образом получается, что в час молитвы ум отталкивается от всякого помысла, и естественного и демонического.

Подпадая демоническому влиянию, человек претерпевает поражение своей богоподобной свободы и отпадает от Божественной жизни. Такое состояние, как страдательное, в аске- тике именуется «страсть». В этом наименовании выражена, с одной стороны, идея страдатель- ности в смысле пассивности и рабства, с другой – идея страдания в смысле разрушения и смерти. Всякий, творящий грех, есть раб греха; раб же не пребывает в доме вечно; сын пребы- вает вечно (см. Ин. 8, 34–35). Итак, в состоянии греховной страсти есть два аспекта страдания, то есть порабощения и разрушения, и потому «раб греха» не может иметь подлинного созна- ния величия богоподобной свободы человека, как сына Божия.

Страсти обладают влекущей к себе силою, но внедрение или утверждение какого бы то ни было страстного образа или помысла в душе всегда происходит не без согласия на то чело- века, ибо во всём бытии нет ничего столь сильного, что могло бы лишить свободного человека возможности сопротивления и отвержения. Когда же какой-либо страстный помысл или образ утвердится в душе, тогда человек становится в той или иной мере одержимым. Страсти суть «одержимости» различной степени напряжения и силы.

Влекущая сила страсти состоит в обещании услаждения. Страдание в смысле разруше- ния есть следствие страстных услаждений. Если бы в страстном движении не было услаждаю- щего момента, но сразу начиналось бы оно страданием, то не могло бы склонить на свою сто- рону волю человека. Страсть, как страдание и смерть, воспринимается сразу только духовным человеком, познавшим животворное действие божественной благодати, которая порождает в душе отвращение, ненависть (см. Лк. 14, 26; Ин. 12, 25) к греховным движениям в себе.

Начало духовной жизни есть борьба со страстями. Если бы эта борьба была сопряжена только с отказом от услаждения, то она была бы легка. Более трудным в данной борьбе является ее второй этап, а именно – когда неудовлетворенная страсть начинает терзать человека самыми различными болезнями. В этом случае подвижнику необходимо весьма большое терпение и продолжительное, так как благотворное следствие сопротивления страстям приходит не скоро.

Нормально человеку, в его настоящем состоянии, всю жизнь пребывать в борьбе, но есть два крайних состояния, которые можно охарактеризовать ее отсутствием. У бесстрастного нет борьбы в том смысле, что предлагаемое страстью услаждение нисколько не влечет его, и все кончается на «голом» помысле. И тот, кто хотя и подвержен приражениям помыслов, но не доступен их влекущей силе, может быть назван бесстрастным. Признаком же полного пора- бощения также является отсутствие борьбы, но уже потому, что на всех ступенях развития страстного помысла человек не только не оказывает сопротивления, но и сам идет навстречу ему, живет им.

В условиях плотского земного существования человек имеет и негреховные страсти, то есть такие страдания или нужды, без удовлетворения которых невозможно продолжение жизни, например – питание, сон и подобные. На непродолжительные промежутки времени подвижник презирует эти потребности, и если голос этих потребностей начинает угрожать болезнями, то в какие-то моменты подвижник идет, в своей решимости не подчиниться им, на смерть (см. Откр. 12, 11), но замечено, что действительная смерть в таких случаях обычно не приходит, и даже больше того, человек хранится Богом в еще большей мере. Эта мужественная решимость нужна, иначе невозможно получить свободу от помыслов даже на короткое время.

Погрузившийся в «глубокое сердце» (см. Пс. 63, 7) ум в самом акте этого молитвенного погружения совлекается всякого образа, не только видимого, но и мысленного, и в состоя- нии этой чистоты удостоивается предстоять Богу; и то, что исходит из этой глубины внеобраз- ной, хотя позднее и выльется в форме мысли или облечется в тот или иной образ, не есть уже страсть, но подлинная жизнь в Боге.

В этом состоянии обнаруживается, что душа естественно стремится к Богу, и подобна Ему, и бесстрастна по естеству своему.

Из смены состояний – причастия благодати и отнятия ее – человек с достоверностью убеждается, что жизни в себе не имеет (см. Ин. 3, 36; 5, 26; 6, 53; 1 Ин. 3, 15; 5, 11–12), что жизнь его в Боге, вне Его – смерть. Когда душа удостоивается пришествия божественного света, тогда она подлинно живет вечною жизнью, то есть Самим Богом; а где Бог, там невыразимая в слове свобода (см. 2 Кор. 3, 17), потому что вне смерти и страха тогда человек.

В этом состоянии человек познаёт себя, а познавая себя, познаёт вообще человека в силу единосущия всего человеческого рода.

В своей глубине, там, где раскрывается подлинное богоподобие естества человеческого, там, где выявляется его великое призвание, подвижник видит то, что не входившему в сердце совершенно неведомо.

В стихирах погребальных преподобный Иоанн Дамаскин говорит:

«Плачу и рыдаю, когда помышляю смерть, и вижу во гробе лежащую по образу Божию созданную нашу красоту безобразную и бесславную».

Так плачет и рыдает всякий, познавший в Боге первозданную красоту человека, когда, возвратившись с невыразимого пира духовного в глубоком чертоге сердца, видит царящее в мире безобразие и беславие.

### **Слово о молитве**

Кто любит Господа, тот всегда Его помнит, а память Божия рождает молитву. Если не будешь помнить Господа, то и молиться не будешь, а без молитвы душа не пребудет в любви Божией, ибо чрез молитву приходит благодать Святого Духа.

Молитвою хранится человек от греха, ибо молящийся ум занят Богом и во смирении духа стоит пред лицом Господа, Которого знает душа молящегося.

Но, конечно, новонаначальному нужен руководитель, потому что до благодати Святого Духа душа имеет великую брань с врагами, и не может разобраться она, если враг принесет ей свою сладость. Понять это может только опытом вкусивший благодати Святого Духа, Кто вкусил Святого Духа, тот «по вкусу» распознает благодать.

Кто без руководителя хочет заниматься молитвой, и в гордости подумает, что он может по книгам научиться, и не будет ходить к старцу, тот уже наполовину в прелести. Смиренному же поможет Господь, и если нет опытного наставника и он будет ходить к духовнику, какой есть, то за смирение покроет его Господь.

Помышляй, что в духовнике живет Святой Дух, и он тебе скажет, что должно. Но если ты подумаешь, что духовник живет нерадиво и как может в нем жить Святой Дух, то за такую мысль ты сильно пострадаешь, и Господь смирит тебя, и ты непременно падешь в прелесть.

*Молитва дается молящемуся* (1 Цар. 2, 9), как сказано в Писании; но молитва только по привычке, без сокрушения сердца о грехах не угодна Господу.

Скучает душа моя о Господе, и желанно ишу Его, и ни о чем другом не терпит душа моя помышлять.

О все люди, смирим себя ради Господа и ради Царствия Небесного. Смирим себя, и даст нам Господь познать силу Иисусовой молитвы. Смирим себя, и Сам Дух Божий будет учить душу.

О человеце, учись Христову смирению, и даст тебе Господь вкусить сладости молитвы. И если ты хочешь чисто молиться, то будь смирен, воздержан, чисто исповедуйся, и возлюбит тебя молитва. Будь послушлив, с благою совестью подчиняйся властям и будь доволен всем, и тогда ум твой очистится от суетных помыслов. Помни, что тебя видит Господь, и будь в страхе, как бы не оскорбить чем-либо брата; не осуди его и не опечаль его хотя бы видом, и Дух Святой возлюбит тебя и Сам во всем будет тебе помогать.

\* \* \*

Любящая Господа душа не может не молиться, ибо она влечется к Нему благодатью, которую познала в молитве.

Для молитвы нам даны храмы; в храмах служба совершается по книгам; но и храма с собой не возмешь, и книги не всегда имеешь, а внутренняя молитва всегда и везде с тобою. В храмах совершаются божественные службы, и Дух Божий живет, но душа – лучший храм Божий, и кто молится в душе, для того весь мир стал храмом; но это не для всех.

Многие молятся устно и любят молиться по книгам; и это хорошо, и Господь принимает молитву и милует их. Но если кто молится Господу, а думает о другом, то такой молитвы не послушает Господь.

Кто молится по привычке, у того нет перемены в молитве, а кто усердно молится, у того много перемен в молитве: бывает борьба с врагом, борьба с самим собою, со страстями, борьба с людьми, и во всем надо быть мужественным.

Если ум твой хочет молиться в сердце и не может, то читай молитву устами и держи ум в словах молитвы, как говорит «Лествица»<sup>21</sup>. Со временем Господь даст тебе сердечную молитву без помыслов, и будешь легко молиться.

Некоторые повредили себе сердце, потому что усиливались умом творить молитву в сердце, и дошли до того, что потом и устами не могли ее произносить.

Но знай порядок духовной жизни: дары даются простой, смиренной, послушливой душе. Кто послушлив и во всем воздержен: в пище, в слове, в движениях, тому Сам Господь дает молитву, и она легко совершается в сердце.

