

СОКРОВЕННОЕ  
ДЕЛАНИЕ  
УМНО-СЕРДЕЧНОЙ  
МОАНТВЫ







СОКРОВЕННОЕ  
ДЕЛАНИЕ  
УМНО-СЕРДЕЧНОЙ  
МОЛИТВЫ



Священная Блаженноволонга  
Монха  
2011

**С 59**    **Сокровенное делание умно-сердечной молитвы / Сост. Н.С. Поездкий. – М.: Сибирская Благовонница, 2014. – 91, [5] с.**

**ISBN 978-5-91362-788-9**

Существует печальное заблуждение, будто к подлинной молитвенной жизни призваны исключительно монашествующие. Будь это верным, не сказал бы апостол всему фессалоникийскому собранию верующих: *Иерусалиму подались* (1 Фес. 5, 17).

Но как это можно – молиться беспрестанно, если жизнь человека есть череда самых разнообразных необходимых дел?

Наша книга о высочайшем пути сокровенного молитвенного делания – великого сотворчества Бога и человека, которое святые отцы называли *художеством* во *художестве*.

**УДК 243**

**ББК 86.372**

© Издательство Сибирская  
Благовонница, оформление, 2014

Молитва — общее делание у человека с Ангелами. Молитва — сокровище добродетелей. Рождается она от живого чувства благоговения к живому Богу. Молитва к Богу привлекает Божественную благодать, ибо сосредотачивает ум на мысли о покаянии, дающем грешнику надежду на помилование. Собственно молитвой все святые отцы называют в «Добротолюбии» молитву Иисусову как самую многоплодную из всех молитвословий и деланий, ибо при этом сердце от непрестанного призывания со вниманием на помощь Иисуса Христа очищается внутренним подвигом покаяния. Внимание к помыслам и непрестанная молитва и есть та сокровенная деятельность,

из которой слагается «умное делание». Молитва, ставшая умным деланием внутреннего человека, по учению богомудрых отцов, есть самое действенное средство для стяжания чистоты сердца и ума.

Нечистота же ума – скверные помыслы – и нечистота сердца – разжжение и похотная сласть – приходит тогда, когда нет трезвения и чистой молитвы.

Многие аскетические творения святых отцов, руководствующие к высшему христианскому любомудрию, которым очищается, просвещается и возводится к соединению с Богом христоролюбивая душа посредством деятельной, внутренней и созерцательной молитвы, непрестанно совершаемой умом в сердце, вошли в книгу книг – в греческое «Добротолюбие». Трудами молдавского старца Пансыя Величковского это греческое «Добротолюбие» было переведено на славянский язык, а заботами митрополита Санкт-Петербургского Гавриила эти душеполезные святоотеческие писания были напечатаны в Московской Синодальной

типографии впервые в 1793 г., затем в 1822 г. и в третий раз — в 1832 г. уже пра митрополите Филарете Московском. В эту сокровенную жизнь, приводящую ко внутреннему сердечному единению с Господом нашим Иисусом Христом, падший человек вводится путем молитвы через покаяние, соблюдение заповедей и таинства Христовой Церкви. В «Слове на Введение во храм Пресвятой Богородицы» святитель Григорий Палама говорит о Пречистой Деве, Которая с трехлетнего возраста пребывала наедине с Богом в храме, в непрестанной молитве к Нему и в помышлениях о Нем, вдали от людей и всего житейского. Она-то и является высшей и совершеннейшей Делательницей священного безмолвия и умной молитвы.

Для возрождения человека до его перводанного состояния нужно избавиться от греха и его последствий, сущность которых проявляется в духовной природе ума.



## ГРЕХ В ДУХОВНОЙ ПРИРОДЕ ЧЕЛОВЕКА

---

### Развитие греха через помыслы

Преподобный Григорий Синаит говорит, что злые «помыслы суть слова бесов и предтеча страстей. Вещи сами по себе рождают простые помыслы; бесовский же прилог порождает мысли злые». Развитие, начало грехов — от прилога, когда неопытный ум начинает беседовать с прилогом, получая неподобные вопросы и давая такие же ответы. Тогда наши собственные мечтания смешиваются с демоническими наваждениями и устранивают внутри души рождения.

«Как только образуется, — говорит преподобный Исихий, — в душе прилог представленном чувственного какого-либо предмета, как то: оскорбившего нас



человека, или женской красоты, или когда все это одно за другим побывает в мысли нашей, тотчас обличается, что привели в такое мечтание сердце наше духи злопамятства, блуда и сребролюбия».

Таким образом удобно «узнавать иноклеменников, т.е. прилоги», ибо «сперва память вносит в ум простой помысл; и если он замедлит в нем, то от этого приходит в движение страсть; если не истребишь страсти, она преклоняет ум к соннолению, а когда и это произойдет, тогда доводит уже до греха и делом».

Затем может произойти сочетание, т.е. страстное или бесстрастное беседование с образом прилога, что производит к смещению наших помыслов и помыслов демонов, поэтому при беседе с признаком прилога может произойти сосложение. Сосложение же есть склонение души к виденному, согласно, соединенное с услаждением, и может быть грешно или безгрешно по устройству поднимается.

Если же похотное расположение через долгий навык содевается свойством,

так что душа произвольно стремится к удовлетворению его, то образуется страсть, которая, несомненно, «осуждается и, если не будет очищена равносильным покаянием, подлежит вечному мучению».

Преподобный Иоанн Лествичник далее поучает, что есть еще набег мысли (помысл) без слова и образа, внушающий искушаемому страсть. Тогда душа от одного взгляда, или прикосновения руки, или слышания пения страстно блудствует (оскверняется и растлевается похотью), не думая о том и не замышляя того.

Бывает иногда, что «похоть, родившись внутри души, переходит и в тело (у пустынников), и иной раз от тела переходит она в душу (у живущих в миру)»; бес же, многими трудами изгнанный из сердца, пресмыкается внутри тела и возбуждает похоть своими движениями.

Когда человек, принимая в сердце дьявольское помышление, по неразумению считает его собственным, то испытывает большое смущение и скорби.

Тот же, кто не истребляет худые помыслы, порождает страсти.

Поэтому в деле молитвенного совершенствования полезно знать учение отцов о страстях и о борьбе с ними.

### Страсти

Главных страстей восемь: чревоугодие, блуд, сребролюбие, гнев, печаль, уныние, тщеславие, гордость.

Страсти бывают двух родов: естественные (чревоугодие, блуд) и неестественные (сребролюбие). Действие страстей проявляется по-разному: некоторые действуют только в теле и через тело (чревоугодие, блуд), а некоторые проявляются без содействия тела (тщеславие, гордость), иные возбуждаются сном (сребролюбие, гнев), а иные исходят из внутренних причин (уныние, печаль). Страсти также можно разделить на плотские и душевные: плотские в теле зарождаются и тело питают и услаждают, а душевные из душевных склонностей исходят и душу питают,

на тело же нередко действуют разрушительно. Духовные страсти врачуются простым врачеванием сердца — внутренним, а плотские двойным лекарством врачуются — и внешним, и внутренним.

Страсти чревоугодия и блуда, корнясь в теле, возбуждаются иногда без содействия души, по одному раздражению потребностей, из которых исходят, но влекут и душу по ее связи с телом. Для обуздания их недостаточно одного душевного напряжения, но надо при этом укрощать и само тело постом, бдением, трудом, нужно бывает и временное уединение, а нередко и совсем отшельничество. Эти восемь страстей хотя имеют разное происхождение и разные действия, однако шесть первых, т.е. чревоугодие, блуд, сребролюбие, гнев, печаль, уныние, соединены между собой весьма средством, по которому излишество предыдущей дает начало последующей. Ибо от излишества чревоугодия необходимо происходит блудная похоть, от блуда — сребролюбие, от сребролюбия — гнев,

от гнева – печаль, от печали – уныние. Поэтому против них надо сражаться тем же порядком, переходя в борьбе с ними от предыдущих к последующим: чтобы победить уныние, сначала надо победить печаль; чтобы прогнать печаль, нужно подавить гнев; чтобы погасить гнев, нужно попрасть сребролюбие; чтобы исторгнуть сребролюбие, надо укротить блудную страсть; чтобы подавить блудную похоть, надо обуздать страсть чревоутодия. И остальные две страсти – тщеславие и гордость – таким же способом соединяются между собой, то есть усиление первой из них дает начало другой: от тщеславия – страсть гордости, таким же порядком и победа над ними приобретается, т.е. чтобы истребить гордость, надо подавить тщеславие. Но с теми шестью страстями они не соединяются родовым образом, ибо не от них рождаются, а, напротив, по истреблению их. В эти две страсти мы впадаем особенно после победы и восторжествования над прочими страстями.

Каждая из страстей не в одном виде проявляется. Так, чревоугодие бывает трех видов: или порождает желание есть прежде установленного часа, или ищет многоидения до объедения, не разбирая качества пищи, или требует лакомой пищи.

От этих трех происходят разные злые недуги в душе: от первого рождается досадование на монастырский устав, от второго возбуждается плотская похоть и сладострастие, а третье отвергает в сребролюбие.

Блудной страсти три вида: первая совершается через смешение одного пола с другим; вторая производится без смешения с женщиной, за который от Господа был поражен Онан, сын патриарха Иуды (Быт. 38, 9–10), и который в Писании называется злом; третья производится умом и сердцем, о котором Господь в Евангелии говорит: *кто смотря на женщину с вождением, уже прелюбодействовал с нею в сердце своем* (Мф. 5, 28).

Эти три вида блуда апостол указал в следующих словах: *Умерявайте убо уды*

ваша, уже на земли: блуд, немилостому...  
позовь (Кол. 3, 5).

