



Гдѣ ѿсе хрѣтѣ, сѣе бжѣѣ,  
помнѣдѣ насѣ  
грѣшныхѣ



АВТОРСКАЯ КНИЖНАЯ СЕРИЯ

ИЗДАНИЕ ТРЕТЬЕ

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ  
«ПУТЬ УМНОГО ДЕЛАНИЯ»

МОСКВА 2022



# О МОЛИТВЕ ИИСУСОВОЙ

А С К Е Т И Ч Е С К И Й Т Р А К Т А Т

*Составлен на основе келейных записей священника  
Антония Голынского*

---

АВТОР-СОСТАВИТЕЛЬ НИКОЛАЙ НОВИКОВ

---



ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ  
«ПУТЬ УМНОГО ДЕЛАНИЯ»

МОСКВА 2022

УДК 248.3  
ББК 86.372  
О-57

Рекомендовано к публикации  
Издательским Советом Русской Православной Церкви  
ИС Р22-218-3256

О-57    О молитве Иисусовой: Аскетический трактат. Составлен на основе келейных записей священника Антония Голынского / авт.-сост. Новиков Н.М. — М.: Издательский проект «Путь умного делания», 2022. — 240 с.

*Рецензенты:* игумен Петр (Пиголь), кандидат богословия, протоиерей Александр Задорнов, кандидат богословия, проректор по научно-богословской работе МДА

*Редактор:* Новикова Г.В.

Публикуемая работа в простой и доступной любому христианину форме знакомит с традиционной для православия практикой стяжания умной и сердечной молитвы. В книге рассматриваются основные положения учения об Иисусовой молитве, в общих чертах дается обзор святоотеческого предания об умном делании — духовном пути, именуемом также священным методом трезвения и молитвы, тайным поучением, подвигом исихии, или священнобезмолвия. Комментарии составителя содержат краткий анализ ключевых положений учения с учетом опыта современных подвижников.

УДК 248.3  
ББК 86.372

ISBN 978-5-907554-29-0

© Новиков Н. М. Текст, дизайн,  
проект серии. 2011, 2016, 2022

Отпечатано при участии  
издательства «Синописи»

# Содержание

---

## ЧАСТЬ I

### **Предуведомление от составителя**

Исихазм как образ жизни .....	8
Опыт воссоздания утраченного текста .....	18
Предостережение .....	23

## ЧАСТЬ II

# О молитве Иисусовой

## А С К Е Т И Ч Е С К И Й Т Р А К Т А Т

Предисловие .....	30
-------------------	----

### **Молитва Иисусова**

Главное оружие .....	33
Суть делания .....	40
Матерь добродетелей .....	50

### **Словесная молитва**

Обретение навыка .....	55
Внешняя жизнь .....	60
Спасительный прибыток .....	67

### **Умная молитва**

Деятельная степень .....	71
Воспитание благодатью .....	78
Со старцем и без него .....	85

### **Сердечная молитва**

Деятельная степень .....	91
В пределах сил человеческих .....	99
В тайнике сердца .....	109

### **Высшие степени молитвы**

Молитва самодвижная .....	114
Молитва чистая .....	117
Молитва зрительная .....	120

ЧАСТЬ III

**Комментарии составителя**

1. Правило: подходы и методы .....	125
2. Аскеза: воздержание от всего .....	130
3. Намерение: залог посмертного дара .....	149
4. Псевдомолитва: игры воображения .....	152
5. Три периода: восхождение к обожению .....	156
6. Внимание: гортань и губы .....	158
7. Целомудрие: ум, рассудок и сердце .....	161
8. Искушения: <i>идеже не бе страх</i> .....	166
9. Место сердечное: общение в Духе .....	168
10. Прелесть: молитва в ней неповинна .....	172
11. Причастие: ценность не в частоте .....	175
12. Трезвение: очищение сердца .....	175
13. Правило: количество и скорость .....	180
P.S. Во избежание «приближения вражеского» .....	187

ЧАСТЬ IV

<b>Биографические сведения об авторе келейных записок .....</b>	<b>192</b>
<b>Из воспоминаний о пастыре .....</b>	<b>201</b>

ЧАСТЬ V

**О книжной серии «Путь умного делания»**

Приближение к таинству .....	212
Как можем знать путь? .....	217

ПРИЛОЖЕНИЕ

Библиография .....	224
Сведения об изданиях серии «Путь умного делания» .....	230

# ЧАСТЬ I





# ПРЕДУВЕДОМЛЕНИЕ

от составителя

## Исихазм как образ жизни

«Стяжи мирный дух», — призывает нас свято-отеческая заповедь. Но «тихое и безмолвное житие», тот внутренний мир, о котором мы молимся за каждым богослужением, не рождается сам собой — он завоевывается в тяжелой невидимой брани.

Два пути открываются пред каждым рожденным в мир человеческим существом: *жизнь и смерть предложил* Господь Бог Своему творению — *благословение и проклятие*<sup>1</sup>. Дав полную свободу самоопределения, Он вместе с тем повелел: *Избери жизнь*. Выбор всегда остается за нами — оказать послушание своему Творцу или подпасть под *проклятие*, низринувшись в бездну вечной гибели. На чем же основан *благословенный* путь *жизни*? Господь разъясняет и это: необходимо, чтобы человек постоянно обращался за помощью к Богу, *слушал глас Его и прилепился к Нему*, иначе говоря, всегда пребывал бы в молитвенной связи со своим Творцом — *ибо в этом жизнь твоя*<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> Втор. 30, 19.

<sup>2</sup> Втор. 30, 19–20.

---

Это знание, данное ветхозаветному человечеству, во всей глубине раскрывается воплощенным Спасителем: *Я есть путь и истина и жизнь*. Сам став *путьем, ведущим в жизнь*, Христос преподает Свое учение: *никто не приходит к Отцу, в Его Небесное Царство, как только через Меня*, ибо *Я есть дверь: кто войдет Мною, тот спасется*<sup>3</sup>. Это *Мною* и *через Меня* означает не что иное, как путь крестный и в то же время путь молитвы Его святым именем.

Христиане — те, что *избрали жизнь*, — едва вступив в нее из крещальной купели, уже поставляются перед новым выбором, вынужденные на каждом шагу различать *добро и зло*<sup>4</sup>. Так до конца земного странствия будет испытываться человек, постоянно оказываясь на распутье, перед двоящимися стезями. Дар Святого Духа, таинственно полученный нами в крещении, усвоится, как сказано прп. Григорием Синаитом, «двумя способами», оба возводят к единственной высшей цели — спасению души в вечном Царстве Отца, но очень многое будет зависеть от того, какому из способов отдадим мы свое предпочтение. Первый есть «исполнение заповедей с помощью великого и долговременного труда», когда по мере совершенствования во **внешних** добродетелях уподобляется человек своему Спасителю. Второй — есть «познание и непрерывное призывание Господа Иисуса, то есть память о Боге», стяжаемая во **внутреннем** подвиге умносердечной молитвы Иисусовой<sup>5</sup>. И хотя одно из этих

---

<sup>3</sup> Ин. 14, 6; 10, 9; ср.: Мф. 7, 14.

<sup>4</sup> См.: Втор. 30, 15, 19.

<sup>5</sup> Григорий Синаит, прп. Творения. М., 1999. <http://hesychasm.ru>

В постраничных ссылках литературные источники указаны в сокращенном виде, полные сведения об изданиях см. в Библиографии на с. 224.

деланий не исключает другого и *надлежит*, как сказано, *сие делать, и того не оставлять*<sup>6</sup>, однако второму в свято-отеческой традиции исихастского направления оказывается безусловное предпочтение. Что и неудивительно, ибо при первом спасительная цель достигается труднее и медленнее, при втором же — ощутимо скорее и надежнее: «и если мы желаем найти и познать истину не блуждая, то будем стремиться иметь лишь одно сердечное действие».

Посему величайшими из отцов мы призваны, не осытавляя хранения добродетелей внешних, «заботиться только об одном: чтобы совершалось в сердце действие молитвы, согревающее и радующее ум и воспаляющее душу к невыразимой любви к Богу и людям»<sup>7</sup>.

Душе, устремленной к совершенству, «свойственно всегда предпочитать всему» основополагающую «заповедь о памяти Божией, гласящую: *помни Господа Бога твоего всегда*<sup>8</sup>», ту заповедь, «за нарушение которой люди погибли». Именно «забвение Бога» изгоняет из рая, низвергает с небес и оставляет «человека духовно совершенно обнаженным» перед силами зла: *Если же ты забудешь Господа, Бога твоего, то свидетельствую, что ты погибнешь*<sup>9</sup>. И вместе с тем через ту же заповедь «люди могут спаситься»<sup>10</sup>. По этой причине она становится стержневым началом в учении исихазма, учении, подчиненном задаче стяжания благодатного внимания и удержания его в Боге ради возвращения человека к тому состоянию, что было

---

<sup>6</sup> Ср.: Мф. 23, 23; Лк. 11, 42.