Непрестанная молитва приходит от любви, а теряется за осуждение, за празднословие и невоздержание. Кто любит Бога, тот может помышлять о Нем день и ночь, потому что «любить Бога никакие дела не мешают». Апостолы любили Господа, и мир им не мешал, хотя они помнили мир, и молились за него, и проповедовали. А вот Арсению Великому было сказано: «Бегай людей»<sup>22</sup>, но Дух Божий и в пустыне учит нас молиться за людей и за весь мир.

В этом мире каждый имеет свое послушание: кто – царь, кто – патриарх, кто – повар, или кузнец, или учитель, но Господь всех любит, и большая награда будет тому, кто больше любит Бога. Господь дал нам заповедь – любить Бога всем сердцем, всем умом, всею душою (см. Мф. 22, 37; Мк. 12, 30). А без молитвы как можно любить? Поэтому ум и сердце человека всегда должны быть свободными для молитвы.

Кого любишь, о том хочется мыслить, о том хочется говорить, с тем хочется быть. А Господа любит душа, как Отца и Создателя, и предстоит Ему в страхе и любви: в страхе, потому что Господь; в любви, потому что знает душа Его, как Отца; Он зело милостив и благодать Его сладка паче всего.

И я познал, что молиться легко, потому что помогает благодать Божия. Господь милостиво нас любит и дает нам молитвою беседовать с Ним, и каяться, и благодарить.

Нет сил описать, как много нас любит Господь; Духом Святым познается сия любовь, и душа молящегося знает Духа Святого.

---

<sup>21</sup> См.: *Иоанн Синайский, прп.* Лествица, XXVIII, 17, 19. Сергиев Посад, 1908. С. 235.

<sup>22</sup> См.: *Древний патерик.* Гл. II, 3 (3). М., 1899. С. 20.

\* \* \*

Некоторые говорят, что от молитвы приходит прелесть. Это ошибка. Прелесть приходит от самочиния, а не от молитвы. Все святые много молились и других призывают к молитве. Молитва есть лучшее дело для души. Молитвою приходят к Богу; молитвою испрашивается смирение, терпение и всякое благо. Кто говорит против молитвы, тот, очевидно, никогда не вкушал, как благ Господь и как много Он нас любит. От Бога зла не бывает. Все святые непрестанно молились; они и одной секунды не оставались без молитвы.



Душа, теряя смирение, теряет вместе с нею благодать и любовь к Богу, и тогда угасает пламенная молитва; но когда душа успокоится от страстей и стяжает смирение, тогда Господь дает ей Свою благодать, и молится тогда она за врагов, как за самого себя, и за весь мир молится с горячими слезами.

\* \* \*

Вопрос: Как может сохранить мир душевный подчиненный, если у него начальник раздражительный и злой человек?

Раздражительный человек сам несет большое страдание от злого духа. Мучение это он терпит за гордость. Подчиненный, кто бы он ни был, должен знать это и молиться за больного душою своего начальника, и тогда Господь, видя терпение его, даст ему (подчиненному) прощение грехов и постоянную молитву.

\* \* \*

Из-за гордости теряется благодать Божия, а вместе с нею и любовь к Богу и дерзновение в молитве; и тогда душа мучается злыми мыслями и не понимает, что надо смириться и надо любить врагов, ибо иначе нельзя угодить Богу.

\* \* \*

Так счастливы и блаженны мы, православные христиане, что Господь даровал нам жизнь в Духе Святом; и Он веселит наши души. Но Его надо разумно хранить, ибо и за одну плохую мысль Он оставляет душу, и нет тогда с нами любви Божией; нет дерзновения в молитве; нет и крепкого упования, что получим то, чего просим.

\* \* \*

Бог благодатью Святого Духа дает душе познать, какая молитва есть новоначальная, какая – средняя и какая – совершенная. Но и совершенную молитву Господь слушает не потому, что душа совершенна, а потому, что Он милостив и хочет, как чадолюбивая мать, утешить душу, чтобы она еще больше горела и не знала покоя ни день, ни ночь.

Чистая молитва требует душевного мира, а мир в душе не бывает без послушания и воздержания.

Послушание святые отцы ставили выше поста и молитвы потому, что без послушания человек может о себе думать, что он подвижник и молитвенник, а кто во всем отсек свою волю пред старцем и духовником, у того ум чистый.

\* \* \*

Невозможно сохранить мир душевный, если не будем следить за умом, то есть если не будем отгонять мысли, неугодные Богу, и наоборот, держаться мыслей, угодных Богу. Надо умом смотреть в сердце, что там делается: мирно или нет. Если нет, то рассмотри, в чем ты согрешил. Для мира душевного нужно быть воздержным, потому что и от нашего тела теряется мир. Не должно быть любопытным; не нужно читать ни газет, ни мирских книг, которые опустошают душу и приносят уныние и смущение. Не осуждай других, потому что часто случается, что, не зная человека, говорят о нем плохо, а он по уму подобен ангелам. Не старайся знать чужих дел, кроме своего; заботься только о том, что тебе поручено старцами, и тогда за послушание Господь будет помогать тебе Своею благодатью и ты увидишь в душе своей плоды послушания: мир и постоянную молитву.

\* \* \*

Испытал я: когда душа моя потеряла смирение, то стал я раздражительный, но душа моя помнила смирение Христово и жаждала его, – и стал я умолять Бога, чтобы простил меня и очистил от гордого духа, и дал бы мне мир. И когда душа моя возненавидела грехи, то Дух Святой научил меня непрестанной молитве и любви. И зная, насколько любит Господь народ Свой, в особенности умерших, я каждый вечер проливал за них слезы. Мне жалко, что люди лишаются такого Милостивого Господа. И однажды сказал я духовнику:

– Жалко мне людей, которые мучаются во аде, и каждую ночь я плачу за них, и томится душа моя так, что жалко бывает даже бесов.

И духовник сказал мне, что эта молитва от благодати Божией.

\* \* \*

Я пишу, и мне легко писать, потому что душа моя знает Господа. Но лучше молиться нерассеянно, ибо молитва дороже всего. Но непрестанно пламенно молиться душа не имеет сил, и потому надо давать ей отдых от труда молитвенного, тогда можно читать, или размышлять, или писать о Боге. Кому как внушает Господь.

Хорошо поучаться в законе Господнем день и ночь (см. Пс. 1, 2). Чрез это душа обретает покой в Боге, и Господь объемлет всю душу; и тогда для нее нет ничего, кроме Бога.

Когда душа в Боге, то мир забыт совсем, и душа созерцает Бога. А в другое время Господь двигает душу Своею благодатью молиться за весь мир; иногда же за одного кого-либо.

Когда и как хочет Господь. Но чтобы видеть тайны Божии, надо усердно просить у Господа смиренного духа, и тогда мы познаем их Духом Святым.

\* \* \*

Кто хочет непрестанно молиться, тот да будет во всем воздержен и послушен старцу, которому служит. Он должен чисто исповедоваться и помышлять, что и духовником его и старцем управляет Господь благодатью Своею, тогда не будет у него плохих мыслей против них.

Такого человека за его святое послушание будут учить благие мысли от благодати, и он будет преуспевать во смирении Христовом. Если же подумает: мне нет нужды советоваться с кем-нибудь и оставит послушание, то станет раздражительным и не только не преуспеет, но и потеряет молитву.

Чтобы удержать молитву, надо любить тех людей, которые тебя обижают, и молиться за них до тех пор, пока душа не примирится с ними, и тогда даст Господь непрестанную молитву, ибо Он дает молитву молящемуся за врагов.

В молитве учитель – Сам Господь, но надо смирять свою душу. Кто правильно молится, у того на душе мир Божий. У молитвенника должно быть милующее сердце ко всей твари.

Молитвенник всех любит и всех жалеет, ибо благодать Святого Духа научила его любви.

\* \* \*

Молитва – дар Святого Духа. Бесы всеми силами стараются отвести человека от памяти Божией и от молитвы. Но душа, любящая Бога, скучает о Боге и прямо к Нему молится: «Скучает душа моя по Тебе и слезно ищу Тебя!»

\* \* \*

У молящегося сердце молится без принуждения: сама благодать творит молитву в сердце. Но ты смирай себя как можно больше; держи ум свой в сердце и во аде. Чем больше смиришь себя, тем большие получишь дары от Бога.

\* \* \*

О все люди, смирим себя ради Господа и ради Царствия Небесного. Смирим себя, и даст нам Господь познать силу Иисусовой молитвы. Смирим себя, и Сам Дух Божий будет учить душу.