Сребралюбия три вида: в первом оно не дает отрекающемуся от мира обважиться от всякого имущества; во втором оно заставляет того, кто все уже раздал бедным, снова приобретать такое же имущество; в третьем оно разжигает желание к приобретениям и того, кто ничего прежде не имел.

Три вида и гнева: первый — пылает внутри; второй — прорывается во всякое слово и дело; третий — горит долгое время и называется злопамятством.

Печали два вида: первая — что посещает по прекращению гнева или причиняется нанесенными убытками и потерями и неисполнением желаний; вторая — от опасений и страхов за свою участь или от верздумных забот.

Уныние два вида: одно ввергает в сон, а другое гонит из келия.

Тщеславие хотя многовидно, однако главных два вида: в первом превозносимся плотскими преимуществами

и видными вещами, а во втором — воспламеняемся желанием суетной славы из-за духовных предметов.

Гордости два вида: первая — плотская, вторая — духовная, которая губительнее первой. Она особенно искушает тех, которые преуспели в некоторых добродетелях.

Поэтому нам надо вести брань с этими страстями так, чтобы всякий, открыв, какая страсть особенно вредит ему, против нее главным образом направлял борьбу, употребляя всякое старание и заботу для наблюдения за нею и подавления ее.

Когда одержишь победу над одной или несколькими страстями, не должно тебе превозноситься этой победой. Иначе Господь, увидев надмение сердца твоего, перестанет ограждать и защищать его, и ты, оставленный Им, опять начнешь быть возмущаем той же страстью, какую победил при помощи благодати Божией. И пророк Давид не стал бы молиться: *Не введи, Господи, зверям душу,*



исповедающуюся Тебе (см. Пс. 73, 19), если б не знал, что возносящиеся сердцем опять предаются страстям, которые победили, чтоб смирились (преподобный Исаия Кассиан).

Во всех искушениях отцы учат всегда со смирением обращаться к Богу, надеяться и ждать помощи от Него.

Вообще же кто хочет приобрести навык к распознаванию козней злобных демонов, пусть наблюдает за помыслами и замечает, на чем востанавливают они и в чем послабляют, при каком стечении обстоятельств и в какое время какой из них особенно действует, какой за каким следует и какой с каким сходится, и ищет у Христа Господа разрешения всему этому.

Искушения и помыслы обнаруживают произволение нашего самовластия и чистоту сердечную.

Преподобный Исаак Сирин поучает, что благодать Божия всех вводит в искушения, чтобы постепенно обучить мудрости и презирать духов злобы.

«Знай, — наставляет он, — что в какой мере не имеет душа достаточных сил для великих искушений, в такой же она недостаточна и для великих дарований.. Бог не дает великого дарования без великого искушения». Святые отцы учат, что, употребляя все средства и силы в этой борьбе со злом, человек умудряется званием духовного закона невидимой брани, добродетельной жизни и восходит в подвиге «умного делания» на высокие степени совершенствования молитвенного состояния.



## ОСНОВЫ ДОБРОДЕТЕЛЬНОЙ ЖИЗНИ

---

### Смирение

Анна Дорофей говорит, что для нашего спасения в борьбе со грехом нам прежде всего нужно смирение, как и Псалмопевец взывает: смиритесь, и спасемя Господь (Пс. 114).

Блаженное смирение справедливо называют страстоубийцей, ибо «кто приобрел сию добродетель, тот победил все страсти».

Все святые почитали себя великими грешниками, хотя и имели совершенное смирение, то есть все добрые дела и добродетели приписывали Богу, считая себя не только хуже всех людей, но, как говорит преподобный Григорий Синаит, хуже всех скотов и тварей и даже окаянее бесов, как рабы их.

Многоопытный Исаак Сирия о смирении, сопровождаемом целомудрием и благочинием, говорит: «Бывает смирение по страху Божию, бывает из любви к Богу и бывает от радости. Смиреного по страху Божию сопровождает во всякое время скромность во всех членах, благочиние чувств и сокрушенное сердце.

Драгоценно перед Богом тело целомудренное, паче чистой жертвы. Эти две добродетели – смирение и целомудрие – уготовляют в душу для Святой Троицы обручальный залог».

Отцы учат, что истинное смирение нужно отличать от ложного, ибо «есть мнимое смирение, происходящее от нерадения и лености и от сильного осуждения совести. Возымевшие его нередко почитают его виной спасения, но оно не есть таковое поистине, потому что не имеет радостотворного плача, который бы соединен был с ним».

Преподобный Никита Стифат обличает это ложное пагубное смирение

и, указывая на богоугодное, пишет: «Смирение состоит не в наклонении выи, или в распущении волос, или в одеянии неопрятном, грубом, бедном, в чем многие поставляют всю суть добродетели сей, но в сокрушении сердца и смирении духа, как сказал Давид: *Жернова Богу дух сокрушает; сердце сокрушено и смиренно Бог не уничижит* (Пс. 50, 19).

Приобретается богоугодное смирение великими трудами и подвигами. Об этом подробно учит преподобный Григорий Синаит, говоря, что семь разных деланий и расположений вводят христианина в истинное смирение сердца и духа. Нужно любить молчание и иметь смиренное о себе думание, которое рождает смиренное говорение, смиренное одеяние и самоуничижение. Сии же три вида (смирненное говорение, одеяние, самоуничижение) рождают сокрушение, бывающее от поущения искушений и именуемое промыслительным обучением от бесов смирением».

Это сокрушение заставляет душу чувствовать себя хуже и ниже всех, которое называется промыслительным смирением. А это состояние последности привлекает милость Божию, и даруется тогда христианину уже совершенное смирение, которое именуется силою и совершенством всех добродетелей: и оно-то Богу приписывает добрые дела.

Требуется великое трезвение ума, сердца и воли, чтобы стяжать это богодарованное смирение.

### **Трезвение и хранение ума в молитве**

Умом называется и деятельность ума, состоящая в мыслях и разумениях; ум есть и производящая сие сила, называемая в Писании еще и сердцем. Святитель Григорий Палама как наученный Самым Богом поясняет, что седалище ума пребывает в сердцевине сердца, от которого исходит помышление. Человек, не хранящий ума и сердца, легко влечется

демоном на мысленный грех, а затем и на дело греховное. Так через помыслы душа приводится в запустение.

В чем же состоит жизнь ума? Об этом так говорит святой Максим Исповедник: «Жизнь ума есть просвещение познания, а этот свет рождается от любви к Богу». Любовь же к Богу приходит от чистой непрестанной молитвы.

В борьбе со грехом для стяжания чистой сердечной молитвы полезно еще знать святоотеческое учение о трезвении сердца.

### **Трезвение и хранение сердца в молитве**

В деле совершенствования молитвенного состояния важно устройство и расположение сердца, ибо, как говорит святой Марк Подвижник, человек, «желающий сделать что-либо и не могущий, есть перед Сердцеведцем Богом как бы сделавший (то должно разуметь как в отношении к добру, так и в отношении

ко аду)». Сердце есть сокровенная хранилища ума и первый плотской орган мыслительной силы. Сердце правит всем органом и, когда благодать займет все отделения сердца, господствует над всеми помыслами и членами, ибо там ум и все помыслы душевные.

Совершенная христианская жизнь состоит в достижении чистоты сердца, где является Бог, обнаруживающий Свое пребывание многообразными дарами Духа Святого. Чтобы привлечь благодать Святого Духа, «желающий очистить сердце свое да разогревает его непрестанно памятью о Господе Иисусе, имея это одно предметом богомыслия и непрестанным духовным деланием». «Сердце, непрестанно хранимое», которому пребывающий в молитве не попускает «принимать виды, образы и мечтания темных и лукавых духов, обыкновенно рождает из себя помыслы световидные», источает божественную любовь, уготовляющую ум к пониманию сокровенного.



Так чистота сердечная, то есть трезвение и хранение ума при непрестанной памяти о Боге, после бесстрастия вводит в блаженство. В этом и есть смысл целожизненного подвига покаяния.

Чтобы совершать непрестанное молитвенное делание и восходить к богопознанию, нужно усилить самовластную человеческую волю, о трезвении которой много учат богомудрые отцы в «Добротолюбии».

### Трезвение воли

В деле нашего спасения участвуют и благодать Божия, и свободное произволение наше.

Святой Антоний Великий говорит: «Воля, которая действует в сердце человеческом, бывает тройка: первая — от дьявола, вторая — от человека, третья — от Бога».

Святые отцы, указывая на три воли, действующие в мире: от Бога, от человека и от дьявола, усматривают в этом

проявление благодати Божией и закона свободы разумных существ.

В устремлении свободной человеческой воли к Богу через веру, покаяние, делание заповедей полагается начало и основание нашего спасения. Апостол Павел всеми силами своей души любил человеколюбивого Бога и в радости и в скорбях всегда покорял свою волю Божественной воле. Богу угодно по Промыслу Своему иногда испытывать человеческое самовластие путем помыслов, искушений, скорбей, болезней, чтобы обнаруживалась ответная к Богу любовь тех людей, которые действительно от всего произволения и всеми силами души, даже до смерти, в земной жизни любят Троицкого Бога, Подателя всяческих благ. Поэтому во всякой молитве нужно просить, чтобы всегда совершалась воля Божия, ибо Бог всегда желает доброго и полезного каждой душе, носящей в себе чудный образ Живоначальной Троицы. В обновлении этого боголепного образа Божия и уподобления своему

Создателю в добродетели и проявляется благодатная жизнь души, ее воскресение.

Душа, как пишет авва Евагрий, «есть субстанция живая, простая, бестелесная, невидимая для телесного зрения, также бессмертная и одаренная умом и разумом».

По слову святителя Григория Богослова, разумная душа трехчастна. Добродетель мысленной силы он назвал благоразумием, ведением и мудростью, добродетель силы раздражительной – мужеством и терпением, а добродетель силы пожелательной – любовью, целомудрием и воздержанием.