<sup>7</sup> Григорий Синаит, *прп.* Там же.

<sup>8</sup> Ср.: Втор. 8, 18.

<sup>9</sup> Ср.: Втор. 8, 19.

<sup>10</sup> Григорий Синаит, *прп.* Там же.

утрачено в грехопадении. Блаженное единение с Господом осуществимо лишь при Его же Божественном содействии: *Нет другого имени под небом*, научает Священное Писание, кроме имени Господа Иисуса Христа, *которым надлежало бы нам спастись*<sup>11</sup>. На этом, Им Самим указанном пути — через молитву Его именем, хранение заповедей, аскетический подвиг и церковные таинства — люди устрояют себя в жилище Богу. Самую же сердцевину мистической традиции исихазма составляет практика священнобезмолвия, или умного делания — спасительного соединения ума и сердца в Иисусовой молитве.

Исихазм — это форма духовной жизни, которая включает в себя все стороны проявления человеческого духа, это учение о *цельном подвижничестве*<sup>12</sup>. Рожденное евангельским духом от самого начала христианства, это учение со временем сложилось в стройную систему, то явно, то прикровенно влиявшую не только на религиозную жизнь, но на все сферы деятельности христианских народов: на политику, экономику, культуру<sup>13</sup>. Учение исихазма, являясь магистральным путем в христианской аскетике, последовательно и убедительно раскрывает сущность православия и является антитезой томизму — официальной идеологии Римской Церкви<sup>14</sup>.

---

<sup>11</sup> Деян. 4, 12.

<sup>12</sup> См.: *Петр (Пиголь)*, игум. Прп. Григорий Синаит и его духовные преемники. <http://hesychasm.ru>

<sup>13</sup> См.: *Мейендорф И. Ф.* О византийском исихазме и его роли в культурном и историческом развитии Восточной Европы в XIV в. // Труды Отдела древнерусской литературы. Л., 1974. Т. 29. С. 292–295.

<sup>14</sup> Томизм (от *лат.* Thomas — Фома) — философское и теологическое учение, основанное крупнейшим схоластом католицизма Фомой Аквинским (1225–1274). Вначале доктрина томизма встретила резкую критику со стороны господствующего в то время августинизма

Изначально под исихазмом<sup>15</sup> понимался уединенный образ жизни, сопряженный с практикой *внутреннего делания*, что уже на заре монашества, с III века, составляло сущность подвига анахоретов Египта, Палестины и Малой Азии. В дальнейшем под понятием исихазм понимается квинтэссенция христианского учения о спасении и совершенстве, достигаемых на пути *внутреннего подвижничества*. Говоря конкретнее, исихазм означает стержневое духовное направление восточного созерцательного монашества, а вместе с тем — уникальный аскетический метод *священного безмолвия*, или *умного делания*, метод, зародившийся вместе с самим христианством и сохранившийся исключительно в православной традиции.

Исихастский метод дает возможность, путем соединения в одно целое ума и сердца в умно-сердечной Иисусовой молитве, достигать состояния *исихии*, то есть «умственного безмолвия», или «мысленной тишины», что открывает доступ к практике сердечного *трезвения*. В целом метод позволяет полностью очистить душу от греховных страстей и достичь состояния *бесстрастия*, стяжать благодать *созерцательной* молитвы и наивысший Божественный дар личного *обожения*.

Исихазм — это также мистическое богословие христианства, разработанное святыми Дионисием Ареопагитом, Максимом Исповедником, Иоанном Дамаскиным,

---

(схоластическое учение св. Августина Иппонийского), последовало даже официальное осуждение (1277) церковно-университетскими инстанциями Парижа и Оксфорда, но уже к XIV в. томизм получил широкое признание.

<sup>15</sup> Термин *исихазм* (ἡσυχασμός) образован от *греч.* ἡσυχία — покой, безмолвие.

Симеоном Новым Богословом, практически воплощенное в деятельности прп. Григория Синаита и других отцов, наконец, догматически оформленное в учении Григория Паламы. Учение о нетварных энергиях утверждает возможность непосредственного богообщения, реального богопознания и достижения состояния обожения в период земной жизни человека. Исихастские Соборы XIV века в полноте раскрыли христианский идеал обожения человеческой личности, на богословско-догматическом уровне обосновали необходимость стяжания благодати Святого Духа ради просвещения и перерождения души, возрастающей до степени подобия Божия.

Идеология исихазма с самого начала, еще со времен прп. Антония Киево-Печерского, была преемственно воспринята на Руси, где впоследствии образовались великие духовные центры. Они возникли в обителях прп. Сергия Радонежского и его последователей, на островах Валаама и Соловков, в пещерах Пскова и лесах Волока Ламского, в скитах Заволжья и Брянска; множество подобных духовных цитаделей, от лавр до пустынных келий, покрывали и освящали всю русскую землю. Термином *исихазм* не пользовались на Руси, но в своем учении и методах русское подвижничество всегда держалось исихастских принципов: *пустынножительства* и *безмолвничества*, предпринятых ради *тайного поучения*<sup>16</sup>. Эти понятия, которые, по существу, есть синонимы иси-

---

<sup>16</sup> Тайное поучение (μελέτη κρυπτή — сокровенное поучение) — это синоним таких понятий, как внутреннее, или умное, делание, священнобезмолвие, или подвиг исихии, умно-сердечная Иисусова молитва, или священное трезвение, блюдение ума, или сердечное внимание, противоречие помыслам, или хранение сердца. *Почуением*

хазма, стали корневой системой русской традиции. По-своему преломляясь в каждом поколении аскетов, древнейшая практика воплощалась в их личном опыте, являясь миру в соответствующих своему времени формах.

Исихастом становится тот, чья жизнь всецело подчинена внутреннему подвигу умного делания, кто возжаждал созерцательного богообщения, взалкал молитвенного единения с Господом, чьи силы и чаяния поглощены стремлением к «стяжанию Духа Святого, к харизматическому настрою»<sup>17</sup>. Свой ум исихаст предает в добровольный плен, заключая его в сердечном затворе, приковывая к имени Иисуса Христа и удерживая во вращении на постоянной молитвенной орбите. Покаянный плач, возносимый из объятого священным безмолвием сердца, попадает демонические прилоги и истребляет корни порочных страстей, постепенно возводя душу в область благодатных состояний.

Очищая сердце в *деятельном* подвиге аскезы и трезвения, исихаст, по мере усвоения благодати Святого Духа, возрастает до *созерцания* нетварных Божественных энергий Фаворского света, того света, что изливался на учеников Господа в чуде Его преображения. Деяние и созерцание не являются, как полагают иногда, двумя различными, самостоятельными путями к спасению; они суть внешняя и внутренняя составляющие одного процесса, оболочка и наполнение единого *целостного пути* духов-

---

традиционно именовалась Иисусова молитва; *тайным* оно названо потому, что трезвение при сердечной молитве может совершаться во время любого занятия и оставаться неприметным для окружающих.

<sup>17</sup> Киприан (Керн), архим. Духовные предки св. Григория Паламы: Опыт мистической родословной // Богословская мысль. Париж, 1942. Вып. 4. С. 111.

ного подвига. «Исихия — это собственно христианское выражение бесстрастия, когда деятельность и созерцание рассматриваются не как два разных образа жизни», но «сливаются в осуществлении умного делания»<sup>18</sup>.

Что особенно важно для нас, движение исихазма, сформировавшись в иноческой среде, не стало, однако, привилегией исключительно монашеского сословия. Уже в Византии XIV века все социальные слои общества призывались стать причастниками Божественного света. Бежавшие от мира взяли на себя труд поведать миру о внутреннем мире исихии, и «пропасть между монастырем и миром была преодолена»<sup>19</sup>.

А спустя столетия в лесной пустыни Сарова прп. Серафим проповедует все то же учение о внутреннем подвиге: при исихастском образе жизни «можно, и в миру живучи, получить такую же благодать, как и в отшельничестве». Это достижимо при определенном устроении, когда вся наша мирская деятельность освящена духовным подвигом и подчинена водительству Духа, — тогда «в жизни все духовное со светским» настолько «тесно связано», что одно от другого «отделить нельзя». Старец провидит дальнейшее развитие подвижничества в миру, предрекает, «что будущее человечество сим лишь путем пойдет, если захочет спастись»<sup>20</sup>.

Исихастская идея **внутреннего подвига в миру** оказалась нечуждой лучшим представителям русской право-

---

<sup>18</sup> Лосский В.Н. // Вестник Русского Западно-Европейского патриаршего экзархата. Париж, 1967. № 58. С. 112.

<sup>19</sup> Успенский Л. Исихазм и «гуманизм»: палеологовский расцвет // Там же. С. 127.

<sup>20</sup> Записки Н.А. Мотовилова. М., 2005; См.: *Петр (Пиголь), игум.* Всему миру во вразумление его // Университетский вестник. М., 2006. № 9. С. 2–3.