\* \* \*

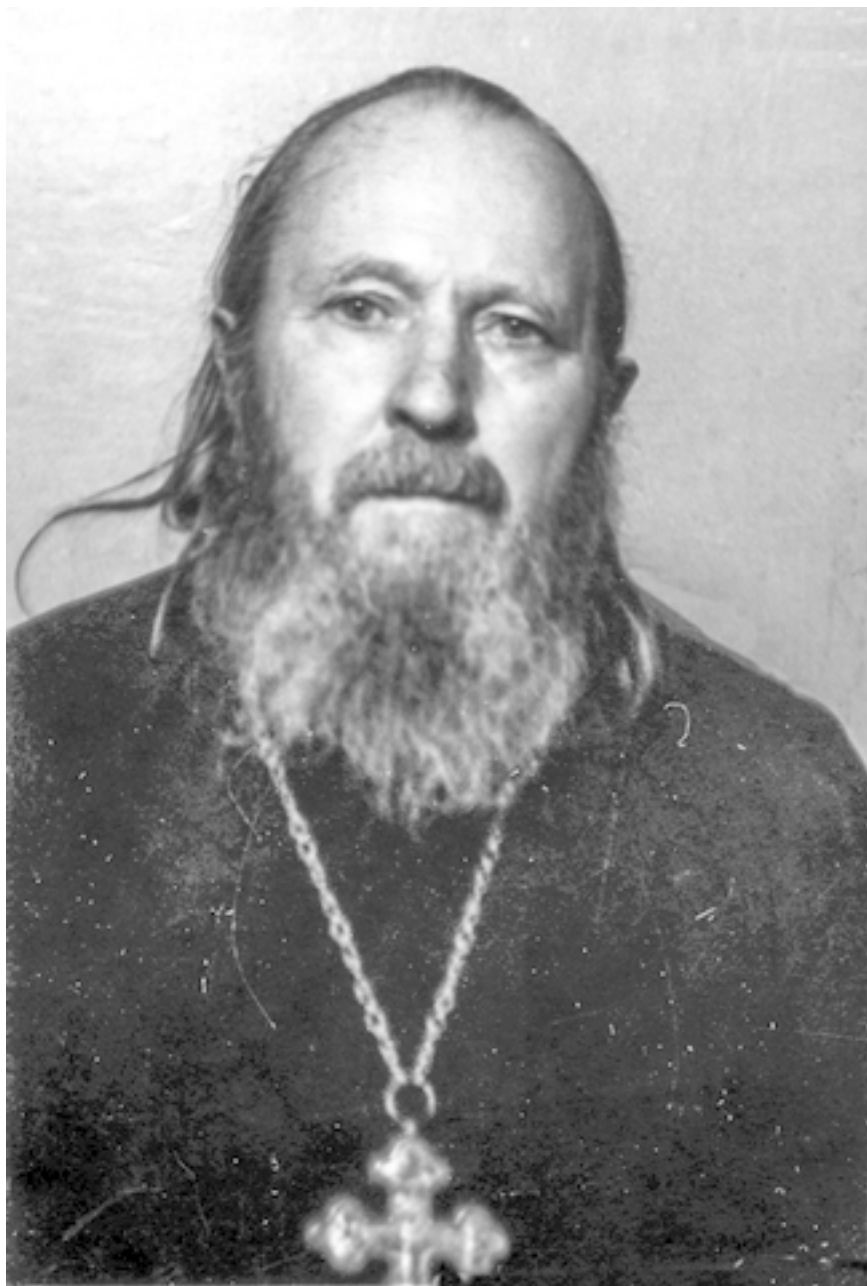
Чистая молитва влечет ум внутрь сердца и воедино собирает всего человека, даже и тело его. Ум, погружаясь в сердце, отходит от образов мира, и душа, всеми силами устремленная к Богу во внутренней молитве, при свете, исходящем от Бога, видит себя совершенно особым образом. Видит она при этом не внешние явления и условия жизни, а себя самое обнаженною в своем естестве и раскрытою в своей глубине.

При всей безвидности, простоте и «стянутости» этого созерцания, направленного к истокам жизни, к Богу, в нем открываются пределы, между которыми движется бытие всего тварного духовного мира, и душа, от всего оторвавшись и ничего не видя, в Боге видит весь мир и сознает свое единство с ним, молясь за него.

«А я хочу только одного; чтобы молиться за всех, как за самого себя», – пишет старец.

## **Часть II. Дыхание жизни Практика Иисусовой молитвы**

### **Сладчайшее Имя**



## **Схиигумен Савва (Остапенко)**

**1898–1980**

Известный духовник, старец Псково-Печерского монастыря, строгий, но добрый и любящий пастырь, делатель Иисусовой молитвы, неутомимый труженик, чья жизнь была полна тяжелейших испытаний. Он получил от Бога множество духовных дарований. Родился в простой христианской семье на Кубани. До 1931 года служил инженером-прорабом в Горпромстрое. В 1932 году окончил Московский строительный институт и до 1945 года работал инженером-строителем. В 1946 году, в возрасте 48 лет успешно сдал экзамены в Духовную семинарию при Троице-Сергиевой лавре. Вскоре принял монашеский постриг. В 1954 году переехал в Псково-Печерский монастырь, где и подвизался до самой кончины.

Надо всегда иметь память о Боге, думу о Нем! В любое время, в любом месте, за любым занятием в сердце своем всегда взывать к Нему.

### **Сладчайшее Имя**

Иисусе Сладчайший! Сердце мое посети и соедини меня с Тобою навеки.

Подвижники наставляют: «Кто любит Бога Иисуса Христа, тот непрестанно помнит о Нем. Он не может без Него жить, ибо таково свойство нашего сердца, что кого мы любим, тем постоянно занято наше сердце».

Сам Иисус Христос из двух сестер (Марфы и Марии), старавшихся угодить Богу и Учителю их, восхваляет всё же Марию, приседящую у ног Его и старающуюся все чудные и премудрые слова Его вместить и любовно сохранить в сердце своем (см. Лк. 10, 41–42).

Все святые – преподобные, мученики, святители и другие – не могли расстаться со сладчайшим Именем Иисуса Христа. Все они со тщательным старанием, несмотря на сопротивление врага спасения – диавола, – стремились с любовью хранить Имя Иисуса Христа в сердце своем. Именно они возносили ум и сердце к Богу и склоняли Самого Бога Отца с Сыном и Святым Духом снизойти в сердца их и блаженно соединиться с ними. Они блаженствовали при втечении Святыя Троицы в сердца их – в виде струи радости, радости о Дусе Святе, конечно, строго оком ума наблюдая, чтобы все двери клетки сердца были закрыты от врага спасения, запирая их всепополняющим и отгоняющим врага как внешним, так и особенно мысленным крестом, производя его мысленно (быстро, как молния) как можно чаще на себя, на людей и на всякую соблазняющую вещь.

Сердце, любящее Бога и людей, не может без Бога – Иисуса Христа. Таково уж сердце наше. Поэтому не удивительно, что богомудрые отцы, учителя и старцы наставляют нас для отражения врага спасения при всех обстоятельствах жизни пользоваться как можно чаще, даже непрестанно, сладчайшим Именем Иисуса Христа, то есть пользоваться Иисусовой молитвой: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя!», при этом быстро производя мысленный крест: при вдохе – продольную линию креста, а при выдохе – ей поперечную и т. д. И так же пользоваться им без дыхания, когда его быстро, как молнию, накладываем на соблазнительные картины, человека, вещь, прочеркивая мысленно, как бы глазами, этот мысленный крест, и сейчас же чувствуем, как страстные похотения прекращаются, вожделения потухают, мысли успокаиваются.

Молитва Иисусова называется словесною, когда она произносится словами; умною – когда с нею неразрывно соединяется внимание ума; сердечною, или умно-сердечною, – когда начинает твориться в сердце.

Начинать надо со словесной молитвы, которая при постоянном, неспешном произношении с сокрушенным сердцем сама собою переходит в умную, а умная – в сердечную. Постепенно молитва овладевает душою и вносит состояние мира, спокойствия, чистоты, тишины, порядка и радости и постоянного внутреннего предстояния пред Богом.

Эта Иисусова молитва и мысленный крест и есть молитва трезвения и бодрствования, и не надо смешивать ее с другими обычными молитвами. Ибо подвижники наставляют произносить ее как устами, так и умом в клетях сердца непрестанно – и при еде, при питье, при ходьбе, в церкви и даже при чтении и письме и т. д.

Эту Иисусову молитву и мысленный крест будем стараться постепенно, как своей силой, так и Божией помощью, ввести путем дыхания в глубину сердца своего. «Иисусова память (Иисусова молитва и мысленный крест) да соединится с дыханием твоим», – говорит святой Иоанн Лествичник.

Что Иисусову молитву и мысленный крест мы производим под вдох и выдох дыхания, в этом нет ничего странного, так как Иисусова молитва и крест по назначению своему гораздо выше и ценнее вдыхаемого воздуха. Ибо воздух дает жизнь только телу, а Имя Иисуса Христа и крест дают жизнь вашей душе, и без них она мертва. Этим мы как бы причащаемся, вводим в клеть своего сердца Иисуса Христа.

### **Преклони колени**

Вместе с произношением Иисусовой молитвы и воспроизведением мысленного креста необходимо пользоваться как можно чаще и коленопреклонением. Епископ Феофан наставляет: «Как хорошо творить поклоны, как хорошо стоять в струнку, не распуская лениво и беспечно членов, держа их в некоем напряжении... Обычно нам кажется, что может быть особенного в коленопреклонениях, нужны ли они? Может быть, и без них можно молиться и пребывать в добродетелях? Но как враг спасения боится коленопреклонения! Какую только хулу и сомнения к ним не наводит! Чтобы только человек не пользовался ими. Ибо, как ни странно, коленопреклонениями враг спасения – диавол – совершенно бывает обезоружен».