Тело первого человека Адама было сотворено Богом бессмертным, но после грехопадения смерть и зло вошли в мир. Но как отделение души от тела есть смерть тела, так отдаление души от Бога есть смерть души. И у души есть смерть, хотя она по естеству бессмертна, так что мертвецами называются те, которые хотя еще живы телом, но мертвы душой. Хотя тело создано нетленным,

но после греха уподобилось оно скотам немысленным, гневу и похоти работное, так что теперь «в мысленной силе души рождаются и действуют помыслы, в раздражительной — зверские страсти, в вождлевательной — скотские похоти, в уме — мечтательные воображения, в рассудке — мнения».

По рассуждению святителя Григория Паламы, эти «помышления злые из души, но в душу набираются они снизу через чувства и держатся в воображении чувственных вещей, которое приводится в движение чувствами же, особенно глазами».

На жизнь души, как указывает преподобный Ефрем Сирин, влияют душевные и телесные чувства, душевные и телесные добродетели и пороки.

Такие силы души, как ум, разум (рассудок), мнение (смысл), воображение и чувствование, называются душевными чувствами.

Зрение же, обоняние, слух, вкус, осязание именуются телесными чувствами.

Имеется в душе четыре родовых добродетели: мужество, благоразумие, целомудрие, справедливость, от которых рождается вера, надежда, любовь, молитва, смирение и многие другие душевные добродетели. В противоположность им такие основные душевные страсти, как забвение, лень и неведение, омрачают ум и умножают в человеке многие другие страсти.

Если душа воспоминающими о земных предметах услаждается, то она одну находящуюся прелесть заменяет другой и подвергается в срамные помышления, так что можно дома сидеть, а услаждаться в мысленных грехах, что по Писаниях: *Всак, вже воздрим на жену ко еже ожидаемъ ея, уже любодействова с нею в сердце своем* (Мф. 5, 28).

Поэтому отцы и говорят, что есть блуд, телом совершаемый, и есть блуд (вечистой) души, с сатаной общающейся, то есть находящейся в противоестественном — плотском состоянии.

Поступающие же по естеству называются, по апостолу, в рассуждении преподобного Ефрема Сирина, людьми душевными. Человеку же, чтобы стать духовным, нужно естество преобразовать в дух. Для этого душа и соединяется с телом и посылается в мир на испытание в любви Божией, ибо, по учению преподобного Исаака Сирина, «полезнее для тебя позаботиться о том, чтобы надшее в душе твоей от страстей восстанит возбужденным помышлений своих к Божественному, нежели воскрешать мертвых».

У добродетельной души от собрания ума в сердце приходит внимание, от собранности воли — бодренность, и собрание чувства порождает трезвение. Бог тогда укрепляет душу в ее брани с сатаной, умиряет страсти и вводит в духовнохристианскую жизнь, позволяя бесам искушениями обучать боголюбивую душу рассудительному познанию добра и зла. Жизнь души, ее молитвенное состояние и степень совершенства зависят от расположения совести, которая, как

рассуждают отцы, определяет отношение человека к Богу и Его творению.

### **Хранение совести в молитве**

Совесть есть и естественный закон, просвещающий ум и показывающий ему, что добро и что зло. Святой авва Дорофей рассуждает о том, что следует всегда хранить свою совесть к Богу и не пренебрегать Его заповедями даже в глубине души, втайне. Также и к ближним нужно хранить совесть, то есть не делать то, что оскорбляет или соблазняет их делом, словом, видом, поведением. Даже с вещами обращаться бережно, хранить их и не портить. Что стыдно делать перед людьми, то нужно стыдиться даже помышлять тайно, с услаждением, в сердце, ибо как дерево познается по плоду, так чистота совести — по содержанию ума. И это есть признак свободы духа в человеке.

Погрешающие против веры и любви испытывают мучение совести, и, если не покаются, мучение совести переходит

с ними в другую жизнь и там продлится вечно, ибо грехами своими они навлекают на себя гнев Божий.

Примирение совести с Богом совершается через молитву и покаяние. Только на пути покаяния и молитвы душа обретает веру и ступени восхождения к духовной жизни.

### Покаяние

Покаяние есть возобновление Крещения, или вторая купель. Святой Максим Исповедник говорит, что мы должны сотворить плоды покаяния, которые рождают бесстрастие души. Бесстрастие есть совершенное изглаждение греха. Должно быть истинное покаяние с сокрушенным сердцем, а если совершается обрядовое покаяние — без изменения не угождой Богу жизни, то это не покаяние, а самообман, самообольщение, в котором выражается темное, непросвещенное язычество.

Краткая благодатная покаянная молитва Иисусова, читаемая благоговейно



в чувстве сердца, вызывает тихий страх присутствия Божия, раскрывает греховность. Человек тогда познает, что только жизнь по заповедям Божиим приводит к совершенству.

### Заповеди

Заповеди Божии есть свет и жизнь, есть воли Божия. Кто стяжал их, тот внутри себя обретает Бога. Всякий христианин должен их исполнить, ибо тяжкими являются не заповеди Божия, а наши злые пожелания.

Святой Марк Подвижник говорит, что «от Крещения по дару Христову нам дарована совершенная благодать Божия к исполнению всех заповедей». Исполнение же заповедей бывает либо по страху, либо по любви. Так учат богомудрые отцы.

Всякому начавшему жить по заповедям для познания Божией премудрости полезен страх Господень (см. Пс. 110, 10). Страхом же Господним уклоняется всяк

от зла (см. Притч. 14, 27) и восходит к Божественной любви, которая, победив все, изгоняет страх в час смерти. Найдет и на нас час смертный, и избежать его нельзя; размышления об этом спасительны для души.

Дух Святой возвещает: *Помысли последняя твоя и во веки не согрешиши* (Сир. 7, 39). Кто бывает занят размышлением и памятью о смерти, тот мудро хранит ум свой от страстей и видит бесовские прилоги. Память о смерти влагает умеренность ко греху, порождает трезвение и Иисусову молитву, прогоняющую бедну помыслов.

Для избавления от вечной смерти кроме других деланий, по учению отцов, для нас спасителен еще и покаянный молитвенный плач.

Плач омывает грехи, и они становятся как бы небывшими. Богомудрые отцы рассуждают о покаянном плаче так: «Слезы во время молитвы — признак Божией милости, которой сподобилась душа в своем покаянии, признак того,

что молитва принята и слезами начала восходить в полет чистоты».

Тогда сердце горит и расплывается, как огонь. Все в мире вмещается в прах и пепел, исчезает пожелание к пище и даруется источник слез, изливающийся, как поток, без принуждения и во время чтения, и молитвы, и размышления, и во всяком деле. Это признак того, что душа переплывает море, обновляется внутренний, до того бесплодный, человек, ибо плод его начинается слезами. Тогда слезы, уподобляющиеся водному потоку, источаются непрерывно день и ночь до двух лет и более. Потом приходит умеренне помыслов, и человек входит в покой (Евр. 4, 3) и в созерцание тайн.

Тогда Дух Святой начинает открывать ему небесное — и вселяется в нем Бог, и поскрепает в нем плод Духа, проявляющийся в любви, радости, мире, долготерпении (Гал. 5, 22).

Эти дары Духа суть плод слезного покаяния, созерцательной молитвы и деятельной жизни, ибо Божественная

благодать проявляется в Божественной правде. Поэтому, по учению отцов, нужен труд для Бога и пролитый в делании пот в деятельной жизни.

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

### **Скорби внешние**

Прославляется нами Бог так, как был прославлен Сыном Своим, — через

Крест, скорби, искушения. Поэтому и рассуждают отцы, говоря, что везде и всегда: в скорбях, в нуждах, в утеснениях, болезнях, трудах — о всем благодарите (1 Фес. 5, 18).

Святой Максим Исповедник говорит, что «много из случившегося с вами случается в научение нас, или во очищение прошедших грехов, или в исправление настоящего нерадения, или в предотвращение будущих нападений».

Вообще же что сется, то и пожинается — в этом правосудие Божие.

Итак, не будем испытывать, как, когда или через кого постигают нас искушения и скорби, ибо это ведомо единому Богу. «Мы должны только верить правде Божией и знать, — говорит святой Марк, — что все, невольное постигающее нас, случается с нами или ради любви, или за злобу, и поэтому должны терпеть его, а не отвергать». Жизнь по заповедям Божиим в молитве и трудах, проявляющихся в деятельной любви к ближним, порождает божественные добродетели.

## Добродетели

Святой Антоний Великий говорит, что кто имеет такие добродетели, как «вера, надежда, любовь, смирение, страх, рассуждение, благоговение, мир, любовь к братьям... тот есть облеченный в брачную одежду и ходящий в заповедях Духа».

Путь стяжания добродетелей лежит через воздержание чувств, молчание и молитву, в подчинение себя уму и духу. Отцы учат, что всякая добродетель приобретается скорбью и телесными трудами, «кто без скорби пребывает в добродетели, тому отверста дверь гордости». Перед великими дарованиями посылаются великие искушения. Труды же и скорби рождают смирение и бесстрашие, вещественное и невещественное ведение, многие дары благодати в меру любви, подвига, хранения ума и дел веры. В начале молитвенного совершенствования избалование от страстей и неведение разума совершается больше трудами действительной жизни.

## ПОНЯТИЕ ОБ ИИСУСОВОЙ МОЛИТВЕ

---

Благодаря разумному, духовному началу человеку открыто такое, что выделит его из ряда всех тварей. Внутри человеческой души происходит свой сложный процесс. Там идет борьба помыслов, желаний, страстей, могущая потопить человека в пучине греха и, отделив душу от Бога, предать ее, как мы видели, вечной смерти. Но если человек станет на путь борьбы, трезвения и обратит все душевные силы к разумному началу как отблеску Божественной в нем силы, то перед ним откроется путь к бесконечному совершенствованию, высшему подвигу, путь, возводящий его на Фавор. Тут, собственно, сказывается все учение иезуита.