славной мысли. Убежденные христиане, считает Константин Леонтьев, начиная с пустынноика и заканчивая государственным деятелем, имеют одни сердечные идеалы, одни догматы, один нравственный критерий и одну общую цель: «поддержание в себе во время земной жизни близости ко Христу и к Его учению». В этом отношении монах есть «такой же православный христианин, как и не монах», только «поставленный в особое, благоприятные для строгой жизни, условия», а «мирянин верующий — тот же аскет». Остается всем пожелать стяжания «того аскетического духа, который может пронизать насквозь своими веяниями всю мирскую жизнь — придворную ли, деревенскую»<sup>21</sup>.

Духовный образ жизни светского человека в миру, по сути, тот же, что в постриге, — постоянное пребывание ума в Боге, всесторонняя борьба с греховными страстями, неустанное возрастание в добродетели. Способности к этим подвигам Богом же и дарованы всякому человеку, ибо к каждому обращено реченное Им — *Аз рех: бози есте*<sup>22</sup>.

Вот почему путь внутреннего делания и подступы к богообщению остаются всегда открытыми, и в наши дни открытыми не менее, чем когда-либо. Посему каждый христианин, находясь на своем месте и в своем чине, призван сочетать светский образ жизни с духовным началом, совершать свое служение Богу и Отечеству, оплодотворяя его подвигом внутреннего делания, а стало быть, с полным упованием на то, что может обрести у Господа не менее милости и благодати, чем аскеты пустынноики.

---

<sup>21</sup> Леонтьев К.Н. // *Петр (Пиголь)*, игум. Там же.

<sup>22</sup> Пс. 81, 6; Ин. 10, 34.

\* \* \*

Исключительно этой теме — пути священного трезвения и молитвы, тайного поучения, подвига исихии, или священнобезмолвия, — посвящена эта небольшая книга — книга простая, доступная пониманию любого христианина и вместе с тем приоткрывающая уходящую в беспредельную высь духовную перспективу. Всякая *алчущая ныне*<sup>23</sup> душа, взыскающая благодати богообщения, сумеет найти здесь практическую опору для восхождения на свой Фавор.

Те из читателей, кто возымеет расположение к углубленному изучению этой темы, могут обратиться к другим выпускам нашей книжной серии, в которых среди прочего обсуждаются методы достижения *начальной исихии* и которые в целом посвящены главной задаче, стоящей перед каждым молящимся человеком: переходу от молитвы словесной к умной и стяжанию молитвы сердечной<sup>24</sup>.



---

<sup>23</sup> Ср.: Лк. 6, 21.

<sup>24</sup> Сведения о наших изданиях приводятся в Приложении. См.: С. 230.

## Опыт воссоздания утраченного текста

В этом выпуске серии «Путь умного делания» мы публикуем аскетический трактат «О молитве Иисусовой», знакомящий с практикой стяжания умной и сердечной молитвы<sup>1</sup>. Текст был составлен на основе келейных записей, которые велись в 1950-е годы подвижником, известным под именем архиепископа Антония<sup>2</sup>. В своих записях, носящих черновой характер, автор предполагал дать в общих чертах обзор святоотеческого предания об умном делании, рассмотреть основные положения учения об Иисусовой молитве. Подлинник рукописи не сохранился, текст дошел до нас в списках и имел существенные недостатки. С одной стороны, в записях недоставало некоторых важных моментов учения, с другой — имелись неточности в его интерпретации.

---

<sup>1</sup> © Новиков Н.М. — составление текста. Полный текст трактата «О молитве Иисусовой» был впервые опубликован в составленной нами книге «О молитве Иисусовой и Божественной благодати» (Красногорск, 2000). Трактат сопровождался развернутыми комментариями составителя. Дальнейшие публикации трактата состоялись в наших книгах «Молитва Иисусова: Опыт двух тысячелетий» (Т. 1. М., 2004, 2011) и «Подвиг в миру» (М., 2006). Трактат был также переведен на английский язык и издан в США в книге «Два старца об Иисусовой молитве: Иосиф Исихаст и Антоний Голынский» (USA. 2007).

Сведения об изданиях, вошедших в серию «Путь умного делания», помещены на с. 234.

<sup>2</sup> Тихон Иванович Голынский (1889–1976) был известен среди своей паствы как нелегальный *архиепископ Антоний (Голынский-Михайловский)*. Биографические сведения о нем см. на с. 192.

В связи с отсутствием документального подтверждения ряда фактов биографии Антония Голынского Издательским Советом РПЦ определено (25.08.2011) впредь в публикациях упоминать о нем как о состоящем в сане священника. <http://izdatsovet.ru/catalog/references/detail.php?REFERENCE=32876> (п. 51).

Надо учесть, что автор не готовил свои записи к публикации в печати, кроме того, текст явно пострадал от рук некомпетентных и недостаточно грамотных переписчиков, привнесших свои ошибки и произвольные вставки. Требовалась основательная переработка всего текстового материала, которая и стала попыткой довести труд, начатый отцом Антонием, до возможной завершенности. Была упорядочена тематическая структура, восполнены недостающие положения аскетического учения, устранены ошибочные и некорректные рассуждения, исправлены неясные и неточные выражения, — вся работа выверялась путем сопоставления со святоотеческими писаниями.

В результате воссозданный таким образом текст обрел нынешнюю форму трактата «О молитве Иисусовой».

Следует подчеркнуть, что записи отца Антония, которые велись по причине крайнего дефицита духовной литературы, были обращены не к массовому читателю, а к узкому кругу близких людей, которых пастырь знал лично, за которых нес определенную ответственность перед Богом. Нынешний читатель должен учесть это обстоятельство и, сообразуясь с реальностью, проявить рассудительность. Очевидно, что некоторые особенности наставлений подвижника связаны с тем исключительным положением, в котором находились верующие на рубеже 50–60-х годов, когда после сорокалетних гонений на Церковь начиналась новая волна преследований.

Записи предназначались для мирян и монахов, подвижавшихся в миру без наставников и старцев, вне монастырских стен и уставных традиций, при отсутствии духовной литературы, в условиях враждебно настроенной окружающей среды, при вынужденных заботах о своем

материальном и социальном положении. Этим могут быть обусловлены некоторые рекомендации, которые не вполне приемлемы в иное время, в других условиях.

Нужно предостеречь читателя от соблазна видеть в публикуемой работе некое универсальное «средство» к овладению молитвой. Трактаты, напоминающие по форме учебные пособия, предлагающие своего рода методу, могут создавать впечатление надежного руководства, давать иллюзию «гарантии» достижения благодатных состояний. Но специальных технологий по стяжанию благодати не существует, не может быть и «инструкций».

С нашей стороны необходим личный подвиг, ведущий к обретению молитвы, но провести по этому пути может только Сам Господь. Хотя наша православная традиция знает исихастский *метод* и зиждется на аскетической *практике*, тем не менее молитвой нельзя «овладеть», как неким ремеслом, полагаясь на обучение, технику или метод, потому что молитва, по учению Вселенской Церкви и по слову апостола, есть *действие Святаго Духа* в человеке<sup>3</sup>. Потому многое на этом пути определяется индивидуально, по мере исполнения Божественных заповедей, а само продвижение по нему есть **синергийное<sup>4</sup> творчество**.

---

<sup>3</sup> См.: 1 Кор. 12, 3; Рим. 8, 26.

<sup>4</sup> Синергия, синергизм (συνεργέω, συνεργός) — содействие, сотрудничество, помощь, совместная деятельность. В греческом переводе Нового Завета этот термин употребляется для обозначения тесного, неразрывного взаимодействия Божественных и человеческих сил. В святоотеческих писаниях обозначает совместную деятельность Святого Духа и самого человека в деле совершения его спасения, взаимное проявление Божественной благодати и человеческих усилий, человеческой свободы. Подробнее см.: *Зарин С. М.* Аскетизм. С. 75, 86–96, 114.

Системный подход нужен при постижении теории: «В обучении молитве существует свой порядок, своя система... Отвержение системы при изучении науки служит источником превратных понятий»<sup>5</sup>. Но учебные пособия могут дать лишь опорную схему, разметку маршрута. Аналитический подход, условно расчленяющий единый процесс, необходим для теоретического изучения предстоящего пути, чтобы в дальнейшем не заблудиться. Но для тех, кто уже, встав на путь, приступил к деланию, потребно иное. «Когда станете работать над собою, увидите, что все внешние руководства и указания суть только пособия. Что же именно бывает нужно душе или как лучше поступить в том или другом случае, это всякая душа должна решить *сама*, при помощи Божией благодати, невидимо руководящей ею». Молитвенная практика не встраивается в жесткие схемы, «потому что духовное дело, подчиняясь системе, необходимо должно терпеть усечение, лишать свободы, свойственной духу, находящемуся под действием и управлением Духа Божия, а не человеческого узаконения»<sup>6</sup>.