Самый надежный путь – смирение и нищета духовная с непрестанным произношением Иисусовой молитвы, с воспроизведением мысленного креста и с коленопреклонениями. Преклони колени, как внешне, так особенно и внутренне, со смирением и нищетою духовной, как мытарь, – всё это есть пример наивысшего смирения. Потому говорит Господь: *Молитесь, да не ввидите в напасть* (Лк. 22, 40).

И апостол Петр говорит: *Трезвитесь, бодрствуйте, зане супостат ваш диавол, яко лев рыкающий, ходит, иский кого поглотити* (1 Пет. 5, 8).

Враг нашего спасения, находясь в сердце человека, своей злой, коварной энергией прельщает, угнетает нас, готова нам погибель, он старается напоить нас тем смертельным ядом, которым сам в избытке упился, – именно: жить самостоятельно, без Бога; в гордости и тщеславии ставить себя выше Бога Небесного, хотя, по слову апостола, сам верит и трепещет, ожидая как себе, так и всем прельщенным от него людям наказания во Второе славное Пришествие Господа Иисуса Христа – Сына Божия.

Надо особенно не забывать, как Сам Господь наш Иисус Христос научает нас побеждать врага спасения. Он говорит: *Сей же род изгоняется только молитвою и постом* (Мф. 17, 21).

Поэтому обратим особое внимание и на пост, как телесный, так и духовный. Пост противоположен сласти греховной, поэтому он и называется еще воздержанием.

Воздержание от объедения пищей, от сладострастных мыслей, желаний, вожделений, от блуда, гнева, раздражительности, злорадства, осуждения и т. п. будет приятнейшей пищей для Бога, лучше других жертв.

Надо научиться производить в сердце такую молитвенную скорбь, такую тревогу: как бы не потерять бодрствование, молитву, чистоту, свое спасение.

Надо научиться чаще производить в сердце сокрушенное покаяние о грехах, как апостол Петр заливался слезами при каждом пении петуха, напоминающем ему о троекратной измене Учителю своему и Богу Иисусу Христу, Сыну Божию.

Надо научиться производить сердечную любовь к Богу, людям и всякой твари Божией и благодарить за всё молитвой святителя Иоанна Златоуста: «Слава Богу за всё!»

Надо научиться предавать самих себя в волю Божию и молиться за других.

Да поможет нам Господь Иисус Христос получить дар духовной молитвы и дерзновение к Богу, чтоб соединиться с Богом, как поучает апостол Павел: *И уже не я живу, но живет во мне Христос* (Гал. 2, 20).

\* \* \*

Как дом нельзя строить из кирпичей, без извести, потому что кирпичи не будут держаться, так и все добродетели надо скреплять смирением и самоукорением. А от такого душевного устройства неизменно происходит молитвенное к Богу воззвание: Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешного – это и есть чистейшая молитва.

\* \* \*

Старайтесь приобрести постоянную молитву, взывая ко Господу: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешного», – и дома, и в храме, и в пути, и за работой, и за трапезой, и сидя, и лежа совершать ее с благоговейным вниманием, покаянным чувством, с великою простотою, не усиливаясь выжимать из всего сердца никаких особенных чувств. Иисусова молитва удобна ввиду ее краткости.

\* \* \*

Иисусова молитва – самая важная, самая главная молитва!

\* \* \*

Надо всегда иметь память о Боге, думу о Нем! В любое время, в любом месте, за любым занятием в сердце своем всегда взывать к Нему, хотя бы и кратко: «Господи, помилуй! Господи, помилуй!»

\* \* \*

До обеда читать Иисусову молитву, а после обеда с прибавлением: «Молитвами Богородицы, помилуй нас».

\* \* \*

Для водворения в сердце постоянной молитвы требуется, чтобы молящийся не говорил ничего лишнего, праздного, а также не беспокоился недоуменно ни о чем, не делал ничего, что ему захочется, а старался бы во всём творить волю Божию.

\* \* \*

Всякий христианин чем больше держится за молитву Иисусову, тем больше озлобляет диавола, не терпящего Имени Иисусова.

\* \* \*

Враг поднимается на вас, а вы на него, и не уступайте. Как только начнете противиться ему, он убежит, только строго надо. Трудитесь усердно, но не думайте сами в чем-либо получить успех, без помощи Божией. О ней и вызывайте чаще.

\* \* \*

Тому, кто навывк молиться, у кого молитва сделалась дыханием, ему уже не страшен сатана, ибо его охраняет Божественная благодать. Такие люди чувствуют, что Господь с ними всегда, спасает и покрывает, и избавляет от врага.

Будем и мы тянуться всегда к Господу и тогда поймем слова церковной песни: «Помощник и Покровитель бысть мне во спасение».

\* \* \*

В молитве человек приобретает добрый нрав, учится добродетели. Будем с помощью благодати Божией стараться войти в себя, нудить на непрестанную молитву Иисусову. Христос сказал, что Царствие Божие нудится, и мы должны принуждать себя к приобретению молитвенного и сокрушенного состояния, по молитве Ефрема Сирина: «Дух же целомудрия, смиренномудрия, терпения и любви даруй мне, рабу Твоему». Вот этого-то у нас и нет.

Поэтому будем принуждать себя стяжать эти добродетели, чаще причащаясь Святых Христовых Таин.

После причащения особенно нужно заняться Иисусовой молитвой, чтоб оградить себя от потери благодати, предпочитая молитву сердца чтению разных, хотя и поучительных книг, тем более всяким беседам с людьми, которые приводят лишь к осуждению.

\* \* \*

Осуждение больше происходит от гордости. Осуждающий никогда не будет смиренным, и такому человеку не дается Иисусова молитва. Молитва – дар Божий, и дается она за добродетельную жизнь.

### **Самая тонкая и трудная война (о помыслах и молитве)**

Не только за грехи, соделанные на самом деле, Господь будет судить, но и за греховные помыслы, которые пожелает человек исполнить, как сказано в Святом Евангелии: *Всяк, иже воззрит на жену, ко еже возжелети ей, уже любодействова с нею в сердце своем* (Мф. 5, 28). А равно если кто на кого имеет злобу, хотя бы он и не привел оную в исполнение на деле, будет осужден за злое намерение свое, и не только за всякую злую мысль, но даже за всякое праздное слово воздаст человек ответ в день Суда Божия (Мф. 12, 36).

Как за злые мысли человек будет осужден, так за добрые будет награжден. Если кто, видя другого в несчастии или в бедности, пожалел о нем, но, по недостатку своему, не мог оказать ему помощи, то и доброе желание вменит Господь за самое дело; или если кто желал бы идти к службе в храм Божий, но по нездоровью или по иным обстоятельствам не мог, то желание его Господь приемлет за самое дело.

Так, должно знать, что злые, греховные помыслы приносит человеку враг его диавол, и если человек не приемлет их, то за сие награждается от Бога.

Помысл, коему не предшествуют тишина и смирение, не от Бога.

Не мысли ни о ком зла, иначе сам сделаешься злым.

Требуется подвиг и всякая бдительность, чтобы во время псалмопения ум наш соглашался с сердцем и устами, дабы в молитве нашей к фимиаму не примешивалось зловоние.

Господь гнушается сердцем с нечистыми помыслами.

Если мы не согласны с влагаемыми от диавола злыми помыслами, то мы добро поступаем. Нечистый дух только на страстных имеет сильное влияние, а к очистившимся от страстей приражается лишь со стороны, или внешне.

У людей, старающихся проводить духовную жизнь, бывает самая тонкая и самая трудная война – чрез помыслы. Каждое мгновение жизни – война духовная, в каждое мгновение надо замечать втекающие в душу помыслы от лукавого и отражать их.

Сердце свое люди такие должны иметь всегда горящим верою и смирением, в противном случае в нем легко послышится лукавство диавольское, за лукавством – маловерие, а затем и всякое зло, от которого скоро не отмоешься и слезами. Молись, да и крепишь, сердце свое крепи.

Не допускайте, чтоб язык молитву читал, а мысли метались – всегда гоните их и молитесь. Трудиться надо и Господа молить, чтобы помог сладить с мыслями.



Во время молитв домашних и церковных против лукавства диавольского и рассеяния мыслей напоминай себе о простоте истины и говори себе просто, то есть: я верую во всё просимое в простоте сердца и прошу всё просто, а твое, враже, лукавство, твои хулы, мерзость и мечты отвергаю.

Помни два помысла и бойся их. Один говорит – ты святой, а другой – ты не спасешься. Оба эти помысла от диавола, и нет в них истины.

Без помыслов не проживешь, все равно как без навоза хлебушка не вырастишь. Премудрому они венец сплетают.

Как согреваемые под крыльями яйца оживотворяются, так же не открываемые (духовному отцу) помыслы в дело происходят.

Много не копайся в себе и в своих грехах, а то забудешь тогда и о делах Божиих и враг запутает тебя помыслами.

Сказано: отвергай себя и не носись с собой, как курица с яйцом, забывая о ближних.