Исихизм есть обращение и собирание ума в себе, обращение к уму всех душевных

сил и действие их по уму и по Богу. Это ведет его к причастию Божественной природе. Сам же он отстраняется от всего земного благочестиво и благоговейно. Тогда в нем откроется богообщение.

С любовью непрестанное памятование о Боге освещает наш ум, все наши мысли и чувства, не позволяет водвориться в душе нашей ничему нечистому.

В деле молитвенного совершенствования, умного делания нужно проходить, как говорит святой Симеон Новый Богослов, ссылаясь на учение преподобного Иоанна Лествичника, четыре степени, подобно лестнице.

Во-первых, нужно подвизаться умом и укрощать свои страсти, во-вторых, упражняться в псалмопении, то есть молиться устами, подходящим же к последним степеням преуспевания нужно больше молиться умом, и наконец, восходить в созерцание как совершенным в делании. Отцы научают, что к умозрительной молитве нужно приступать со страхом и трепетом, с сокрушенным сердцем и смирени-



ем. Нужно с верой и любовью призывать спасительное имя Иисуса Христа так часто, чтобы память Иисусова срастворилась с дыханием. Недавно нашли записи преподобного Серафима, как правильно молиться: «Учись творить молитву через воздыхное дыхание, с сомкнутыми устами, это искусство есть бич противу плоти, плотских похотей. И вот мы через всадри спокойно, тихо вдыхаем воздух, одновременно ум вводим в глубину сердца и благоговейно призываем: «Иисусе Христе, Сыне Божий», — при выдохе: «Помилуй мя грешного». И эту молитву творить нужно, как ветал от сна и пока не уснул».

Притом прибегать к Пресвятой Богородице, молясь: «Богородице Дево, радуйся...», читать по 12 раз в день, 40 раз или 150, кто сколько может.

### Условия молитвы

Укращению страстей и повышению премудрости Божией способствует чтение Писаний Священных и отеческих.

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

Сохраняющий себя от подозрения и ненависти не встретит преткновения во время молитвы. Отцы учат, что можно без гнева устроить с ближними всякое дело, поступая по воле Божьей.

### О трезвении в молитве

Есть несколько способов трезвения, очищающих ум от страстных помыслов. Можно блюсти трезвение тем, что мы будем или наблюдать за мечтаниями сатаны и его прилогами, или держать свой ум всегда молчащим и от всякого помысла безмолвствующим и молиться в сердце, или созерцать блага небесные, или совершать непрестанное смиренное призывание Господа Иисуса Христа, или иметь непрестанную память о смерти.

От непрерывности трезвения порождается ведение брани и устанавливается непрестанная молитва Иисусова,

сладостная, без мечтания, тишина ума от благодати богообщения.

### **О прелести и благодати в молитве**

Внимание должно быть неразлучно с молитвой, как тело с душой.

Преподобный Симеон Новый Богослов разбирает три образа внимания и прелести.

**Первый образ внимания.** Молящийся впадает в прельщение, стоя на молитве, умом воображает, мечтает о чинах Ангелов, Спасителя, рассуждает о Божественных Писаниях. Источая иногда и слезы, кичится в сердце своем. Если жизнь такой проводит в безмолвии, то впадает в вступление ума, некоторые впадают в беснование и в безумии ходят в прельщении, видя свет телесными очами, обоняя благоволия, слыша гласы и видя «откровения». Другие поклонялись дьяволу, когда он принимал вид преобразившегося Ангела света. Они

оставались неуправляемыми, ибо не хотели даже и слышать никакого совета ни от кого. Иные, по кауственности дьявола, сами себя лишали жизни: бросались в пропасть. Если кто, живя в общезнании, и не пострадает так, то всю жизнь проведет без преуспевания.

Вреден второй образ внимания, отличительной чертой является то, что умное делание при этом совершается в голове, в то время как душе помышления, исходящие от сердца, порождают в помыслах ума брани, и молящийся их не видит, значит, пребывает во тьме, не внимая своему сердцу. Не ощущает мира в себе, незаметно впадает в гордость, тщеславие. Себя превозносит, других уничижает.

Здесь в этих образах внимания зарождается явная прелесть, которая трудно распознаваема. Человек несет труды, но не находит времени заняться стяжанием добродетелей, не ощущает мира в себе, потому что он иногда сводит ум внутрь себя, иногда хранит свои чувства, отвлекая их от вещественного, иногда

собирает свои помыслы и исследует их, иногда вникает в слова читаемой молитвы, иногда помыслив, наоборот, возносится к суетному и худому, незаметно впадает в гордость и тщеславие. В гордости он себя превозносит, хотя сам похож на слепца, а других уничижает. Здесь, в этих образах внимания, зарождается явная прелесть, которая по своим проявлениям трудно распознаваема и почти непостижима. Прелесть помрачает душу мраком неведения и отчуждает от Бога. Рождается она от тщеславия, неверия, лукавства, разленивения и находит либо от гордости, либо от зависти бесов, либо от наказательного поущения, как предание сатане за грех. Бывает, что ей и неповинные предаются для спасения.

Преподобный Григорий Синаит рассуждает, что прелесть в одной гордости имеет начала и на человека находит либо в виде мечтаний, либо в виде воздействий. Мечтания приводят к воздействиям, а воздействия — к вступлению. Началом же мнимого созерцания служат

мнение (притязательное на всевышество), которое научает мечтательно представлять Божество в какой-либо образной форме. За этим следует прелесть, которая вводит в заблуждение мечтателями, порождает затем хуления и наводит на душу страхования наиву и во сне.

Итак, при первом образе прелести (от мечтаний) за возгорделием следует прелесть, за прелестью — хуление, затем страхование, трепет и, наконец, неступление ума.

Второй образ прелести в виде воздействий начало получает в греховном сладострастии, рождающемся от естественного вожделения. Нечистые мечтания омрачают ум сочетанием с воображаемыми образами. В таком состоянии прельщенный начинает ложно пророчествовать, даже эта неистовая страсть делает человека бесноватым. От нечистой страсти распаляется естество. Эта страсть приводит ум в неступление, ошьяняет его действием нечистых мечтаний и делает его помешанным.

В таком состоянии своего ума прельщенный увернет, что видит некоторых святых, с которыми беседует, передает другим будто бы им слышанные слова. Делается человек по виду и по нраву бесноватым. Миряне же, поднимые тем же духом прелести, называют таких бесноватых блаженными, юродивыми, пророками, предсказывающими настоящее и будущее. Они часто бывают при хранах. Бес же неистовства еще более действует на помраченный ум, мечтательно представляет прельщенному некоторых святых, давая видеть их лица и слышать слова. Иногда бесы сами являются и смущают их страхованиями, окончательно подчиняя их игу великара, и, как получившие власть над ними, принуждают их на грехи делом и затем сводят в геенну.

**Третий образ прелести.** Начало прельщения ума заложено в тщеславии, которое порождает мечтательность и сладострастие, если ум описывает Божество в каком-либо драке и образе.

Поэтому отцы поучают не допускать даже желанной видеть во время молитвы какой-либо образ, или Ангела, или Самого Христа Спасителя, чтобы не сойти с ума и не поклониться демонам.

Также во время сна демоны, видя в нас страсти и похоти, во сне показывают, чем душа увлекается наяву. И святой Макарий Исповедник поучает, что «когда душа начнет чувствовать себя здоровою, тогда начнет и сноидения иметь чистые».

Если в душе нет любви к врагам, то не подворится в ней смирение Христово. Еще преподобный Нил Синайский в научение наше приводит такое рассуждение: «Надлежит тебе знать и следующее коварство демонов. Иногда они разделяют себя на группы. Одни приходят с соблазном. И когда ты выщешь помощи, входят другие в ангельском виде и прогоняют первых, чтобы прельстился ты мнением, что они настоящие Ангелы, и впасть в самомнение, что удостоен того». Если будут слышны шум, топот, вопли,



ругательства, появятся видения зверей, людей, мечей, то не нужно страшиться никаких привидений, а смело вкнрять на врагов. Просить нужно у Бога о том, чтобы, если это воуущево от Него для вразумления и испытания, Он Сам тебя просветил бы и отогнал от тебя предестников и всов лукавых.

Когда же демон не может воздействовать на движение памяти, то воздействует на кровь и соки, стараясь через них вызвать воображение чуждых образов, чтобы ум, вращаясь в помышлениях, уверился, что постекает к невестественному и безвидному видению, и принял, таким образом, дым вместо света. Если же демоны заметят, что ум начинает молиться уже чисто и бесстрашно, то они тогда, наступая от «десных», могут представлять явления вида славы Божней или образы, приятные нашему чувству, чтобы утвердить в нас мнение, будто бы мы достигли цели молитвы.

Это, по объяснению аввы Евагрия, бывает от тщеславия. Демон тогда, как хочет,

превращает свет около ума, утверждая помысл тщеславия о достижении Божественного видения. Действуя такой хитростью, лукавый, изменяя сопряженный с умом свет и его даже самого образу, дает ему образ и воображение. Демоны в сонных мечтаниях воспроизводят образы в нашем уме, действуя на память, которая удерживает воспринятое чувствами в бодрственном состоянии.

Итак, в сношениях демоны, приводя в движение память, ибо органы чувств держатся сном в бездействии, вносят образ в ум посредством, конечно, страстей. Какже образы или мечтания душа с телом страстно или бесстрастно воспринимает, такие же воображения (страстно или бесстрастно) и память воспроизводит. После гневной страсти бывают страстные сны.