Не будем забывать, что «чтение, как и богомыслие, необходимо, но это все-таки не молитва». Когда мы отправляемся в путь, то «берем карту и изучаем ее. Это нужно для успешного путешествия. Но если мы будем только сидеть и изучать карту, то не продвинемся на своем пути. Молитва — это путь, а книги — это путеводный компас»<sup>7</sup>. Поэтому вместе с апостолом Иаковом можем

---

<sup>5</sup> Игнатий (Брянчанинов), *свт.* Творения. М., 1996. Т. 1. С. 268.

<sup>6</sup> Феофан Затворник, *свт.* Что есть духовная жизнь... М., 1996. С. 216; БТ. 1997. № 33. С. 7.

<sup>7</sup> Рафаил (Карелин), *архим.* Вся жизнь в нашем мире... М., 2005. С. 43.

сказать, слегка его перефразируя: *как тело без духа мертво, так и молитва мертва без опыта делания*<sup>8</sup>.

В заключение приведем отзыв авторитетного пастыря о публикуемой нами работе: «К этой книге я отношусь очень положительно и считаю, что в своем молитвенном опыте владыка Антоний отразил святоотеческий дух»<sup>9</sup>.

Упомянем также краткую характеристику архимандрита Кирилла (Павлова), высказанную старцем в частном письме к составителю трактата. Благословляя работу над первым выпуском серии «Путь умного делания», отец Кирилл, лично знавший Антония Голынского, так отзывался о нем: «Он на меня произвел хорошее впечатление, владыка благодатный»<sup>10</sup>.

\* \* \*

Автор книжной серии «Путь умного делания» глубоко благодарен всем, чья молитвенная поддержка помогла воплотить в жизнь этот проект, и прежде всего — приснопамятным схимитрополиту Питириму (Нечаеву), архимандритам Кириллу (Павлову), Иоанну (Крестьянкину), Даниилу (Воронину), протоиерею Георгию Брееву и схиигумении Антонии (Сухих). Выражаем свою признательность схиархимандриту Илию (Ноздрину) и игумену Петру (Пиголу), а также всем, кто своим искренним интересом к теме, своим добрым расположением и молитвой принимает незримое творческое участие в нашем проекте.

---

<sup>8</sup> Ср.: Иак. 2, 26.

<sup>9</sup> Рафаил (Карелин), архим. 2005. <http://karelin-r.ru/faq/answer/1000/143/index.html>

<sup>10</sup> Личная переписка. Архив составителя. 1997.

---

## Предостережение

Считаем нужным предупредить читателей о фактах незаконного переиздания<sup>11</sup> трактата «О молитве Иисусовой», нарушающих общепринятые издательские правила и этические нормы. Продукция недобросовестных издателей часто содержит неточности и искажения. Это вынуждает лишний раз напомнить, что любое несправедливое дело не бывает благотворным, скорее способно причинить духовный вред.

Прежде всего укажем на «пиратскую» версию трактата, размещенную на нескольких сайтах сети Интернет: «*Архиеп. Антоний. О молитве Иисусовой и Божественной благодати*». Этот сокращенный и неточный текст изобилует серьезными погрешностями, а некоторые грубые ошибки, касающиеся практических рекомендаций, например в главе о деятельной умно-сердечной молитве, могут способствовать духовному повреждению. Та же сокращенная, ущербная версия из Интернета, не пригодная для тех, кто всерьез интересуется данной темой, помещена в двухтомном сборнике «Жемчужина отцов»<sup>12</sup>.

К сожалению, именно эта версия записывается на аудиодиски и тиражируется в виде аудиокниг.

Еще одна Интернет-версия под наименованием «Умное делание. О молитве Иисусовой. Поучения архиеп.

---

<sup>11</sup> С нарушением Закона РФ «Об авторском праве и смежных правах» № 5351-1 (в ред. ФЗ от 20.07.2004 № 72-ФЗ. Наказание предусмотрено по ст. 146 УК РФ: лишение свободы на срок до 6 лет). <http://ukrfu.ru>

<sup>12</sup> Жемчужина отцов: в 2 т. / сост. свящ. Сергей Молотков. СПб.: Сатисъ; Держава, 2006.

Антония (Михайловского)», помещенная на сайте «Исихазм»<sup>13</sup>, вообще не поддается каким-либо комментариям, остается только предостеречь от ознакомления с ней.

Предупреждаем также доверчивых пользователей сети Интернет о том, что все варианты «житий» Антония Голынского, которые размещены на сайтах так называемых «катакомбников», не имеют отношения к действительности, а их публикаторы, объявляющие себя «учениками» и «чадами» подвижника, не знакомы с реальной биографией своего «учителя».

Целый ряд одиозных публикаций, содержащих плагиат, осуществил бывший клирик Ростовской-на-Дону епархии Владимир Панковец. Помимо плагиата и искажений все его издания, в том числе тиражируемые через Интернет, содержат, мягко говоря, не соответствующие действительности факты биографии Антония Голынского<sup>14</sup>.

---

<sup>13</sup> <http://hesychasm.ru/library/antony/index.htm>; <http://poetica.ru/fulltext.php?t=230>

<sup>14</sup> Вот некоторые из них: *Антоний (Голынский-Михайловский), архиеп.* О молитве Иисусовой и Божественной благодати. Путь умного делания. Азов, 2004; *Антоний (Михайловский), архиеп.* О молитве Иисусовой. Ростов-на-Дону, 2005; *Антоний (Голынский-Михайловский), архиеп.* Путь умного делания. О молитве Иисусовой и Божественной благодати: в 3 ч. Мелиса, 2008; *Антоний (Михайловский), архиеп. Брянский.* О молитве Иисусовой: Руководство к деланию. Житомир, 2009; *Панковец В., свящ.* Забытый святитель: Жизнь и труды архиеп. Брянского Антония (Михайловского). Ростов-на-Дону, 2010; *Антоний (Голынский-Михайловский), архиеп.* О молитве Иисусовой. Путь умного делания: в 2 т. Издание УПЦ. В последнем из указанных изданий, помимо трактата «О молитве Иисусовой», незаконно перепечатаны наши обширные комментарии к нему и составленные нами заметки о жизни Антония (Голынского). Гриф благословения на публикацию сфальсифицирован, такое благословение архиеп. Сергием Тернопольским не преподавалось.

Особой оригинальностью отличается книга «Ваш богомолец смиренный старец»<sup>15</sup>. Здесь за «богомудрые писания» «архиепископа Антония» составителем выдаются перетасованные отрывки из текстов священноисповедника Афанасия Ковровского, протоиерея Иоанна Журавского, Л. Н. Толстого, Е. Н. Трубецкого, В. С. Соловьева...

Книга не подлежит обсуждению, так как содержание ее выходит за пределы здравого смысла<sup>16</sup>.

---

<sup>15</sup> Панковец В. *свящ.* Ваш богомолец смиренный старец. Азов, 2009.

<sup>16</sup> Укажем на некоторые факты. 1) «Половая похоть» (с. 52–62) — этот текст буквально заимствован В. Панковцом у классика. См.: *Толстой Л.Н.* Мой путь. Собр. соч. Раздел VIII. Половая похоть (в 7 главах). <http://biografia.ru/cgi-bin/names.pl?oaction=show&letter=771>

2) «Забытый путь...» (с. 63–88) — представляет собой выписки из книги: *Журавский Иоанн, прот.* О внутреннем христианстве: Тайна Царствия Божия, или забытый путь опытного богопознания. См.: <http://hesychasm.ru/library/juravski/sod.htm>

3) «Мысли о спасении» (с. 175–195) — не что иное, как выписки (с ошибками и искажениями) из книги: *Трубецкой Е. Н.* Смысл жизни. См.: [http://koob.ru/trubeckoy\\_ye/smysl\\_jizni\\_trubeckoy](http://koob.ru/trubeckoy_ye/smysl_jizni_trubeckoy)

4) «К тем, которые соблазняются» (с. 284–288) и «Должно возносить...» (с. 289) — это перепечатки (с ошибками) фрагментов из общеизвестного 2-го Послания епископа Афанасия Ковровского (Сахарова) от 9/22.05.1955. См.: Акты Святейшего Патриарха Тихона. М.: ПСТБИ, 1994. С. 790–793.

5) Стихотворение «Милый друг» (с. 296) принадлежит перу Соловьева В.С. и написано в 1892 г., когда Голынскому было 3 года от роду (последние 4 строки — произвольная вставка). См.: <http://litera.ru/stixiya/authors/solovev/milyj-drug-il.html>

6) Раздел «Воспоминания духовных чад», составленный В. Панковцом, частично представляет собой незаконную перепечатку из нашей книги (*Новиков Н.М.* О молитве Иисусовой и Божественной благодати. Красногорск, 2000), дополненную произвольными домыслами, противоречащими документальным данным.