Все помыслы отгоняй молитвой Иисусовой, а когда они будут очень докучать тебе, то ты незаметно для других даже плюнь на них. Ведь когда христианин при крещении сочетается со Христом, он на диавола и на дела его дует и плюет влево – так и ты делай.

Гони от себя помыслы, серчай на них. Дьявол, как дух, как простое существо, может запнуть и уязвить душу одним мгновенным движением, помыслом лукавства, сомнения, хулы, нетерпения, раздражения, злобы, мгновенным движением пристрастия сердца к чему-либо земному, движением лицемерия, любодейния и прочей страсти – может искру греха раздуть со свойственной ему хитростью и злобою в пламя, свирепеющее с адскою силою во внутренних членах человека.

Надо держаться и всеми силами крепиться в истине Божией, отвергая ложь, и мечту, и злобу в самом их начале. Тут человек весь должен быть внимание – весь око, весь адамант несокрушимый.

Многие страдают от злых помыслов, бываемых по действию вражескому. Помыслы эти трех родов: о блудной нечистоте, о неверии в Бога, а наипаче о хуле на Бога, Пресвятую Богородицу и угодников Божиих, на святые иконы, святые таинства и все священное.

В помыслах этих нет греха, если человек не хочет их, ненавидит их и отвращается от них, но если кто охотно их принимает, тот смертно согрешает. Согрешает также и тот, кто по неведению и малодушию думает, что эти помыслы от него происходят, ибо они есть порождение бесовское, к нему и должно относить их, а не к себе. Когда человек отвергает хульные помыслы, то не только не бывает в них виновен, но и сподобляется умножения небесной мзды.

Случается, что человек, как бы в каком-то забвении, на малое время примет помыслы, но, опомнившись, прогоняет их. В таком случае должно из глубины сердца вздохнуть ко Господу и покаяться, и Господь простит. Непременно должно исповедовать духовным отцам эти помыслы, но не объяснять в подробностях хульных слов, ибо сие невозможно. Кто смущается этими помыслами, у того враг усиливает их, а кто пренебрегает ими, от того враг отходит посрамлен. Во время нападения сих помыслов ни в какое рассуждение и спор с ними входить не должно, а творить непрестанно Иисусову молитву. Сей род изгоняется ничем иным, токмо молитвою и постом.

## **Призывай непрестанно Христа**

### **Избранные слова о молитве Иисусовой**



### **Преподобный Иосиф Исихаст**

**1897–1959**

Преподобный Иосиф Исихаст – монах-афонит, безмолвник и пустынножитель современности, посвятивший всю свою жизнь подвигам ради стяжания Божественной благодати. Один из самых известных делателей Иисусовой молитвы наших дней. С его именем связывают начало духовного возрождения Святой Горы Афон в XX веке: ученики старца возродили многие монастыри на Афоне. В лике святых старец Иосиф был канонизирован 9 марта 2020 года. Память его совершается 29 августа.

Не расслабляйся и не принимай помыслов. Призывай непрестанно Христа. Прежде чем искушение успеет образовать помысл в твоём уме, ты разрушай его молитвой. Не оставляй его [в себе].

Уста твои да поучаются непрестанно в Иисусовой молитве «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя». Да прилепится твоё дыхание к Имени сладчайшего Христа. И если это будет совершаться немалое время, то ум приобретёт привычку говорить это всегда, внутренней речью. Ты только наблюдай за тем, чтобы не принимать мечтаний. Внимай только словам молитвы и получишь большую пользу.

Ведь этой молитвой ум твой очистится и низведет её в сердце, и будет проложен путь – единение ума, слова и сердца, – и внутри тебя возникнет рай.

Бог, дорогое мое дитя, взяв прах и замесив глину, создал глиняный сосуд, человека, как гончар создает какой-нибудь кувшинчик. Вдунул в него [Свое дыхание] – и создалась живая душа.

Видишь, дитя мое, какое достоинство дал нам Бог? Глина делается сродственной Богу. Видишь великую честь, которую даровал тебе Бог? Ты – дыхание Божие. И созерцая эту честь и столь великую любовь Божию к нам, остерегайся, чтобы не опечалить Его, столь благого нашего Бога, Который из небытия привел тебя [в существование] и соделал Своим возлюбленным чадом посредством Своего дыхания только лишь по Своей великой любви.

Имей терпение в скорбях, в своих болезнях и призывай Христа. И сладкая Его и сладкая наша Матушка да покрывает тебя от всякого зла и да наставляет всегда творить волю Её Сына.

Понуждай себя непрестанно творить Иисусову молитву, дабы освободиться от всех страстей. Ты и остальные сестры понуждайте себя проявлять терпение, быть смиренными, послушными игумении. Святой Лествичник говорит, что лучше Бога опечалить, чем игумена. Ибо если опечалишь Бога, то у тебя есть игумен, который помолится Ему, чтобы Он тебя простил. Но если ты опечалишь игумена, то кто помолится о тебе?

Имейте между собой любовь, единомыслие и непрестанную Иисусову молитву. Если успеете в этой молитве, то все эти блага в ней содержатся.

Понуждайте себя, и, если положите начало, сладчайший Иисус поможет вам.

\* \* \*

Итак, делание умной молитвы – это понуждение себя говорить непрестанно Иисусову молитву устами, без перерыва. Вначале быстро, чтобы ум не успевал создать [какой-нибудь] рассеянный помысл. Внимай только словам: «Господи Иисусе Христе, помилуй мя». Когда это продлится достаточно долго, ум к этому привыкает и сам это говорит. И ты услаждаешься, как будто у тебя в устах мед. И хочешь всё время говорить это. И если это оставляешь, то очень огорчаешься.

Когда ум к этому привыкнет и насытится, хорошо этому научится, тогда посылает это в сердце. Ведь ум – питатель души, и, если он что-то доброе или злое увидит или услышит, его работа состоит в том, чтобы низвести это в сердце, где находится центр духовной и телесной силы человека, престол ума. Так вот, когда молящийся сдерживает свой ум, чтобы тот ничего не представлял, но внимал только словам молитвы, тогда, дыша легко, он низводит ум в сердце с некоторым понуждением и собственным своим хотением, и держит его внутри как бы заперти, и размеренно говорит молитву: «Господи Иисусе Христе, помилуй мя!»<sup>23</sup>

---

<sup>23</sup> Согласно большинству учителей молитвы последних веков, применение тех или иных приемов при ее совершении без непосредственного наблюдения за этим опытного наставника может нести в себе опасность для духовного здоровья молящегося, если он придает им первостепенное значение и не трудится в приобретении смирения – главного условия правильной молитвы. Поэтому учителя молитвы советуют молящимся сосредотачиваться не столько на внешних приемах, сколько на хра-

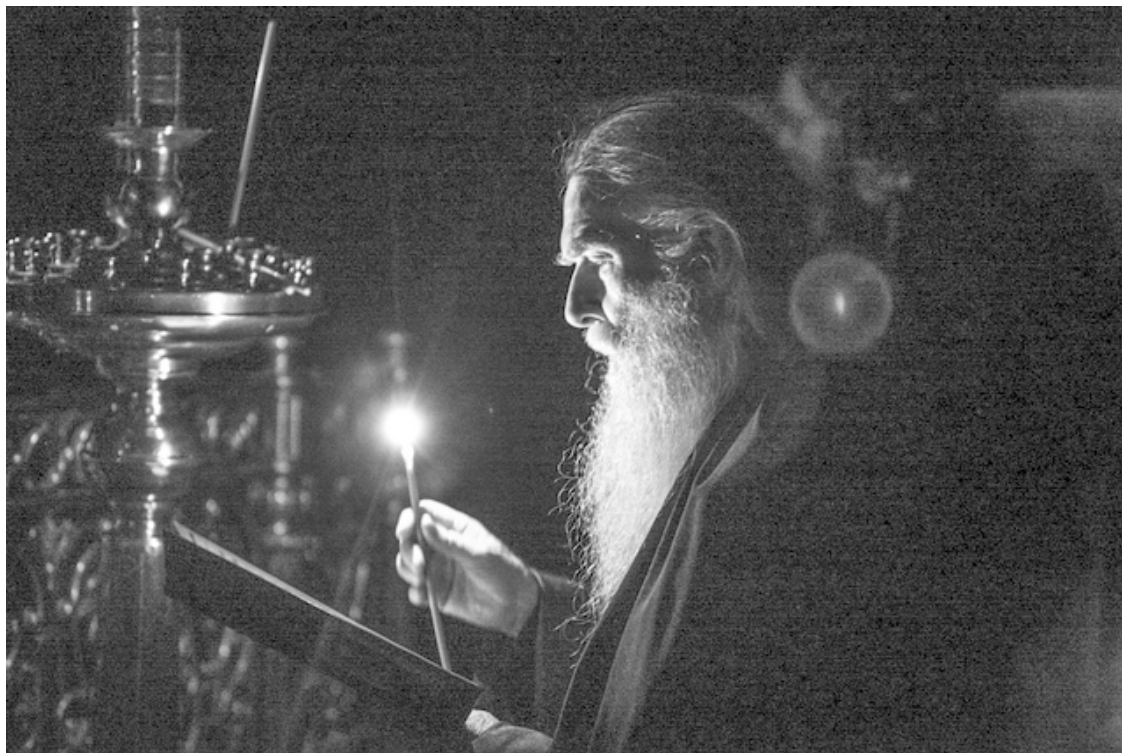
Вначале он говорит молитву несколько раз и делает один вдох-выдох. Затем, когда ум привыкнет стоять в сердце, говорит одну молитву при каждом вдохе-выдохе. «Господи Иисусе Христе» – вдох, «помилуй мя» – выдох. Это совершается до тех пор, пока не осенит и не начнет действовать в душе благодать. После этого – уже созерцание.