Блаженный Диадокх поучает, что хорошо «не верить никакому сонному мечтанию». Случающиеся ночные мечтания и осквернения бывают либо от превозношения, либо от пресыщения,

либо от зависти днавола. Но если мы не превозносимся и не пресыщаемся, то днавол не может часто омырчать наш сон.

Но хотя бы ты со страхом и благоговением предстал перед Богом, всегда поучает преподобный Нил, «берегись демона блуда». Нужен большой духовный опыт, чтобы различать многие виды козней лукавого. Отцы, вразумляя новоначальных, поучают их не принимать никакого образа или огня вне или внутри себя, ибо мечтания есть как бы мост для бесов. Враг вместо сердечной теплоты от истинной молитвы, поналяющей страсти, наводит нечистое ражжение, вместо благоговейного веселия и радования о Господе побуждает радость бессловесную и страсть нечистую.

Максим Кавсокаливит в беседе с преподобным Григорием Синаитом указывал из своего опыта на особые признаки прелести. Он рассуждает: «Когда злой дух прелести приближается к человеку, то возмущает ум его и делает дикий, сердце ожесточает и омырчает,

наводит боязнь, и страх, и гордость, очи извращает, мозг тревожат, все тело в трепетании приводит, призрачно пред очами показывает свет не светлый и чистый, а красноватый, ум делает неступленным и бесноватым и уста заставляют говорить слова непотребные и хульные. Тот, кто видит этого духа прелести, большей частью серчает и исполнен бывает гнева, смирения совсем не зная, ни истинного плача и слез, но всегда без сдержанности и страха Божия поддается движениям страсти, наконец, выходит из ума и приходит в совершенную пагубу».

Далее инок Каллист и Игнатий отмечают, что мечтание — это мост для бесов. Преуспевшим в подвиге и благолепных мечтаний не следует допускать в уме, а смиренно творить чистую молитву, хранить плоды ее, ибо вся невидимая брань ведется за смирение в духовной молитве. Поэтому не следует допускать не только гнев и похоть, но и страстные помышления. Опытная в духовной брани душа чувствует, когда приходят к ней

злые помыслы от демонов и когда ощущает ее благодать Божия, так же как человек ощущает, когда ему холодно и когда жарко. Дух прелести не может водворить в душе ни смирения, ни любви, ибо он, как тать и разбойник, разрушает то, чего не создал. Сатана порождает чувство сладострастного тщеславия, холодной гордости, даже помыслы о святости или, наоборот, вводит уныние и мрачную тоску с отчаянием о невозможности спасения. Человек, когда принимает плохой помысел, или осуждает кого, или наблюдает за ближним, как он живет, или превозносится над другими, то омрачается вражьей силой. Тогда попускается бегеваемое от помыслов. Если душа опять не смирится, то попускается блудная страсть. Когда и тут не смиряется, впадает в малый грех. Далее может быть и большой грех, и так до тех пор, пока душа не смирится и не начнет уже уповать на Бога.

Если в душе нет любви ко врагам, то не водворится в ней смирение Христово. Тогда душа не имеет мира и покоя, и, как

море, волнуется разными помыслами, и не может созерцать Бога.

Но если душа смирится, то приходит и помощь от Господа. Как Господь, когда Он спал на корабле во время бури, будучи разбужен Своими учениками, сразу запретил буре и ветру и водворил великую тишину на море, — так и в каждой душе, если она будет исповедовать свой грех (в уме своем или духовнику) и в смирении призовет имя Исуса Христа, прося помощи от Него, водворит Он мир и тишину. Смиренных Господь сохраняет от прелесть и дарует им чистую молитву, выводящую в высшее и вневещественное видение. Поэтому преподобный Нил Синайский говорит: «Если ты не получаешь еще дара молитвы или исцеления, то проси неотступно и получишь». Господь же хочет испытать самовластие (куда оно клонит) прежде дарования благодати. Но немалый труд предстоит, чтобы постигнуть истину. Поэтому в деле молитвенного совершенствования нужно вопрошать опытных и исследовать помыслы и дела, проводя

жизнь в смиренни, терпении и послушани. Святой Григорий Сивант советует новоначальному внимать только сердечному действию как непрелестному, а все другое не принимать до времени очищения от страстей. Даже кто из опасения прельщения не принимает действия благодати без вопрошения опытных и должного испытанья, то Бог не негодует, а даже похвалляет того. Начало же действия благодати в молитве в одних обнаруживается тем, что приходит к ним дух страха, которым укрощаются страсти и сокрушаются жестокое сердца, у других – появлением потрясения или обрадованья, иначе называемого у отцов князьем, у преуспевающих же – ощущением весния тонкого и мирного света, когда Христос Спаситель вселится в сердце и таинственно воссияет в духе.

Свет, приходящий от благодати Святого Духа, водворяет в душе благодать, радость, тишину, дарует освящение и возрождает душу кроткой и человеколюбивой. Ум от действия благодати бывает

смирением и внимательным. Благодать приводит человека на память смерти, содеянные им грехи, будущий Суд и вечные муки. Душе подается умиление и слезы. Тогда душа утешается страданиями Господа нашего Исуса Христа, прославляет Его человеколюбие, исполняется возвышенными сощраданиями. Ум сощраждает всемогущую силу Божию, сотворившую из ничего всё, хранение, управление и промысление Божие о мире, непостижимую Пресвятую Троицу. Христолюбивая душа просвещается светом божественного ведения, сердце становится тихим и кротким и пребывает в радости, мире, долготерпении, благодати, милосердии, любви, смирении (Гал. 5, 22). Такие плоды Святого Духа порождает благодатная и чистая молитва, поэтому-то кто истинно молится, тот богослов, ибо от самого Владыки получает сощрадание и ведение.





## МОЛИТВА ИИСУСОВА И ЕЕ ПЛОДЫ

---

От степени состояния — совершенных, средних и новоначальных — различали и виды молитв соответственно их деланию: сердечную, умную и гласную. Отцы поучают, что делание Иисусовой молитвы начинать надо с устной молитвы и силой воли принуждать себя вникать в смысл произносимого, приобретать внимание, преобладавая рассеянность ума и холодность сердца. Затем при благоговейном, покаянном и неспешном произнесении молитвы гласно, когда разум в борьбе с помыслами сосредотачивается во внимании, она помощью Божией переходит в умную. В дальнейшем уже умная молитва переходит в чистую молитву сердечную.

Тогда рождается умиление, ничем не прерываемое оттого, что не только ум, но и сердце глубоко переживает те чувства, которые вложены в молитву.

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

Первоначальные плоды молитвы заключаются во внимании и умилении или плаче. Далее плодом молитвы бывает расширяющееся видение своих согрешений и своей греховности, отчего усиливается умиление и обращается в плач. Потом являются ощущения присутствия Божия, живое воспоминание смерти, страх Суда и осуждения. Все эти плоды молитвы сопровождаются плачем.

Потом приходит ощущение тишины, смирения, любви к Богу и к ближним, ко всем, без различия добрых от злых,

терпения скорбей (святитель Игнатий Кавказский).

Плод истинной молитвы — смирение и любовь к ближним (преподобный Амвросий Оптинский).

### Устная молитва

Молитва Иисусова: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешного», произносимая устами и языком, бывает вначале трудной, и называется она трудовой, деятельной, телесной. Говорить молитву нужно негромко, себе вслух, благоговейно, не спеша, чтобы не было рассеянности. Надо собирать внимание, заключать ум в слова молитвы при сокрушении духа и мысли о помиловании. После каждой молитвы полезно делать паузы, ибо быстрое произношение усиливает рассеянность.

Главное в молитве не искать в тщеславии даров, а только воли Божией

и смирения в себе, заключая мысль в словах молитвы.

Преподобный Григорий Синаит молился и открыл нам тайну с воздревым дыханием (обязательно иметь воздревое дыхание) — вводи ум твой в глубину сердца, придержи дыхание и там дай ему труд: «Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешного» — и не дыши дерзостью.

Причем вслух читали молитву в течение двух-трех лет, начиная с трёхсот, пятисот, восьмисот раз. Некоторые советуют прислушиваться к ударам сердца своего и с ударом сердца говорить слово: «Господи... Иисусе... Христе...»

Но мало кому удастся услышать свое сердце.

### Умная молитва

При молитве умом разумеют, что произносят словом, а сердцем чувствуют, что это же помышляет и ум. Тогда нет воображения ума, и владычественный ум — весь слух и зрение и видит

и слышит всякий приближающийся помысел, ибо весь он во внимании, благоговении и покаянии. Благодать же даруется в смиренной молитве.

Как учат отцы, чтобы удержать ум рассеиваемый, нужно иметь память Божию вместо дышания — соединить Иисусову молитву с дыханием словом, то есть непрестанно предстоять Богу в любви и принимать.

Ноздревое дыхание — это самое главное. Спокойно вдышаем через ноздри и одновременно со словами молитвы, мысленно произносимыми с любовью, благоговейно, умом сходим в глубину сердца: «Господи Иисусе Христе» — и там, придерживая дыхание, как будто нырнули под воду, продолжаем: «Сыне Божий» — на вдохе и при выдохе: «помилуй мя грешного».

О качестве молитвословия прерадостный Никита Стифат рассуждает, говоря, что прекрасно и количество в молитве, когда оно совершается с терпением и вниманием, но собственно качество

оживляет душу и рождает плод при молении в духе умном.

## Соединение ума с сердцем. Сердечная молитва

«Сердечное место» расположено в верхней части сердца, где и устанавливается внимание. При соединении ума с сердцем даруется чистая молитва. О такой молитве так говорит Феодит, митрополит Филадельфийский: «Чистая молитва, соединив в себе ум, слово (внутреннее) и дух (сердце), являет сокрушение, смирение, любовь и таким образом преклоняет к себе Безначальную Троицу, Отца и Сына и Святого Духа, Единого Бога».