Беспрецедентные по дерзости фальсификации содержат три других издания, составленных В. Панковцом. В первом случае за произведение Антония Голынского выдается хорошо знакомая еще дореволюционным читателям книга «День за днем»<sup>17</sup>. Этот дневник умудренного пастырским опытом священника был издан в Санкт-Петербурге в 1908 году, когда 19-летний юноша Тихон Голынский (будущий отец Антоний) еще работал служащим заводской больницы в Юзофке на Донбассе.

Второй случай превосходит самые смелые ожидания. Антонию Голынскому приписан ни больше ни меньше, как известный труд патриарха Сергия (Страгородского) «Православное учение о спасении»<sup>18</sup>. В довершение всего В. Панковец кощунственно утверждает, что это патриарх Сергей присвоил себе чужую работу: «труд, написанный архиепископом Антонием Михайловским, издан под авторством патриарха Сергия (Страгородского)», причем патриарх якобы действовал в демоническом помрачении — «по внушению темных сил», поэтому работа и «издана под чужим именем», то есть под именем патриарха Сергия, «а затем неоднократно переиздавалась» в таком виде<sup>19</sup>.

Напомним, что сочинение архимандрита Сергия (Страгородского) «Православное учение о спасении», рецензентом которого был ректор МДА архимандрит Антоний (Храповицкий), было представлено автором на

---

<sup>17</sup> См.: *Антоний Михайловский, архиеп.* День за днем: Дневник православного священника. Ростов-на-Дону, 2009.

<sup>18</sup> См.: *Антоний Михайловский, архиеп.* О личном спасении. Ростов-на-Дону, 2009.

<sup>19</sup> *Антоний Михайловский, архиеп.* О личном спасении. 2009. С. 111; *Антоний Михайловский, архиеп.* День за днем. 2009. С. 13.

соискание степени магистра богословия в 1895 году, и уточним, что будущему отцу Антонию Голынскому шел тогда шестой год от роду.

В книге «Забытый святитель»<sup>20</sup> В. Панковец, поделившись всеми своими прежними «открытиями», сообщает о новой сенсации — на сей раз Антоний Голынский зачисляется им в авторы популярной в последние годы книги «Отец Арсений». А вымышленная биография Голынского продолжает обрастать «новооткрытыми» деталями: выясняется, например, что крестил его в младенчестве не кто-нибудь, а патриарх Иерусалимский, и т.п.

*Николай Новиков*



---

<sup>20</sup> *Панковец В., свящ.* Забытый святитель: Жизнь и труды архиеп. Брянского Антония (Михайловского; 1889–1976). Ростов-на-Дону, 2010.

---

## Напутствие читателю

Дорогие братья и сестры! Вам предстоит знакомство с работой, открывающей далекие горизонты труднейшего пути внутреннего восхождения к Богу. Этот скромный по объему, но предельно насыщенный напряженной духовной мыслью труд поможет многим взыскивающим спасения приобщиться к благодатному деланию, поможет устоять в духовной битве.

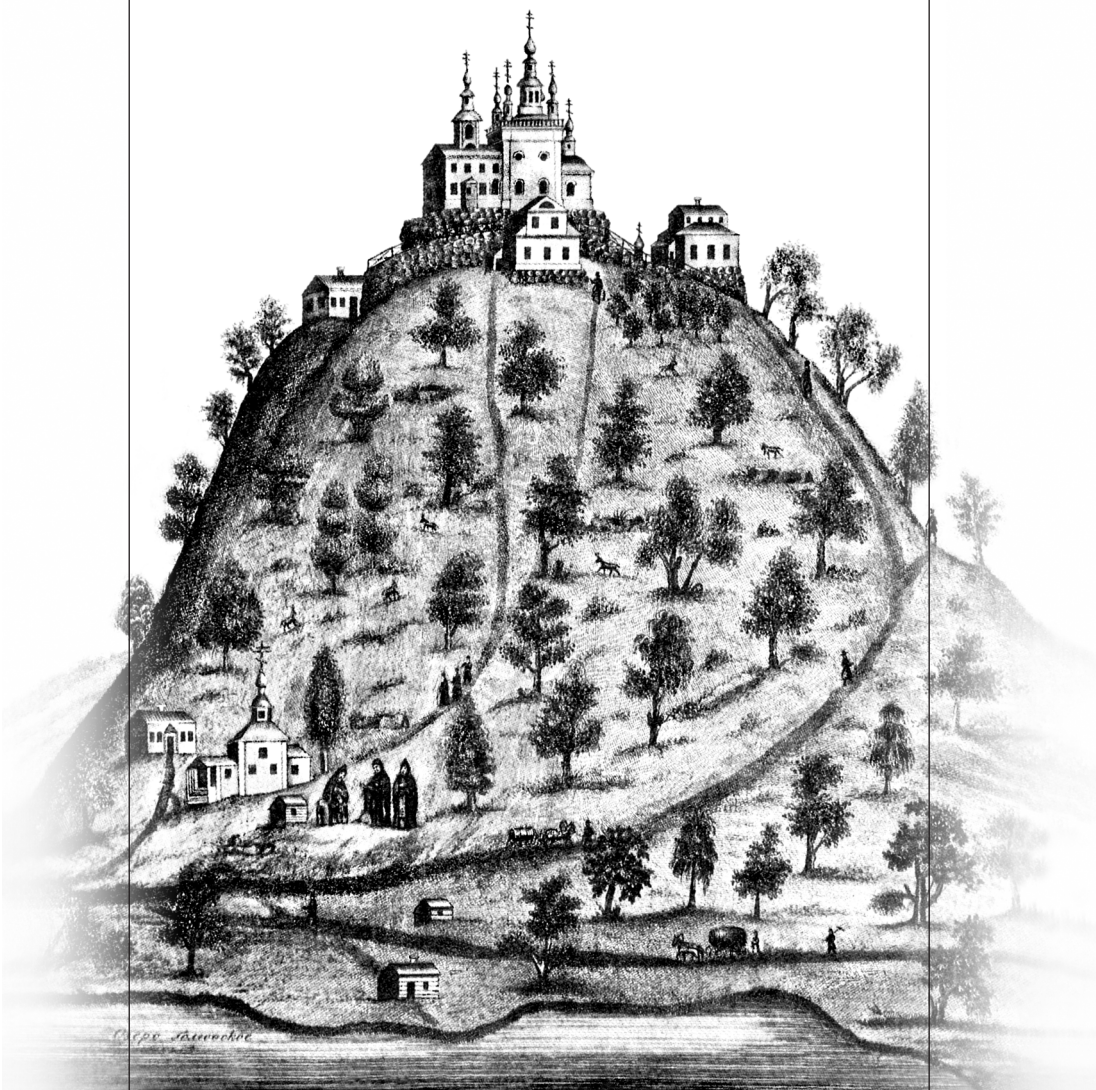
Одно из достоинств записей, легших в основу этой работы, состоит в том, что их автор — наш современник. Подвижник раскрывает свой личный, обретенный в тяжелые времена гонений, духовный опыт, — удивительным образом перед нами оживает древнейшая аскетическая традиция, уже две тысячи лет возводящая людей от земли к Небу.

За свою жизнь мне довелось немало прочитать на эту тему, и я должен отметить, что в предлагаемой работе мы находим некоторые весьма важные детали молитвенной практики, которые не встретишь в иных источниках. Путь внутреннего делания открыт как для монаха, так и для мирянина, открыт для любого сердца, искренне взыскивающего Бога. Особенно важным становится изучение молитвенного пути в наше время, когда окружающая жизнь все агрессивнее навязывает антидуховные ценности и человек все крепче прирастает к земле, все менее устремлен к горнему.

Нет сомнений, что записи истинного молитвенника, проникнутые горячим сочувствием к иноческому подвигу, записи, со тщанием и пониманием воссозданные после утраты рукописи, послужат целебной духовной пищей для всех алчущих Истины.

*Протоиерей Георгий Бреев,  
настоятель храма Рождества Пресвятой Богородицы  
в Крылатском, духовник Московской епархии*

## ЧАСТЬ II





# О МОЛИТВЕ ИИСУСОВОЙ

АСКЕТИЧЕСКИЙ ТРАКТАТ <sup>21</sup>



## Предисловие

*Отче Мой! если возможно, да минует Меня чаша сия; впрочем, не как Я хочу, но как Ты*<sup>22</sup>. Две выраженные здесь мысли — «Господи, помилуй мя» и «Буди, Господи, воля Твоя святая» — составляют сущность молитвы Иисусовой. Прежде всего, нужно знать, что молитва Иисусова есть действенная суть покаяния, указанная Христом Господом. Она научает делателя отсекал желания своей воли, любить Бога более твари, искренне смиряться,

---

<sup>21</sup> Тракта́т составлен на основе келейных записей подвижника, известного читателям под именем *архиепископ Антоний (Голынский-Михайловский)*. Сведения о нем см. на с. 192.

© Новиков Н.М. — составление текста, публикация.