Итак, везде произносится молитва: и сидя, и в постели, и на ходу, и стоя. *Непрестанно молитесь, за всё благодарите*, – говорит апостол (1 Фес. 5, 17–18). Речь не о том, однако, чтобы молиться только тогда, когда уляжешься. Требуется подвиг: стоя, сидя. Когда устаешь, садись. И опять вставай, чтобы тебя не одолел сон.

Это называется деланием. Ты показываешь Богу свое произволение. А даст ли Он тебе что-нибудь, всё это уже зависит от Него. Бог есть начало и конец. Всё делает Его благодать. Она – движущая сила.

А чтобы появилась и стала действовать любовь, нужно хранить заповеди. Когда ты встаешь ночью и молишься, когда видишь больного и ему сострадаешь, видишь вдову, сирот и стариков и их милуешь, тогда тебя любит Бог. И тогда и ты Его любишь. Он первый любит и изливает Свою благодать. [Тогда] и мы то же самое от себя, «Твоя от Твоих» отдаем [Богу].

Итак, если ты стремишься найти Его только через Иисусову молитву, не делай вдоха без молитвы. Смотри только не принимай мечтаний. Ведь Божественное – *безвидно, непредставимо, бесцветно*. Оно сверхсовершенно. К Нему неприменимы рассуждения. Оно действует как тонкое дуновение в нашем уме.



А умиление приходит, когда задумываешься о том, насколько ты огорчил Бога – Того, Кто столь добр, столь сладок, столь милостив, благ, весь полон любви, Кто распялся и всё претерпел ради нас. Размышление об этом и обо всём, что претерпел Господь, приносит умиление.

Итак, если ты сможешь говорить молитву вслух и непрестанно, то через два-три месяца ты к ней привыкнешь. И благодать будет осенять тебя и освежать. Только говори молитву вслух,

без перерыва. И когда ее примет ум, тогда ты отдохнешь от произнесения ее языком. И опять – когда ее оставляет ум, [пусть] начинает язык. Вначале, пока ты не привык, все усилие прилагается к языку. Потом, все годы твоей жизни, ум будет ее говорить без труда.

\* \* \*

И учи всех молиться умно, непрестанно говорить молитву: «Господи Иисусе Христе, помилуй мя».

Вначале – устами и умом. Затем – умом и сердцем. И [все] они найдут вскоре путь жизни, дверь рая. Вернее, сама молитва, произносимая с [горячим] желанием, станет как рай внутри них.

Сердечная молитва не боится прелести. Кроме тех случаев, когда кто-нибудь страстен и сам себя прельщает. При сердечной молитве ум, как только войдет в сердце, сразу освобождается от тьмы, тотчас становится мирным, успокаивается, радуется, услаждается, останавливается<sup>24</sup>, очищается. Веселится и делается, как малое дитя, чистое от страстей. Те члены тела, которые соблазняют человека, тогда становятся спокойными, смиренными, как рука, нос и остальные телесные члены.

Поэтому кто хочет, пусть попробует этого меда, и возникнет внутри него источник радости и веселья.

Разве что кто лукав, лицемер, завистник, сребролюбец, сластолюбец, тщеславный, вообще страстный. И хочет он и молиться, и добровольно оставаться в своих страстях – нераскаянным, неисправленным. Такой явно презирует действие молитвы и милость Господа. Молитва помогает всем, но каждый должен по силе подвизаться. А Бог, в соответствии с произволением [человека,] подает Свою благодать.

У всякого молящегося [умной молитвой] и не кающегося либо молитва прекратится, либо сам он впадет в прелесть.

С большей легкостью преуспевают в умной молитве женщины, благодаря самоотречению и послушанию, которое оказывают своему духовному наставнику. Однако сколь быстро преуспевают, столь легко впадают в прелесть, если шествуют безрассудно и без внимания.

Надо не только молиться, но и быть внимательным. Быть бдительным по отношению к помыслам, управлять ими с большим искусством. Иначе они станут управлять тобой, и в конце концов ты станешь посмешищем бесов.

Не видел я, чтобы душа, молящаяся [умной молитвой,] преуспевала без чистого откровения тайных помыслов.

Хочешь, дитя мое, сокрушить главу змея? Открой чисто свои помыслы на исповеди. В лукавстве помыслов находится сила диавола. Ты их удержишь [в себе]? Она прячется. Выносишь их на свет? Исчезает. И тогда радуется Христос, продвигается умная молитва и свет благодати исцеляет, успокаивает твой ум и сердце.

Главная сила Иисусовой молитвы и вся возделывательная сила души состоит в очищении сердца посредством умной молитвы. Что говорит Господь? *Блаженны чистые сердцем, ибо они узрят Бога* (Мф. 5, 8). Не говорит: «Блаженны видящие явления, видения, откровения».

И о брате, который занимается молитвой: смотри, наставь его правильно, согласно тому, о чем мы сейчас здесь говорим, чтобы он исправил то, чем страдает. Тем же самым пострадали и [некоторые] другие монахи здесь. Это действие – не благодать. Это ревность, кровь, сила, бес, страсти, желание, самомнение, любовь – всё вместе перемешанное. Итак, он должен поставить все это на свое место. И тогда все будет в порядке.

---

<sup>24</sup> То есть перестает непрестанно блуждать по разным предметам, как это свойственно уму человека после грехопадения.

Во-первых, для начала необходим строжайший пост, чтобы утончилась кровь, смирилось сердце, источающее неподобающее наслаждение. Он должен понудить себя и к другим подвигам ночью, чтобы они помогли молитве. Затем он должен следить за умом, чтобы он не уходил ниже сердца, в нижнюю часть живота. Чтобы не создавал различные образы. Но пусть он его держит неподвижным в верхней части сердца. Пусть он не дышит часто, но говорит примерно пять или [даже] больше молитв за один вдох и выдох<sup>25</sup>. И если видит восстание плоти, пусть он задерживает дыхание, поднимается и стоит, сколько хватает сил. И если происходит сильное наслаждение сердца, пусть он этому препятствует, этого не ищет, но отвращается от него.

А когда придет благодать, тогда прекращаются все происки лукавого, ибо она их упраздняет.

Она приходит, как тонкое дуновение (см. 3 Цар. 19, 12), как благоуханное тончайшее дыхание. И вначале умерщвляет плоть и воскрешает душу. Просвещает наш ум. И наконец, когда она придет, тогда сама учит человека.

Прочти это письмо твоей братии, чтобы они услышали, чтобы учились смирению. Ибо есть некоторые, которые бегут без узды, без меры и рассуждения. Я так это вижу отсюда и такое получаю извещение.

Человеку следует не только бежать, но и считать верстовые столбы. Но также и не оставаться позади, не впадать в нерадение. Мне кажется, что есть некоторые, которые задремали. Позаботься о них, чтобы они не впадали в нерадение о своих [духовных] обязанностях<sup>26</sup>, ибо долг каждого дня выписывается отдельным счетом. Итак, пусть они снова положат начало. Пусть понуждают себя к Иисусовой молитве. Пусть собирают и держат ум внутри сердца и медленно говорят молитву. И мы им желаем вскоре обрести милость Господню.

Скажи им, сперва со вдохом пусть опускают ум в сердце. Затем дыхание с молитвой входит-выходит, а ум пусть остается внутри. Пусть удерживается силой. Пусть ему не позволено выходить. И если он один раз установится, тогда происходит встреча двух горячо любящих, которые не виделись много лет. Любовь, радость и наслаждение небесное. Но вначале это стоит [большого] труда и многого пота.

\* \* \*

Умная молитва, о которой мы говорили прежде, – это «Господи Иисусе Христе, помилуй мя». Эту молитву говори так: со вдохом опускай ум внутрь сердца, как говорят все подвижники-исихасты, и задерживай дыхание как можно дольше, внимая только словам молитвы.

Вначале это великий труд, ибо ум еще не отвык скитаться. Но со временем он научается стоянию.

Видел я брата, который по шесть часов держал ум в сердце, так что не происходило скитания ума почти час, а иногда и больше.

Молитва совершается с трудом. Но впоследствии она произносится без труда и с дивной радостью. Ибо у нас есть сродство с Богом – не по сущности, а потому что мы дыхание Божие, как было сказано. Поэтому, когда мы очистимся от греха посредством поста, бдения и той молитвы, о которой говорим, посредством делания [этой молитвы] с понуждением и трезвением, когда ум будет пребывать в сердце, как в затворе, и ему не будет позволено выходить оттуда, тогда благой Бог призывает на нас и посылает росоносную Свою благодать. И она про-

---

<sup>25</sup> В греческой монашеской традиции Иисусова молитва читается чаще всего в ее кратком варианте: «Господи Иисусе Христе, помилуй мя». При этом на греческом языке данная молитва звучит короче, чем на русском: «Кирие Иисѹ Христѣ элѣисѹн мѣ».