Преподобные Каллист и Игнатий поучают: «Ты сидишь у келия безмолвно и, собрав ум свой, введи оный в наздренный путь, где дух сей входит в сердце, и принуде его вкупе сойти со вдыхаемым духом в сердце, и тамо обратящему и чистой молитвой сего взыскующему все внешняя мира сего отвергается».

Аще яст, аще пьет, аще сидит, аще служит, аще путешествует, ино что творит, непрестанно вопити то: "Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешнаго"».

Память Иисусова да соединится с дыханием твоим в ноздри.

В «Добротолюбия» пишется, что обязательно должно быть ноздревое дыхание, потому что кто дышал через рот, у тех потом появлялась или болезнь сердца, или предель.

На словах «Сыне Божий» нужно придерживать верхнего дыхания, будто бы вырнули, как советует Григорий Синаит, который долго на горе Синайской подвизался. А при выходе с чувством покаяния произносим: «Помилуй мя грешнаго». Ни о чем в это время не думать. Все внимание заключать в словах молитвы. И еще, советуют отцы, не видеть, не слышать, не говорить о суетном и греховном.

Отцы учат, что без благодати Святого Духа удержать молитву в сердце нельзя. Человек во время молитвы, трезвенно

углубляясь умом в сердце, ничему уже, кроме Бога, внимать не должен. Если сердце сочувствует и благоговейт к словам молитвы, то в сердце внимание, а если внимание в сердце, то там и ум.

### **Высшая молитва**

Отцы, поучая, говорят, что кто желает в теле подобно бестелесным служить Богу, надо тем стяжать непрестанную, сокровенную в сердце молитву, и тогда душа будет как Ангел. От чистой, непарительной, сердечной молитвы бывает осияние от благодати и соединение с Богом. Тогда спит ли он, бодрствует ли, молитва не пресекается в душе его, ибо Дух Святой молится в нем непрестанно (Рим. 8, 26).

### **Непрестанная молитва**

«Надо поставить для себя верной целью и верхом совершенства непрестанную молитву в мире души и чистоте сердца».



И, во слову преподобного Исихия, должно быть в разумном смирении, правоте и любви, ибо цель наша — «крайнее трезвение и ко Христу Иисусу без помыслов, с вздыханиями молитва, непрестанная, претрудная, но без уныния и скучания».

Поэтому-то и святой Филлимов говорит: «Помыслы о вещах суетных, бывающие в душе, суть недуг празднотлюбивой и предавшейся души, поэтому нам надлежит, по Писанию, всяким хранением блюсти ум свой, разумно петь, без рассеяния, и молиться чистым умом. Итак, брате, Бог хочет, чтобы мы являли к Нему свое усердие, во-первых, трудами (подвигничества и доброделания), потом любовью и непрестанной молитвой, и Он подаст нам путь спасения».

### Плоды молитвы

Плоды молитвы и духовное чувство рождаются только после очищения от страстей. И нерассеянность ума

как плод молитвы дается не скоро, а когда смирился. Божий дар определяется только сердечным смиренным и Христовой благодатью, как Бог благоволит. Такие дары благодати, как благоговейный страх Божий и сокрушение, подружение в сердце тихого, теплого чувства Божественной любви, подаются тогда, когда уже не станут возмущать человека никакие страсти и не будет болезни смерти, а, наоборот, ощущается желание разрешиться от земных уз и быть со Христом.

И синоположение — дар, и «Царство Небесное не есть награда за дело, а благодатный дар Владыки, уготованный верным рабам».

По благодати своей Бог сотворил человека, и человек получил это бытие как дар любви Божией. Эта жизнь дана всем нам, ибо всех любит Бог и всем дал благодатные средства для спасения, а будущая блаженная жизнь обретается теми, которые породили в себе ответную любовь к Богу.

Любовь к Богу выявляется в жизни соблюдением заповедей Божиих,

в добровольном подчинении своей человеческой воли воле Божией. Но часто у нас, христиан, обнаруживается, как говорит преподобный Симеон Новый Богослов, то, что «на словах только веруем в Бога, а делами отвергаем Его... С нуждой найдешь одного, который и словом, и делом есть христианин». Грех, как великое зловолие, соделал душу нашу мертвой, а нас мертвецами. Поэтому, по рассуждению святителя Григория Паламы, «Господь мертвыми назвал живших по духу мира сего суетного, когда одному из учеников Своих, просившему пойти погребсти отца своего, не дал на то позволения, но повелел за Собою следовать, оставив мертвым погребать своих мертвецов. Мертвыми назвал Господь тех живущих, конечно, как умерших душой».

И святой Марк Подвижник, осуждая не только грехи, совершаемые христианами делами, но и умом в сердце, говорит, что, «будучи многими почитаемы за святых, мы доселе еще звери по праву,

истинно вид благочестия только имеющие, силы же его пред Богом не стяжавшие, будучи многими почитаемы за девственников, за непорочно чистых, пред Ведущим тайное оскверняемъ внутри нечистотами соеложений с блудными помыслами», имея лишь вид праведности внешнего человека.

Об этих людях святитель Филофей Синайский говорит, что «те, которые не знают брани, о которой говорит святой Павел, не оканчивавшись, может быть, опытно и добром и только делом совершаемые грехи почитают падениями, не беря в счет мысленных».

А преподобный Нил Синайский, раскрытая внутреннюю жизнь несовершенного человека, говорит, что «многие уступают страстям больше в помыслах, чем в действиях, невидимо с ними соглашаясь и ими услаждаясь. Внутренне они падшие, хотя видимых падений за ними не водится. Истина противоречит почитенной наружности и заставляет совесть справедливо стыдиться. Такой чем

отличается от гроба? Сердце же, исполненное срамных пожеланий, всегда внушает омерзение, будучи злое и гниющего тела».

Святой Иоанн Кассиан говорит вам, что внутренняя наша хранилища может быть построена на камне добродетели или на песке мечтаний, но буря помыслов, ветры учений, как вода неустойчивая, испытывают веру, и тогда мы познаем, что враги человеку домашние его (Мф. 10, 36), то есть самыми близкими домашними являются чувства, когда они противостоят добру.

Человеческие чувствования с согласия воли и ума порождают зло, хотя «зла нет в естестве, и нет ничего злого по естеству, ибо Бог не сотворил ничего злого. Но когда кто с волевым сердечным вносит в себя образ зла, тогда оно, несмотря на то, что не есть в естестве, начинает быть в таком виде, как пожелал того тот, кто так делает». «Грехи же суть сами действия страстей, когда кто приводит их в исполнение на деле», а зло собственно

не есть субстанция, но лишение добра подобно тому, как мрак не другое что есть, как отсутствие света, так что «не пища зло, но тревоугодие, не деторождение, а блуд, не деньги, но сребролюбие, не слава, а тщеславие, а когда так, то в сущем нет ничего злого, кроме злоупотребления, которое случается от нерадения ума о возделании естества (душевных сил) в их добром направлении».

Анна Евагрий прямо говорит, что грех монаха есть согласие помысла на запрещенную страсть греховную.

Хотя «человек создан нетленным, но грехом вошло тление, как порождение плоти, и люди соделались из разумных скотскими и из божественных зверскими», так что никто не бывает чист от скверны, *иже и одит день житие его на земли* (Иов 14, 5)

Святые отцы указывают, что Сын Божий соделался Сыном Человеческим, чтоб сыны человеческие соделались сынами Божиими по благодати. Святоотеческие писания открывают глаза видеть

в человеке природу, поврежденную грехом, и природу обновленную, Святого Богочеловека в Евангелии.

Христианин при свете Евангелия вступает в борьбу с самим собой, с мыслями своими, с сердечными чувстваваниями, с ощущениями и пожеланиями тела, с миром, враждебным Евангелию, с миродержателями бестелесными, удерживающими в своей власти и в плену человека. Благодатью Святого Духа греховный человек через отречение от всего суетного, греховного мира возводится до того состояния, в котором он был до падения. Степени отречения от греховного мира, а следовательно, и степени нравственного возрождения определяются силой веры и любви к Богу.

Поэтому святой Иоанн Кассиан говорит: «Есть три вида отречения от мира: первое — то, в котором телесно оставляем все богатства и стяжания мира, второе — то, в котором оставляем прежние нравы, пороки и страсти, как душевные, так и телесные, третье — то, в котором, отвлекая

ум свой от всего настоящего и видимого, только будущее созидаем и возделываем того, что невидимо».

Богомудрые отцы от всего суетного и греховного отрекались здесь, на земле, чтобы вечные блага наследовать в Царствии Небесном.

В богопознании и спасении своей души заключалась вся цель их покаянных трудов. Отцы рассуждали, что для достижения спасения всем христианам, как меч духовный, необходима благодатная молитва, которая при соблюдении заповедей, зная сущности греха и средств борьбы с ним, познании духовных законов трезвения и умного делания возводит к высоким степеням совершенствования молитвенного состояния и благодатного богообщения.

Когда человек, принимая в сердце дьявольское помышление, по неразумию считает его собственным, то испытывает большое смущение и скорби. Так повествуется, что «обретен бе старец в пустыни едни, не видев человека тридесять



лет, ни хлеба яде, кроме кореня, и исповедав, яко через вся оная лета борим бе блудным бесом, и рассудиша отцы, яко ни гордость, ниже пища вина бысть брани, но яко не обучен бе старец трезвенно умуному и сопротивоборству прилогам вражним».

Это ясно говорит о том, что «если видишь соблюдать тело свое от растления и блуда, внутренне же ты любодействуешь и творишь блуд в помыслах своих, то прелюбодей ты пред Богом и не принесет тебе пользы девственное тело твое».