Авторские права на публикацию принадлежат составителю и защищены законом. Воспроизведение данного текста или его части в какой бы то ни было форме или перевод его на иной язык без предварительного письменного разрешения составителя является незаконным. Закон РФ «Об авторском праве и смежных правах» № 5351-1 (№ 72-ФЗ от 20.07.2004); ст. 146 УК РФ. <http://ukru.ru>

<sup>22</sup> Мф. 26, 39. Постраничные сноски в тексте трактата принадлежат составителю.

истинно познавать себя, никак на себя не надеяться, приписывать все доброе не себе, а Богу и за все воздавать Ему славу.

Молитва Иисусова приближает к Богу, а примирение с Богом порождает истинную любовь к ближнему. Молитва соединяет душу с женихом ее — Господом и становится беседой между Господом и душой. Великое дело Иисусовой молитвы начинается со словесного труда в деятельный период и простирается до периода созерцательного, возводя человека к истинно духовной целомудренной жизни, а достойнейшие, *те, которые не осквернились с женами*<sup>23</sup>, достигшие устроения истинного духовного девства, сподобляются наивысшей добродетели — молитвы **зрительной**<sup>24</sup>.

Молитва, по мере действия в ней слова, ума, сердца и Духа Божия, имеет соответствующие наименования. Она бывает **словесной, умной, деятельной, умно-сердечной, деятельной**. Эти три вида молитвы доступны человеку в период его вет-

---

<sup>23</sup> Откр. 14, 4. Это выражение из Апокалипсиса комментирует Глубоковский Н.Н.: «Хотя истинное [телесное] девство, требовавшее особых предрасположений (Мф. 19, 12; 1 Кор. 7, 37–38), всегда почиталось в христианской Церкви», тем не менее «физическая девственность вовсе не утверждает духовной чистоты и в этом виде ни во всем Новом Завете, ни в Апокалипсисе не возносится, сама по себе, на первенствующую христианскую высоту. Напротив, апостол Павел смело заповедует, что *лучше вступить в брак, нежели разжигаться* (1 Кор. 7, 9). Истинное девство требует совершенного устранения всякого вожделения (Мф. 5, 28) и с этой стороны вовсе не отвергает союза мужа и жены в чистом браке (Мф. 19, 4 и далее), где ложе сожития бывает непорочным (Евр. 13, 4)».

Глубоковский Н.Н. Благовестие... 2002. С. 141, 142.

<sup>24</sup> Молитва зрительная (*слав.*) — созерцательная молитва.

---

✠ Гдѣ ѿнѣ хрѣтѣ, снѣ бжѣтн, помнѣхъ мѧ грѣшнаго ✠

хой деятельности, то есть до всецелой преданности его в волю Божию. Последующие два вида молитвы обретаются подвижником лишь по очищении сердца от страстей и греха и именуется **умно-сердечной самодвижной**, движимой Духом Святым, и **умно-сердечной чистой**, или непарительной. Последняя есть истинно созерцательная молитва, доводящая все добродетели, будучи всем им матерью, до совершенства духовного целомудрия. Самые достойные через эту молитву приводятся к соединению души с Небесным Женихом в единый дух. Человек тогда обретает высший дар — молитву **зрительную**. Тогда, соединившись с Господом, он зрит, уразумевая, великие тайны Божии и премудрость Его, прославляет всем своим духовным существом Святую Троицу, стяжав в сердце Бога.

На пути к Богу молитва бывает неотложным духовным оружием ума, так как брань ведется с духами тьмы, действующими через страсти, с самими страстями, с плотью и миром, которые, принадлежа земле, к земле и влекут. Молитва — меч духовный — все эти полчища зла посекает, приводя в полное бездействие, обнажает бессилие злобы перед могуществом Божиим, дает уразуметь немощь человеческую в борьбе со злом и изменяет само естество человеческое. Молитва неуязвимо ведет очищающийся ум, немощный сам по себе, но подкрепляемый Богом, и душу сквозь все смертоносные искушения, славя Бога — Всемогущего Творца.





# Молитва Иисусова

---

## Главное оружие

*От сердца бо исходят помышления злая*<sup>25</sup> — так прорекли уста сладчайшего Господа Иисуса, Подвигоположника, Начальника и Учредителя дела-ния истинного покаяния. После падения, после того, как человек возлюбил свою злую несовершенную волю более всесовершенной воли Божией, злоба вошла в его сердце. Своеволие отдалило душу от Господа, и человек остался лишь со своими ничтожными силами. Ему надлежало противостоять злу, что без помощи Божией невозможно, а ум и душа человеческие, возлюбив своеволие, утратили свою светлость, а с ней способность различения добра и зла, утратили рассуждение, обнажающее козни диавола. Неведение — чадо помраченного ума, возлюбившего свою волю, — объяло ум и душу. Неведение породило сомнение, а отсюда произошло смущение, которое есть и мать, и дочь всех страстных волн, вздымающихся в сердце человека. Так корабль ума и души непрестанно погружается в море смущения, потопляемый своеволием.

---

<sup>25</sup> Мф. 15, 19.

---

Все это произошло с человеком по причине помрачения ума. Сердце наполнилось неестественными привычками — страстями, а последние, укоренившись в сердце, срослись с естеством человеческим и против желаний ума и сердца вовлекают человека в неподобающую ему страстную жизнь. Сатана, будучи виновником и начальником тьмы, не замедлил явиться, властно действуя через помраченный ум на страстное сердце. Так божественная обитель сердечная оказалась нечистой от страстной скверны. Человек пребывает в падении, ум и душа отклонились от естества, перешли в состояние нижеестественное.

Выйти из этого тяжкого положения одними своими силами невозможно. Страсти получили силу естества, при этом сатана много сильнее и хитрее неопытного ума и перехватывает всякое человеческое намерение к добру, отчего человек иной раз, совершая, как ему кажется, добро, пожинает плод в виде усилившихся страстей. Бывает, что человек отчаивается в своем спасении и оставляет свои труды, а иногда, что уже хуже всего, накладывает на себя руки. Но следует знать, что в таком отчаянном положении человек оказывается только тогда, когда ведет борьбу без содействия Божия и пытается сражаться собственной силой. Тот же, кто на Бога возложил свое упование, тот силой Божией побеждает, а бывая побежден, вновь встает и борется до окончательной победы.

Тьмой неведения человечество было объято до времени пришествия Христова. Люди томились,

непрестанно смущаясь и тяжело скорбя, всем своим существом взывая к Богу, и Господь привел в исполнение то, что было предопределено при изгнании прародителей из рая, — явить *семя от жены*, которое *поразит змея в главу*<sup>26</sup>. Христос был зачат во чреве Девы, родился, взял на Себя тяжесть греха всего человечества и сразился с грехом. Подвигоположник и человечество научил, как можно отличать добро от зла и как вести борьбу с дьяволом. Всепобеждающий, Он Сам предварительно победил всю силу вражью, чтобы человеку стало ясно, как бороться и побеждать демонов и свои злые бесподобные страсти.

Со времен прародительского грехопадения князь тьмы с демонами своими вошел в самое сердце человеческое, сотворенное Создателем от начала чистым от страстей. Полонив человека грехом, сатана держит его полностью в своей власти, благодать же Божественная на поработщенное сердце воздействует только совне. Так бывает со всякой душой до момента возрождения ее во святом крещении. Силою таинства дьявол извергается вон, и в тот же час в сердце вселяется благодать. Отныне враг может действовать лишь извне, искушая и соблазняя, но уже не как властелин, не как повелитель. По крещении человек более не раб греха. Помощью обретенной им свободы он теперь способен противляться врагу, и исход борьбы зависит от произволения человеческого. Будет ли

---

<sup>26</sup> Ср.: Быт. 3, 15.

---

враг побежден силою Божией, призываемой в молитве, или падет человек соизволением греху — все ныне решается свободным согласием возрожденной души.

Сатана, изгнанный из сердца, насколько попускается ему искушать души верных, настолько и приступает, нападает через чувства телесные, возбуждает ко греху через ядовитые стрелы помыслов, посылаемые им в сердце. При этом враг скрывается со тщанием и, услаждаясь страданием человека, обычно действует так, чтобы смущать его и не быть узнанным, не обнаружить своего присутствия. Дьявол, будучи лукавым и коварным убийцей искони, нашептывает всякую злобу в помысле и сразу же скрывается, а обманутый человек принимает это за свои собственные мысли и усваивает отраву в своем сердце. На что и указывает Господь, говоря: *От сердца бо исходят помышления злая*<sup>27</sup>, помышления, которые оскверняют ум и душу, лишают их по естеству присущего им мирного устройства. Противодействие злу необходимо начинать при первом его появлении, пока оно в зародыше. Пока еще зло не укоренилось, оно отсекается легко, лишь бы его обнаружить. А совершается такое отсечение силою призываемого Господа Иисуса.

Исходящее из сердца зло порождается виновником зла — дьяволом. Дьявол же, льстец и хитрец, средоточие всякой мерзости, обольщая человека помыслами, обещает каждому то, к чему тот имеет

---

<sup>27</sup> Мф. 15, 19.