<sup>26</sup> Под «монашескими обязанностями» в греческой монашеской терминологии подразумевается прежде всего исполнение келейного правила, состоящего из чтения Иисусовой молитвы по четкам и земных поклонов. Обычно в состав келейного правила входит также чтение Священного Писания и аскетических поучений святых отцов.

свещает, как светлейшее облако, и тот, кто незадолго до этого находился во тьме, ясно созерцает внутреннего человека. И благодать пребывает вместе с ним столько, сколько захочет Господь. [Все] это происходит непрестанно, и человек постоянно очищается и совершенствуется Божественной благодатью.

\* \* \*

Иисусова молитва должна говориться [именно] так – внутренней речью. Но поскольку вначале ум с ней еще не свыкся, он забывает о ней. Поэтому ты говори ее когда устами, а когда умом. И пусть будет так до тех пор, пока ум ею не насытится и не начнется действие молитвы.

Действием называется вот что: когда говоришь Иисусову молитву, ты чувствуешь в себе радость и веселие и хочешь ее говорить непрерывно. Так вот, когда ум примет эту молитву и появится радость, о которой я тебе пишу, тогда она будет говориться в тебе непрестанно, без собственного твоего понуждения. Это называется чувством-действием, так как благодать действует помимо хотения человека. Он ест, ходит, спит, просыпается, а внутри постоянно возглашает молитву. И имеет мир, радость.

Теперь – о времени молитвы: так как ты в миру и у тебя есть разные хлопоты, совершай молитву, когда находишь время. Но понуждай себя постоянно, чтобы не впасть в нерадение. А что касается созерцания, которого ты ищешь, то там оно труднодостижимо, ибо требует совершенного безмолвия.

\* \* \*

Наконец, распространено одно невежественное мнение от искусителя: если кто-нибудь творит Иисусову молитву, то боится, как бы не впасть в прелесть, хотя как раз это и есть прелесть.

Кто хочет, пусть попробует. И после того как действие молитвы продлится долгое время, внутри него сделается рай. Он освободится от страстей, станет другим человеком. Если же он еще и в пустыне – о-о-о!.. Не пересказать благ молитвы!

\* \* \*

Позаботься научиться послушанию, приобрести Иисусову молитву.

«Господи Иисусе Христе, помилуй мя» пусть будет твоим дыханием.

Не оставляй свой ум праздным, чтобы не научиться плохому. Не позволяй себе смотреть на недостатки других, ибо, не подозревая о том, окажешься пособником лукавого и не преуспевающим во благом. Не делайся по неведению союзником врага твоей души.

Враг, будучи изобретательным, хорошо умеет прятаться за страстями и слабостями. Поэтому, чтобы поразить его, ты должен сразиться с самим собой, умертвить самого себя – все [свои] страсти. Когда ветхий человек умрет, тогда упразднится сила врага и противника.

Наша борьба не против человека, которого ненароком можно умертвить многоразличными способами, но против начал и властей тьмы. С ними воюют не пирожными и мармеладом, но потоками слез, болью души до смерти, крайним смирением и величайшим терпением. Чтобы текла кровь от переутомления в молитве. Чтобы ты падал и, изнуренный, лежал неделями, как тяжелобольной. И чтобы ты не отказывался от битвы, пока не будут побеждены и не отступят бесы. Тогда ты и получишь свободу от страстей.

\* \* \*

Дитя мое, если ты будешь внимателен к тому, что я тебе пишу, и будешь понуждать себя, то обрешь большую пользу. Все это происходит с тобой потому, что ты не понуждаешь себя к Иисусовой молитве. Так вот, понуждай себя. Говори эту молитву непрестанно. Пусть она всегда будет у тебя на устах. Так ты привыкнешь произносить ее внутри себя, и затем ее примет ум. Не будь беспечным по отношению к помыслам, ибо из-за них ты ослабеваешь и оскверняешься.

Иисусова молитва, постоянное понуждение естества<sup>27</sup> – и увидишь, сколько получишь благодати.

Жизнь человеческая, дитя мое, – скорбь, ибо она проходит в изгнании. Не ищи совершенного покоя. Христос наш поднял Крест, и мы подыдем. Если вытерпим все скорби, то найдем благодать у Господа. Поэтому Господь попускает нам подвергаться искушениям, чтобы испытать нашу ревность и любовь к Нему. Поэтому нужно терпение. Без терпения человек не становится делателем, не научается духовному, не достигает меры праведности и совершенства.

Люби Иисуса и говори непрестанно Иисусову молитву, и она будет тебя просвещать на Его пути.

Смотри не осуждай. Ведь из-за этого Бог попускает – и благодать уходит, и оставляет тебя Господь падать, смиряться, видеть свои собственные согрешения.

То, о чем ты пишешь, – хорошо. Во-первых, то, что ты чувствуешь, – это благодать Божия. Когда она приходит, человек становится духовным. И все ему кажется добрым и прекрасным. Тогда он всех любит, у него есть умиление, слезы, душевная теплота. Но когда отойдет благодать, чтобы человек был испытан, тогда все становится плотским и падает душа. Ты, однако, не теряй тогда своего усердия, но возглашай постоянно молитву с понуждением, с усилием, со многой болью: «Господи Иисусе Христе, помилуй мя!»

И снова, и многократно – то же самое, непрестанно. И как бы взирая мысленно на Христа, говори Ему: «Благодарю Тебя, Христе мой, за то доброе, что Ты мне дал, и за то злое, от которого я страдаю. Слава Тебе, слава Тебе, Боже мой!» И если будешь терпеть, снова придет благодать, снова – радость. Однако и снова – искушения и печаль, смятение и нервы. Но и снова – борьба, победа, благодарение. И это<sup>28</sup> бывает до тех пор, пока мало-помалу не очистишься от страстей и не станешь духовным. И со временем, старея, приходишь в бесстрастие.

\* \* \*

Очень устанешь, пока поймешь, что молитва без внимания и трезвения – это потеря времени, труд без платы. Ты должен при всех внутренних и внешних<sup>29</sup> чувствах поставить неусыпного стража – внимание. Ведь без него ум и силы души растекаются на пустое и привычное, как бесполезная вода, бегущая по дорогам. Никто никогда не обрел молитву без внимания и трезвения. Никто никогда не удостоился взойти на высоту, не презрев прежде [все, что] внизу. Часто ты молишься, а ум твой отвлекается туда и сюда, на то, что ему нравится, к чему по привычке тянется. И нужно большое усилие, чтобы оторвать его оттуда, чтобы он внимал словам молитвы.

---

<sup>27</sup> См.: *Иоанн Синайский, прп.* Лествица. Слово 1, 4.

<sup>28</sup> См.: *Иоанн Синайский, прп.* Лествица. Слово 1, 4.

<sup>29</sup> То есть душевных и телесных.

Часто в твой помысл, в твою речь, в слух, в твой взгляд коварно прокрадывается враг, а ты этого не распознаешь. Впоследствии понимаешь это, и тогда уже нужен подвиг, чтобы очиститься. Однако не изнемогай, сопротивляясь духам лукавства. Благодатию Христовою ты победишь и возрадуешься настолько, насколько ты был опечален.

\* \* \*

Так вот, ум – это эконо́м души, который доставляет [ей] пищу – то, что дашь ему ты. Когда у него мир и ты даешь ему то хорошее, чего он хочет, он опускает это в сердце. Сначала он очищается от тех предрассудков и впечатлений, от которых зависел в миру, освобождается от муты житейских попечений и, непрестанно говоря Иисусову молитву, совершенно перестает парить. И тогда понимаешь, что ум очистился, ибо он более не уклоняется в лукавое и нечистое, которое видел или слышал в миру. Затем он Иисусовой молитвой, которая входит в сердце и выходит [из него вместе с дыханием,] расчищает дорогу и изгоняет из [сердца] все постыдное, все лукавство и нечистоту. Ведь ум начинает войну против страстей и бесов, которые воздвигают их и которые столько лет гнездились в [сердце,] а о них никто не знал и их не видел. Но теперь, когда ум обрел чистоту, свою изначальную одежду, он видит их и, как собака, лает, рычит, дерется с ними, как хозяин и сторож всей разумной части души. Держа, как оружие, Имя «Иисус», он бичует противников, пока не изгонит их всех вон, за перикард<sup>30</sup>. И они тоже лают, как дикие собаки. А ум начинает очищать грязь и всякую нечистоту, которой нас осквернили бесы с нашего согласия, которое мы давали на всякое зло и прегрешения. И затем он борется с бесами, чтобы изгнать их, совершенно их удаляя, дабы они не причиняли ему никакого беспокойства. И непрестанно подвизается в том, чтобы выбрасывать вон ту грязь, которую они постоянно бросают внутрь. Затем, как хороший эконо́м, он приносит пищу, подходящую для просвещения и здоровья души.