Итак, по словам преподобного Нила Синайского, «демоны воюют с душой помыслами», ибо лукавый, будучи умом бестелесным, прельщает души через мечтания и помыслы.

Люди по незнанию думают, будто это естественно, что делают все по собственному рассуждению. Поэтому Дух Святой и повелевает в Писании: *Вземли себе: да не будет слово тайно в сердцах ваших беззакония* (Втор. 10, 9). «Но бывает часто и то, — говорит преподобный Исаия

Касная, — что иной из неопытных, в чувстве сокрушения перебирая падения свои или других людей, незаметно уязвляется тончайшей стрелой похоти и согласнем на нее — и таким образом начатое под видом благочестия заканчивает срамным и пагубным для себя концом. Ибо сущь прутне мязарися прате быми мужу, обаче последея ит драт во дно одвоо (Притч. 16, 25)».

Поэтому, по учению отцов, «благочестие же настоящее состоит не в том только, чтоб не делать зла, но чтоб не помышлять о нем. Кто не помышляет о зле, в том нет вечистоты». Об этом преподобный Актоний Великий, раскрывая духовную сущность, говорит так: «Демоны не суть видимые тела, но мы бываем для них телами, когда души наши принимают от них помышления темные, ибо, приняв помышления эти, мы принимаем самих демонов и живыми их делаем в теле». «Итак, страшно поблажать расленению, но надо непреставно молиться, — поучает святой Филлимон, — чтобы другой какой помысл,

нашедни, не отлучил нас от Бога». Поэтому, по словам преподобного Макария Великого, «самое главное оружие для борца и подвижника состоит в том, чтобы, войдя в сердце, сотворил он брань с сатаной».

Во время этой брани лукавые духи борются с душой, а Бог и Ангелы взирают на подвиг, как ум и совесть дают вразумление сердцу, которое не принимает помыслов лукавых, не соулаждается, не соглашается с бесплотной злобой духа, и как дух человека, отвергаясь от зла, не входит в общение с духом тьмы.

Святые отцы, кстати, заметили, что демон блуда не мешает преуспевать в познании Бога.

Подвижники замечали, что демон тщеславия противоположен демону блуда (у них нет согласия).

Авва Епифаний замечает, что «демонскому помыслу противостоят три помысла, отсекая его, когда он закоснеет в уме: ангельский, наш, исходящий от нашего произволения, когда оно устремляется к лучшему, и другой наш, подаваемый

человеческим естеством, которым движимые и язычники любят, например, детей своих и почитают родителей своих. Доброму же помыслу противостоят только два помысла: демонский и наш, исходящий из нашего произволения, уклонившегося к худшему».

Вообще же, чтобы страстные «помыслы тревожили душу или не тревожили, это не зависит от нас, но чтобы они оставались в нас недолго или не оставались, чтоб приводили в движение страсти или не приводили, — это зависит от нас». На время искушения Ангелы отступают от человека и наблюдают над движением воли. Искушения и помыслы обнаруживают произволение нашего самовластия и чистоту сердечную. Только одержавшие победу в брани внешней, то есть укротившие действия страстей от телесных чувств: слуха, зрения, вкуса, обоняния, осязания — могут не бояться брани внутренней.

## СВЯТИТЕЛЬ ГРИГОРИЙ ПАЛАМА

---

Григорий Палама возвещает нам учение о Боге, что Бог совершенно непостижим в Своем существе, а познается через Его действия (через разумность, целесообразность и гармонию в природе как Творец, Промыслитель и Судия).

В Боге мы различаем сущность, энергию и ипостась Троицы. Слово «Бог» в богословии означает сущность, а есть и действия Божии. Божественные действия, благодать — не ипостась, не сущность, не природа Божия, а множественные и многообразные энергии, как Фаворский свет. Энергии — это проявление сущности, и они доступны восприятию. Это проявление Бога в мире.

Святитель Григорий Палама раскрывает тайну Божественной любви. Сущность же Божия остается непостижимой. Бог, по Своему существу не причастный человеку, становится причастным ему по Своим действиям или энергиям.

Люди рождаются в мир, чтобы познать, славить и благодарить Бога и, возлюбив Христа, принять благодать Святого Духа.

Ум по образу прекрасного и сам может быть прекрасным, боголюбивым, прозорливым и исполниться великих благ. Ум, пребывающий в тебе, рождает желанием духа понятие в другом уме посредством слова. Где ум и слово, там Дух.

Душа человека имеет ум, слово и дух; оживляющая тело, она сотворена по образу Божию. Ум носит образ Божий, образ Бессмертного, ибо в обоих царствует естество ума. Слово Божие уделило тебе Свою жизнь, потому что послало дух, который есть струя невидимого Божества — дыхание Бога.

По образу Божию люди выше Ангелов. Человек может весь стать духовным. И совершение нехастов — это есть одарение и единение с Богом, а не познание философское.

Общение с Богом через непрестанную молитву именем Иисуса Христа есть приобщение Божественным энергиям, когда воля человеческая сливается с волей Божией. В этом союзе воля — смысл святости, ибо свидетельствует о любви. Кто имеет одну и ту же волю с Богом, имеет ту же жизнь с Ним. В этом сущность обожения.



## СЛОВО ОБ ИСИХИИ

В XIV веке, когда был выдвинут вопрос об умной молитве и связанный с ним вопрос о нетварном свете, святитель Григорий Палама утверждал, что сущность ума находится в сердце, а энергия его от него исходит.

Святые отцы считают сердце центром сверхъестественным, поскольку благодать Святого Крещения находится в глубине его.

Одно дело — чистота ума, а другое — чистота сердца. Ибо ум являет собой лишь одну, хотя и благороднейшую из способностей души, тогда как сердце состоит из всех способностей души, ибо в духе — разум, воля и чувства, в коих истина, добро, святость. Сущность ума, обитающая в глубине сердца, не может



очиститься, если нечисты и другие силы души. Ибо, как говорит божественный Палама, душа есть нечто, обладающее многими силами (способностями). Ум разделяется на сущность и мирознергию, т.е. помышления, мнения, самовластие, мировоззрения, имеющие различные отклонения от райского состояния, и что поскольку он разделен, то должен обратиться к соединению в самом себе и возвратиться к Богу – истине, добру, святости.

По учению святителя Григория Паламы, единый ум становится троничным, оставаясь единым, когда он соприкасается с Троничной Единицей, с Богом. В Боге – Ум, Слово и Дух; Отец, Сын и Святой Дух – Троичный Бог, а в человеке – дух, душа и тело. В духе – разум, воля и чувства – внутренний человек, отпечаток Живоначальной Троицы. Человек похож на Бога в образе духа. Таким образом, закрывает вход всякому заблуждению, поскольку превосходит действия плоти, мира и бесов. Достигнув,

таким образом, превосхождения всякого зла, ум единится с самим собой и с Богом и с этого времени, доколе пребывает в этом единстве, вкушает неизреченную духовную радость, которая бьет ключом из души. Единство ума, отмечает святитель, становится троничным, оставаясь единым, через обращение его к самому себе и через себя — к Богу. Причем обращение ума к себе есть наблюдение самого себя.

Что касается обращения ума к себе самому, то трезвительные отцы учат, что мы должны давать уму работу в виде непрерывной молитвы, т.е. повторять постоянно в уме: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешного». Но при этом мы должны остерегаться двух следующих опасностей. Опасность — чуждые помыслы и представления (воображения).

Мы ощущаем разумную часть души, внутреннюю речь, откуда «поднимаются мысли», как мы читаем во многих местах Писания. Таким образом, ум, открывая

сердцем внутреннее слово, покоряет его, связывает его через одну-единственную деятельность, которую на него налагает, а именно — непрерывную умную молитву, однословную надежду, как говорится. Но имеется и другая сила души, которая непременно должна содействовать попытке объединения всех душевных сил. Эта сила — воля. Без нее любое умное движение будет слабым, немощным, бездушным. Воля есть порыв, сила. В теле есть плотская воля, а в душе — духовная, влекущая к добру.

Следовательно, мы принуждаем душу, волю. И «руководящий ум» пробуждает силу любви и волю души, а внутренняя речь повторяет слова молитвы: «Господи Иисусе Христе...». Ум надзирает за этим движением души так, чтобы умно слышать и умно видеть слова святой молитвы. И это для того, чтобы все силы души были сосредоточены на одних лишь словах молитвы.

Заблуждение состоит в том, что молящийся воспринимает внешние образы

света, огня, Ангела, Христа, святых, которые творит сатана, чтобы оторвать молящегося от молитвы. Те же самые образы или еще иные он рисует внутри, в воображении, чтобы обмануть монаха и внушить ему мысль, что он якобы достоин откровений, божественных видений.

Таким образом, для того чтобы совершилось таинственное единение с Богом, ум должен быть безобразным, бесформенным, лишенным воображения, безвидным. Только при этом непременном условии ум может соединиться через действие Святого Духа с безобразным и безвидным Богом. Отныне ум, воля, чувства и вся разумная часть души в силу чистоты и свободы от страстей становится одним.

И как говорит Максим Исповедник, «мы носим в себе чувственные образы (представления) тех вещей, которые некогда претерпели (восприняли)». Тот же философ Духа в согласии с трезвительными отцами утверждает, что как Бог не создал вместе с плотью удовольствие

и боль и как Он не создал вместе с душой забвение и невежество, точно так же Он не создал вместе с умом и страсть, ибо в действительности страсть есть представление (воображение), — не создал его таким, чтобы он до бесконечности воспринимал отпечатления и образы различных вещей. Поэтому кто освободил плоть свою от удовольствия и боли, достиг практической добродетели. Тот, кто устранил из своей души забвение и невежество, правильно пошел по пути естественного созерцания, тот же, кто очистил свой ум от нагромождения отпечатлений, образов и форм, достиг богословского тайноведения.