---

наиболее страстное влечение. Будучи коварным хитрецом, диавол подходит к человеку тонко и всегда превосходит тонкостью ум человеческий. Скрывая свое присутствие, он выдает порождаемые им помыслы за мысли, принадлежащие самому человеку. Обманутый человек становится всецелым пленником диавола, оказываясь, таким образом, обреченным на вечную погибель, если только Господь не защитит человека Своей благодатью.

Хитрость диавола превосходит своей изощренностью ум человеческий, и потому невозможно и бесполезно человеку своими силами бороться с диаволом, действующим через страсти. Невозможно, доколе не получит человек от Бога власть и силу наступать на силу вражью. Но для этого нужно пройти всесторонний иску́с, стяжать опыт борьбы и победы над диаволом через искушения, попускаемые благодатью Божией. А это тогда лишь возможно, когда человек будет во всем шествовать за Подвигоположником Христом, борясь и побеждая зло силой благодати Божией, которая всегда действует через молитву. Благодать охраняет молящегося, ведет его, с необходимой постепенностью подает полезное и уберегает от вреда.

Все человечество, как сказано выше, до пришествия Христа на землю объято было мраком неведения, и люди умирали во тьме, не зная истины, угнетаемые диаволом, порождающим зло в сердцах их. Христос, Своей смертью поправ смерть, разрушил темницу ада, даровал всем желающим

возможность с Его помощью спастись и, как Всемогущий, вывел из ада всех содержавшихся там верных. После этого все святые отцы, сознавая немощь человеческую, видя всемогущую силу Божию, побеждающую зло с ее виновником и водителем, желая следовать Христу во исполнение воли Отца Небесного, зная, по указанию Господню, откуда зло приемлет свое начало, сами своей силой к делу спасения не приступали. Все они спасение свое совершали по действию Божией благодати, восставая против зла в самый момент зарождения его, уничтожая его силой, ниспосылаемой от Иисуса Христа.

Господь, постоянно призываемый в молитве, побеждает зло, умиротворяет дух человека, восстанавливает внутреннюю тишину и располагает ум к дальнейшему пребыванию в молитве. Далее и пойдет речь о том, как безупречно действовать, призывая по имени Господа Иисуса Христа, против всякого зла, чем и побеждали все святые отцы в битве с диаволом.

Молитв в Святой Церкви много, и все они сильны на отгнание супостата. Но сила молитвы зависит от силы ума, от опыта в распознавании хитростей врага, в различении добра и зла, зависит она и от способности не развлекаться в молитве. Ум слабый, подобный нашему, собрать внимание свое в молитвословии почти не способен, так как, привыкнув к жизни чувственной, он и во время молитвы мечтает о свойственных ему вещах чувственных, отчего человек лишь телом иконе предстоит, а

✠ ГДН ІІСЕ ХРТЕ, СНЕ БЖІЙ, ПОМІЛУЙ МЯ ГРЕШНАГО ✠

ум и сердце его витают невесть где. Внимание, не привыкшее удерживаться в молитве, расхищается, ум не способен владеть собою, язык не может свободно произносить слова молитвы, по причине разнообразия и множества этих слов. Дело не идет, а если и движется, то слишком медленно.

Зная все это, святые отцы, наставники и делатели истинного покаяния избрали себе главным оружием немногословную молитву Иисусову, полученную от Духа Святого, отдавая ей преимущество перед всеми иными. Все существующие в Православной Церкви молитвы действенны и спасительны, но молитва «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешнаго», содержащая в себе имя Господа Христа и мольбу кающегося грешника, всегда привлекала к себе умы спасающихся. Некоторые из святых отцов непрестанно творили иные короткие молитвы, но большинство занималось по преимуществу молитвой Иисусовой. Всякий, желающий работать Господу в делании молитвы Иисусовой, может, по причине ее краткости, трудясь, усвоить свободное молитвословие без принуждения языка, которое постепенно привлекает к себе и ум, и чувства.



## Суть делания

Суть делания этой молитвы заключается в том, чтобы отгонять всякую мысль, являющуюся из сердца, и, вместе с тем, не допускать проникновения в сердце приходящих извне греховных помыслов и желаний, чтобы приучить память всегда предстоять Богу Вездесущему, а ум — постоянно читать молитву и внимать лишь ей одной вместо всех иных, даже естественных для него, мыслей. Это и приводит со временем к тому, чего *око не виде, и ухо не слыша, и на сердце человеку не взыдоша*<sup>28</sup>, через это делание сердце человеческое устроится в обитель Пресвятой Троицы.

Делание молитвы Иисусовой, называемое святыми отцами трезвением, должно быть неотъемлемой сутью монашеской жизни. Оно необходимо также и для всех мирян, ибо без памятования Бога спастись никому не возможно.

Такое простое, казалось бы, дело, как чтение короткой молитвы, в действительности является не столь уж простым. Молитва имеет разные виды, или степени, которые именуются **словесной, умной деятельной, умно-сердечной деятельной, умно-сердечной самодвижной, умно-сердечной чистой, зрительной**. На каждой степени нужны разъяснения опытного лица. Осведомленность здесь весьма важна, ибо через умное делание Господь устраивает наше спасение, подавая человеку

---

<sup>28</sup> 1 Кор. 2, 9.

через молитву в нужное время от благодати Своей все необходимое. Велика нужда в опытном, знающем наставнике, в учителе-старце, прошедшем не только начальные степени молитвы, но и молитву **зрительную**, который мог бы свободно и неуязвимо провести ученика через все искушения. Искусный опытно знает, какие искушения и в какое время могут посещать спасающегося, он всякое искушение предупредит наставлением, укажет, что и как делать во избежание ошибки, пояснит, как распознать диавольскую хитрость при нападении демонов «слева» и при подходе под видом добра с «правой» стороны.

Но увы! Одни не имеют времени и желания достойно упражняться умом, словом и сердцем в этом великом делании, другие, имея желание, не знают, как и приступить к нему. Иные же приступают, но действуют чувственно, упражняясь умом плотским, живя своевольно, по собственному разумению, а думают о себе при этом, что проводят жизнь духовную. Таковые не ведают, что истинно духовная жизнь начинается по великой милости Божией лишь тогда, когда человек всецело предаст себя в волю Божию. А это становится возможным только после очищения ума от помрачения и очищения души от страстей. До этих пор человек живет не духовно, а мудрованием человеческим — знанием ума плотского, даже если он знает всю теорию христианского богословия и велик в глазах людей. Такие нередко запутываются в сетях прельщения плотского ума и, что хуже всего, истинных

носителей духовного разума считают неправомыслящими. Такие, молясь по Молитвослову, считают делателей умной молитвы невеждами и впавшими в прелесть, но, по сути, сами прельщены и невежды. Шествие их не ко спасению, а от него.

Древние святые отцы, великие творцы умного делания, писали о молитве Иисусовой много. Но они начинают с описания высоких степеней созерцательной молитвы, пишут о молитве **умно-сердечной самодвижной**, опуская предыдущие начальные уровни. Только редкие из них касаются молитвы **умно-сердечной деятельной** и сопровождающих ее мечтательных искушений. При этом все отцы пишут кратко и прикровенно, и вот по какой причине.

Когда святые отцы писали об Иисусовой молитве, тогда опытно знающих делателей было много и не было нужды подробно описывать начальные стадии, так как было кому наставить. Кроме того, прочесть писания мог и неподготовленный человек, а пользу извлечь мог лишь готовый. Поэтому отцы писали кратко и прикровенно. Готовый и в кратком описании поймет нужное, а неготовый не повредит разума своего. Не все понимают, что молитва духовная начинает действовать в человеке только после того, как он приступает ко всецелому исполнению воли Божией. До этих пор молитва бывает лишь деятельной. Горько ошибается тот, кто принимает ее за духовную. Если неоконченное еще делание плотского ума принимается за духовное, то это есть прельщение и горе.

В настоящее время опытных делателей почти не осталось. Всякий возжелавший творить молитву уже в самом начале подвергается сомнениям в правильности и успешности своих действий. Потрудившись немного и не усмотрев желанных плодов, он оставляет это священное дело, а иногда даже хулит его. Так удаляется человек от обладания небесным разумом, явленным на земле Христом: «возсия мирови свет разума». А утрата эта обрекает на погружение в тот умственный мрак, в котором человечество пребывало до пришествия Христа. Когда утрачена способность разумно славить Бога, тогда славословят одним языком, а слова без участия разума не возжигают сердце, но угашают его.