\* \* \*

А диавол чем больше проходит времени и чем ближе его конец, тем больше воюет и с предельным неистовством старается обречь всех нас на мучения. Особенно сейчас, когда приближается Великий пост, много искушений и много волнений воздвигают на нас всеокаянные бесы. Ведь как и мы сверх обычного притесняем их в это время постом и молитвою, так и они еще более свирепеют против нас. Так вот, позаботься приобрести венцы на этом поприще подвига. Ты должен стать более доблестным. Должен вступить в рукопашную с этими бесплотными. Не бойся их.

Ты не видишь, сколько их падает при каждой произнесенной тобой молитве, сколько обращается в бегство. Ты видишь только, насколько ранят тебя. Но побиваются и они. Им тоже тяжело. Всякий раз, когда мы проявляем терпение, они вприпрыжку убегают и при каждой молитве тяжело ранятся. Итак, не жди во время войны, когда ты мечешь во врагов стрелы и пули, чтобы они метали в тебя мармелад и шоколад.

\* \* \*

Не расслабляйся и не принимай помыслов. Призывай непрестанно Христа.

Прежде чем искушение успеет образовать помысл в твоём уме, ты разрушай его молитвой. Не оставляй его [в себе].

---

<sup>30</sup> Перикард – сердечная сумка, тканевая оболочка, окружающая сердце.

А если ты оставляешь нечистоты, которые бросает в тебя враг, в краткое время он тебя в них закопает. И затем какая [будет нужна] борьба, чтобы очиститься! Поэтому понуждай себя. Требуется труд и боль – нешуточное дело! Твое сердце будет обливаться кровью. Ты выпьешь горечь, яд и так получишь свободу, вкусишь сладость.

Не считай, что это малый подвиг. Как сумасшедшая ты должна взывать: «Иисусе мой, спаси меня! Пресвятая Богородица, помогай мне!» Пусть твой язык работает, как машина: «Господи Иисусе Христе, помилуй мя! Господи Иисусе Христе, помилуй мя! Господи Иисусе Христе, помилуй мя!» И когда будешь уставать, будет приходить к тебе утешение, которого ты не вкушала никогда. Если же будешь бездельничать, как сейчас, и нерадеть, то вовек не исцелишься.

Человек, сидя в своем доме, не может держать путь в Константинополь. Монах, пребывая в нерадении и не молясь, не может стать достойным Горнего Иерусалима.

Итак, восстань! Дай [Богу] свой обол, и благодать Божия даст [тебе] тысячу талантов. Покажи свое благое намерение. Отврати от врага свое лицо.

\* \* \*

Не приучайся много говорить, лучше [говорить] мало. А молчание – богатство души. Если приучишься много говорить – и молитву Иисусову вскоре потеряешь, и душу свою очень утомишь, и многим другим [людям,] безусловно, навредишь. Ибо во многословии не избежишь греха (см. Притч. 10, 19). Итак, позаботься, дочь моя, быть всегда разумной, смиренной, послушной, молчаливой, терпеливой, воздержанной, старательной, непрестанно день и ночь молящейся.

Пусть уста твои не оставляют умной молитвы. И увидишь, сколь будет просвещаться ум, как сердце будет источать радость и мир!

\* \* \*

А ты, дитя мое, напиши мне, что у тебя происходит. И не бойся искушителя. Только непрестанно говори Иисусову молитву. Он такой, дитячко мое, этот искушитель-диавол. И только молитва Иисусова его пополяет, и пост подрезает ему все жилы, лишает его силы. Итак, всегда терпение и благодарение, усиленный пост и молитва, и Бог упразднит [диавола].

\* \* \*

Что же касается вашего нервного состояния – гнева, о котором вы говорите, то творите непрестанно Иисусову молитву, ибо благодать успокаивает нервы. И не огорчайтесь: весь мир страдает от этого.

\* \* \*

Итак, чадо мое, будь внимательна. Положи доброе начало, чтобы и конец оказался добрым. Трудись сейчас каждый день, чтобы в старости пожать мир.

Каждое утро, когда рассветает, говори: «Господи Иисусе Христе мой, сподоби меня прожить этот мой день без греха». С охотой берись за свою работу и за Иисусову молитву – [пусть она будет] на твоих устах. И смотри: Господь смотрит на тебя, а ангел записывает. Ангел записывает твои дела, а Господь [видит твои] помышления.

Каждый миг говори [себе] с [полным] пониманием: «Душа моя, собери страхом свои помыслы, ибо Господь тебя видит». Не рассеивайся, не витай в облаках, а говори Иисусову молитву с великим вниманием.

Не смотри, что делают другие, и не желай показать себя знающей. Все, что ты должна знать, – это говорить непрестанно Иисусову молитву и быть внимательной в своем деле.

Стань неразумной ради Христа, чтобы тебя умудрил Господь.

\* \* \*

Но для того чтобы развивался внутренний человек, и ты обрела покой от страстей, и расцвел плод благого твоего делания, все должно сопровождаться постоянной и непрестанной умной молитвой.

Когда трудишься, всегда говори Иисусову молитву или устами, или умом.

Когда ты постоянно говоришь ее устами, впоследствии ум привыкает говорить ее внутренней речью. Затем ум опускает ее в сердце. И далее там [необходим] труд и дело трезвения: силой удерживать там ум без образов, чистым, внимающим только круговращению молитвы внутри сердца посредством вдоха и выдоха.

Тогда ум, не успевая образовать [какой-нибудь] рассеянный помысл, со временем очищается благодатью молитвы. И более не находит удовольствия в лукавых воспоминаниях и не хочет оставаться совершенно праздным. Но весь воспламеняется при воспоминании Божественного Имени и в любви к Спасителю Христу.

Итак, усердно занимайся, дитя мое, этим божественным тайным деланием, и душа твоя станет раем прежде, чем выйдет из тела.

Чтение просвещает ум и помогает в молитве.

Телесный труд, когда он умеренный и не производит смятения, очень полезен: он ведет тебя к смирению.

Если ты привыкнешь говорить каждому: «Прости!», и во всем всегда ругать себя, и никогда не требовать [каких бы то ни было] прав и [исполнения] своей воли, то скоро вкусишь плод смирения. Необходимо только, чтобы ты во всем была терпелива.

С любовью и простотой, без лишних размышлений, быстрее достигаешь горней пристани.

\* \* \*

И если сейчас ты понуждаешь себя к Иисусовой молитве и молишься непрестанно, если читаешь жития святых и прилагаешь немного труда ночью, то быстро достигнешь того, чего ищешь, и обрадуется твоя душенька, что столь возлюбил тебя Христос.

Он – Любовь и просит от нас любви. А то, что мы Его любим, познаётся тогда, когда мы любим и своего ближнего.

Итак, понуждай себя сколько есть сил, и я желаю тебе быстро достигнуть Желанного.

\* \* \*

Итак, если ты внимательно следишь за собой и непрестанно говоришь Иисусову молитву, а также помогаешь твоим младшим братьям, то тем самым зажигаешь огонь любви Божией в своей душе. И насколько ты жаждешь помочь другому и хлопчешь об этом, настолько и Бог изливает поток любви и напояет тебя.

\* \* \*

Имей терпение в своих скорбях и болезнях и призывай Христа Иисусовой молитвой, пусть она не сходит с твоих уст. Призывай и сладкую Его и сладкую нашу Матушку, да покроет Она тебя от всякого зла.

\* \* \*

Понуждай себя, доброе мое дитя, и прежде всего твори Иисусову молитву. Поминай Имя Божие, дабы и Бог помянул тебя в час искушения.

\* \* \*

Понуждай себя к Иисусовой молитве, и все пройдет. Если вы творите эту молитву, то будете любы друг другу и не будет у вас разделений. Ведь в разделениях лукавый находит себе радость.

Понуждайте себя к Иисусовой молитве, дабы осенила вас благодать! И внимайте себе.

\* \* \*

Всегда в уме говорите Иисусову молитву. Если кто говорит эту молитву непрестанно, то искушение не войдет в него никогда. Итак, вам не хватает молитвы. Потому-то вы и не имеете мира [между собой]. Поэтому понуждайте себя, непрестанно молитесь, плачьте, сколько можете, чтобы не разлучил вас сатана.

\* \* \*

...Сколько в твоих силах, понуждай себя говорить Иисусову молитву. И увидишь, что это принесет большую пользу твоей душе.

Вся сила души – это молитва. И как тело укрепляется пищей и разными приправами, которые мы употребляем, так и наша душа требует прежде всего молитвы, чтения, устного слова, примера перед глазами, – и так она мало-помалу пробуждается. Ведь, если ее оставить [без этого,] она засыпает, ею овладевает забвение, бесчувствие. И нужно на нее подуть, подобно тому, как мы дуем, стараясь разжечь огонь. Пример – это раздувание огня из углей, покрытых пеплом, который есть образ забвения. И от этих дуновений разгораются угли и производят теплоту. Так уходит бесчувствие, рождающее прелесть, когда человек думает, что все у него хорошо, тогда как на самом деле – нехорошо.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.