Воображение возникло после грехопадения. Воображение как отображение земных вещей представляет собой нечто пограничное между чистым умом и умопостигаемой действительностью.

Преподобный Григорий Синаит и трезвительные отцы неходят на убеждения, что легкая задержка дыхания способствует тому, что ум не растекается

через воображение или через чувства. Сердце, стесненное вехваткой естественного воздуха, побуждает ум обратиться к самому себе — от постоянного поминания имени Господа Иисуса, от легкой боли и от рождающегося в сердце наслаждения.

Как слабое и нечувствительное ограничение дыхания, так и положение тела не являются единственными и обязательными средствами для упражнения в умной молитве, но лишь вспомогательными элементами, которые предназначены для начинающих и немощных умов и упраздняются сами собой по мере духовного совершенствования молящегося.

Дыхание, которым мы дышим, говорит преподобный Никифор, тождественно с воздухом. И мы вдыхаем его не за чем иным, как ради сердца, которое есть причина жизни и теплоты тела. Сердце стягивает холодный воздух, чтобы при выдохе с его помощью вытолкнуть горючий и таким образом естественно была

достигнута (ровная) температура. Орган, который служит этой естественной функции, есть легкое, которое благодаря своей пористости, словно кузнечный мех, непрестанно стягивает и выталкивает воздух. Сердце же холодный воздух притягивает к себе, а горячий выталкивает вонне, поддерживая таким образом естественный порядок и жизнь. После этих предварительных соображений преподобный Никифор рекомендует:

Нужно сесть и собрать ум свой извне. Затем ввести его в дыхательный путь, через который входит воздух. (Дышать через нос.) Затем вместе с вдыхаемым воздухом извести ум в самое сердце. Когда же ум войдет в область сердца, он не останется там без некоторого чувства веселья и радости. Но, подобно тому как странник, возвращаясь в свой дом, прыгает от радости, так и ум наполняется невыразимым весельем и наслаждением, когда соединится с душой, или, согласно Паламе, когда энергии ума соединится с его сущностью. Уже в самом решении

христианина обратиться внутрь самого себя и призвать к Господу о милости заключена в основном первая победа.

Преподобный Григорий Синаит говорит: «Одна причина прелести — гордость». В наше время, при совершенном оскудении боговдохновенных наставников, нужна особая осторожность, особая бдительность над собою. В упражнении молитвы Иисусовой есть свое начало, своя постепенность, свой конец бесконечный. Необходимо начинать упражнение с начала, а не с середины и не с конца. Должно начинать с начала, то есть совершать молитву со вниманием и благоговением, с целью покаяния, заботясь единственно о том, чтобы эти три качества постоянно соприсутствовали молитве. Так и преподобный Исаия Лествичник, этот великий деятель сердечной благодатной молитвы, предписывает находящимся в послушании молитву внимательную, а сошедшим для безмолвия — молитву сердечную. Для первых он признает невозможной молитву,



чуждую рассеянности, а от вторых требует такой молитвы. В обществе человеческом должно молиться одним умом, а ведине и умом, и устами, несколько вслух себе одному. Опыт не заметит открыть уму молящегося теснейшую связь между заповедями Евангелия и молитвой Иисусовой.

«Хотящие пройти, — говорит преподобный Симеон Новый Богослов, — на высоты молитвенного преуспевания да не начинают идти сверху вниз, но да восходят снизу вверх сперва на первую ступень лестницы, потом на вторую, далее на третью, наконец, и на четвертую».

Во-первых, человек должен подвизаться, чтобы укротить и умалить страсти.

Во-вторых, он должен упражняться в псалмопении, то есть в молитве устной; когда умалятся страсти, тогда молитва естественно, доставляя веселье и сладость языку, выменяется благоутробной Богу.

В-третьих, он должен заниматься умной молитвой. Здесь разумеется молитва,

совершаемая умом в сердце; у новона-  
чальных — молитва внимательная, при  
сочувствии сердца.

В-четвертых, продолжает Симе-  
он Новый Богослов, он должен вос-  
ходить к видению. Первое составляет  
принадлежность новоначальных, вто-  
рое — возрастающих в преуспеянии, тре-  
тье — достигших крайнего преуспеяния,  
четвертое — совершенных.

Далее преподобный говорит, что под-  
визающийся о умалении страстей дол-  
жен приобучаться к хранению сердца  
и внимательной молитве Иисусовой, со-  
ответствующей их устройству.

В общежитиях преподобного Пахо-  
мия Великого, произведших возвышен-  
нейших делателей умной молитвы, каж-  
дого вновь вступившего в монастырь,  
во-первых, занимали телесными труда-  
ми под руководством старца в течение  
трех лет. Телесными трудами, часты-  
ми наставлениями старца, ежедневной  
исповедью внешней и внутренней дея-  
тельности, обуздыванием страсти через

отсечение воли доставлялась уму и сердцу значительная чистота. При упражнении в трудах преподавалось новонаначальному соответствующее его устроению делание молитвы. По вступлении трех лет требовалось от новоначальных изучение наизусть всего Евангелия и Псалтири, а от способных — и всего священного Писания, что необыкновенно развивает устную внимательную молитву. Уже после этого начиналось тайноучение умной молитвы, объясняемое обильно в Новом, и Ветхом Заветах. Таким образом монахи вводились в правильное понимание умной молитвы и в правильное упражнение ею. От прочности основания и от правильности в упражнении дивным было преуспеяние.

Как гордость есть вообще причина прелесть, так смирение — добродетель, прямо противоположная гордости, — служит верным предостережением и предохранением от прелесть.

Очевидно, что в том, в ком не действуют страсти, не может действовать

и прелесть, потому что прелесть есть страстное или пристрастное уклонение души ко лжи на основании гордости. При упражнении молитвой Иисусовой и вообще молитвой вполне и со всей верностью предохраняет вид смирения, называемый плачем.

Плач — сердечное чувство покаяния. Да будет наша молитва проникнута чувством покаяния, да совокунится она с плачем — и прелесть никогда не воздействует на нас. Великое оружие — иметь при молитве и плач.

Понстанте блежени влчмурис: ако виш увешатися (Мф. 5, 4).



## Источники

- Библия. Книги Священного Писания Ветхого и Нового Завета. — М.: Издательство Сибирская Благозвонница, 2012. — 1371, [5] с.
- Библия. Книги Священного Писания Ветхого и Нового Завета на церковнославянском языке с параллельными местами. — М.: Издательство Сибирская Благозвонница, 2006.
- Добротолюбие, или Слова и главныи священнаго трезвения, собраныя от писаний святых и богодухновенных отец. В двух томах, четыре части. — М.: Синодальная типография, 1793.
- Добротолюбие в русском переводе святителя Феофана, Затворника Вышенского, дополненное. В пяти томах. — М.: Паломникъ, 2003.
- Святитель Игнатий Брянчанинов. Избранные творения в двух томах. — М.: Издательство Сибирская Благозвонница, 2011.
- Святитель Игнатий Брянчанинов. Отверните двери Богу... — Сост. Николай Посадский. — М.: Издательство Сибирская Благозвонница, 2009.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ГРЕХ В ДУХОВНОЙ ПРИРОДЕ ЧЕЛОВЕКА.....</b>	<b>8</b>
Развитие греха через помыслы.....	8
Страсти.....	11
<b>ОСНОВЫ ДОБРОДЕТЕЛЬНОЙ ЖИЗНИ .....</b>	<b>19</b>
Смирение .....	19
Трезвение и хранение ума в молитве .....	22
Трезвение и хранение сердца в молитве .....	23
Трезвение воли.....	25
Хранение совести в молитве.....	31
Покаяние .....	32
Заповеди .....	33
Скорби внешние.....	36
Добродетели .....	38
<b>ПОНЯТИЕ ОБ ИИСУСОВОЙ МОЛИТВЕ .....</b>	<b>39</b>
Условия молитвы .....	41

О трезвении в молитве.....	42
О прелести и благодати в молитве.....	43
<b>МОЛИТВА ИИСУСОВА</b>	
<b>И ЕЕ ПЛОДЫ</b> .....	57
Устная молитва.....	59
Умная молитва.....	60
Соединение ума с сердцем.	
Сердечная молитва.....	62
Высшая молитва.....	64
Непрестанная молитва.....	64
Плоды молитвы.....	65
<b>СВЯТИТЕЛЬ</b>	
<b>ГРИГОРИЙ ПАЛАМА</b> .....	77
<b>СЛОВО ОБ ИСИХИИ</b> .....	80
<b>Источники</b> .....	93



16+

# СОКРОВЕННОЕ ДЕЛАНИЕ УМНО-СЕРДЕЧНОЙ МОЛИТВЫ

Редактор *Ф. Н. Чернышова*

Корректор *Л. Г. Коралова*

Художественное оформление *Е. В. Аносова*

Верстка *Г. Н. Шифарова*

Техническое сопровождение *Ю. В. Мисюкин*



**Сибирская Благозвонница**

Подписано в печать 25.09.2013. Формат Тр/96/12

Бумага офсетная. Печ. л. 3. Тираж 3 000 экз.

Заказ №

Адрес издательства:

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

E-mail: [info@magbookindex.ru](mailto:info@magbookindex.ru), [www.magbook.ru](http://www.magbook.ru)

Отдел оптовых продаж:

105002, г. Москва, шоссе Фрунзе, д. 17а,

телефон/факс: 8 (495) 363-45-18.

Отпечатано в:

ОАО «Саратовский полиграфкомбинат»

410004, г. Саратов, ул. Чернышевского, д. 59,

[www.sarfp.ru](http://www.sarfp.ru)