Так я, при всей моей немощи, плача и сокрушаясь от бессилия своего, все же сильно желал, чтобы продолжалось разумное прославление Бога, чтобы не уменьшалось, а росло число уготовляющих свои сердца в жилище Богу. Всем жаждущим истинно славить Бога я дерзнул предложить сии слова не в качестве наставления, ибо вы сами разумнее меня, но в виде братского совета, делясь тем, что имею по бедности моей. Не полагаясь на свои силы, а лишь надеясь на Всемогущую силу Господа моего, отринув собственное мудрование и все, что не имеет подтверждений в Священном Писании или в богодухновенных писаниях святых отцов, изведавших опытом жизнь покаяния, излагаю все то, в чем и сам некогда имел великую потребность, нуждаясь буквально в каждом слове, здесь ныне писанном.

Конечно, излагается не все, а лишь самое главное, то, с чем приходится встречаться каждому делателю покаяния, излагается самая суть, необходимая всем. А все, что бывает помимо описанного здесь, является второстепенным и гибелью душе не грозит. Приими, Господи, труд сей к славе имени Твоего Святого и, вразумив на дело сие, помози совершити его достойно во спасение душ, жаждущих правды Твоея.

*Аще приступаеши работати Господеви Богу, уготови душу твою во искушение*<sup>29</sup>. Знай, что если пойдешь вслед за Господом, последуешь Его Божественному учению, то на этом пути встретят тебя искушения. Плоть, мир и диавол — твои враги, но не менее их ты и сам себе бываешь врагом. Отныне, отказываясь следовать влечениям своей воли, ты расстаешься с мирной жизнью и непрестанная борьба становится твоим уделом. Приступая к деланию молитвы Иисусовой, уготовься не к мирному жительству, но к перенесению всевозможных скорбей, причиняемых плотью, миром, диаволом и собственным самолюбием.

Скорби приходят извне и изнутри, но натиск их сдерживается благодатью Божией, не позволяющей огорчать спасающегося страдальца более, нежели он способен перенести. Скорби попускаются благодатью по мере крепости ума и души спасающегося, а не по воле ехидствующих бесов. Под таким руководством благодати человек приобретает

---

<sup>29</sup> Сир. 2, 1.

---

терпение, обучается преданности воле Божией, дабы не унывать в последующей брани. Он обретает опыт, учась усердно прибегать к молитве, и получает через искус знание и мудрость.

Если хочешь ты, брат или сестра, стяжать непрестанное памятование о Боге и в молитве беседовать с Ним непрестанно, как с другом, лицом к лицу, тогда молись, чтобы Господь послал тебе наставника не прельщенного, опытно знающего великое дело молитвы покаянной, испытанного в бранях. Опытные наставники очень редки, но благодатью Господней еще сохраняются, еще существуют и до нашего времени. Поищи опытного усердно, попроси у Бога со слезами, дабы Он указал тебе такового, знающего путь покаяния незаблудный.

Но помни, брат или сестра, что искать чудотворца никак не следует. Не на внешнее смотри, но ищи истинно знающего духовную жизнь и духовную брань, имеющего разум духовный, прозревшего тайны Царства Небесного. Такого, который мог бы тебя ввести в Царство Божие, внутри тебя сущее, который сам прошел все искушения и познал всякую лесть сатанинскую со всеми уловками диавола. Такой муж духовный знает про тяжесть сердечную, бывающую от страстей, волнуемых диаволом, знает и может помочь во всякой скорби, может избавить от всякой тяжести, рождаемой смущением. Имей только твердую веру такому человеку, по подобию веры в Бога, ибо таковой водительствоется Самим Богом.

Если такого наставника укажет тебе Господь, то прилепись к нему всем сердцем твоим и не дерзни когда-либо изменить ему или преслушаться слова его. Имей его за Самого Христа и знай, что святые отцы об этом сказали так: «Если увидишь своего наставника спящим или лежащим, едящим или пьющим, беседующим или иное что творящим, по малодушию твоему не должен ты соблазняться, ибо он за дело свое угоден Богу и подобное ему не вредит». Строго знай, что он судья дел твоих, а не ты — его, ты имеешь нужду в нем, а не он в тебе. Он несет немощи твои и терпит твое своеволие, ты бываешь ему в тягость, каковую он несет по любви к тебе. В нем, пришедшем к истинно духовному разуму, действует Сам Бог, обитающий в его сердце, а воля его всегда бывает угодна Богу, так как живет он волею Божией. Он, подобно святым апостолам, вершит дело спасения людей. То, что не нравится, принимай от него, исполняй и храни, как незаменимую ценность. Обличения, колкости и все, стесняющее волю твою, принимай от него с охотой, так как этим он врачует язвы души твоей и умерщвляет волю твою, воскрешает ум и душу твою от смерти греховной.

Такой наставник ум свой и душу свою уже воскресил силой Божией от смерти греховной, сердце свое очистил от страстей и уготовил к безысходному пребыванию в нем Троидного Бога: *и Мы придем к нему и обитель у него сотворим*<sup>30</sup>.

---

<sup>30</sup> Ин. 14, 23.

---

Такой наставник есть мудрец из мудрецов, великий философ, даже если внешним наукам и не был обучен. Он есть истинный богослов, непрестанно богословствующий, ибо он живет Богом, по-Божьи. Так говорят святые отцы, так указывают, благословляя пребывать под руководством опытного наставника — не имея о себе никакой печали, а лишь беспрекословно исполняя все указанное им.

Ты же, наставник, отец, руководитель в мудрости духовной, проверь прежде всего себя самого, убедись, имеешь ли ты разум истинно духовный, разум, освященный Духом Святым, разум, утвержденный от Бога, дабы тебе возможно было, с полным миром душевным в Боге пребывая, с пользой поучать духовных чад, тобою пасомых, ведя их незаблудно тернистым путем покаяния к истинной мудрости духа.

Если же ты, наставник, не обладаешь разумом истинным, но имеешь только истинное ведение, бывающее по всецелой преданности в волю Божию, то и тогда можешь ты руководствовать чад своих на пути покаяния. Но в делах мудрости истинно духовной руководи лишь самим собою, от руководства же другими в этом деле воздержись, так как не пришел ты еще в истинный разум.

Не имеющий ни истинного разума, ни истинного ведения руководить другими не может. Это было бы крайне опасно, ибо таковой еще только шествует в покаянии. А тот, кто на пути покаяния, тот еще не достиг спасения. Кто сам в пути, тот

еще ошибается и нередко истину обращает в ложь, а ложь именует истиной. Не достигший истинного ведения не может учить других, даже если внешне он образован, как богослов. Он сам находится под влиянием страстей, полностью им владеющих, как же может он кого-либо избавить от страстей? Не разумеющий истины вместо пользы творит ученику великое препятствие. Таковые часто сами считают себя достойными руководителями, но на деле ведут пасомых в погибель, и что еще хуже, считают подлинных учителей истины Божией за прельщенных, отлучая чад от опытных наставников, будучи сами полностью поражены прелестью страстей и греха.

Брат или сестра! Если ты много и много умолял Бога даровать тебе наставника, но не получил сего, если искал и искал настойчиво всюду, но не обрел такового, ибо столь редки они в наши дни, — не отчаивайся, *от человек сие не возможно есть, от Бога же вся возможна*<sup>31</sup>. Положившись на Бога, с твердым намерением никак не отступать от избранного пути делания молитвы, твердо веруя, что Господь близ призывающих Его, действуй согласно указанному здесь.

Господь, вразумив тебя побуждением к молитвенному труду, тем самым свидетельствует твое призвание к этому делу. Оно Богу угодно. Он Сам поможет положить начало. Ведь это Он помогает всякий раз, когда произносится молитва, да и каж-

---

<sup>31</sup> Мф. 19, 26.

---

дое отдельное слово молитвы прорекается с Его помощью. Во все время делания молитвы Ему угодно быть с тобой, и Он будет смотреть на тебя. Всегда и всюду Своей благодатью, действующей в молитве, Он поддержит тебя, научит и вразумит, то бичуя, то милуя тебя. Наказывая, Он проявляет Свою Отческую любовь к тебе. Он будет бить, но одновременно принимать тебя, как сына, дабы стал ты искусным у Него. Он будет смотреть на то, как любишь ты Его, свидетельствуя о своей любви молитвенным памятованием о Нем.

По мере твоего самопринуждения к молитве — принуждения к внимательному пребыванию ума в ней, принуждения к участливому отношению сердца — Господь будет помогать тебе Своей благодатью усваивать молитву, будет помогать уклоняться от греха. Делание это сопряжено с трудностями в усвоении сыновней покорности Богу, но ты от этого не унывай, главное — не доходи до отчаяния и бездействия, не оставляй молитву. Господь поможет тебе, и скорбь минует.

Если молитвенное дело начнет казаться тебе бесполезным, решительно отвергай подобные мысли, потому что не может быть молитвы, не приносящей пользы и плодов. Кажущаяся бесплодность есть результат незнания, человек не понимает, в чем состоит плод молитвы, а плод между тем уже вызревает под действием благодати. Через молитвенный труд взращиваются все добродетели в душе, и это происходит неприметно. Дело человека состоит в том, чтобы молитву

никогда не оставлять, по мере сил молитве внимать и нудить себя к этому труду. А во всем остальном нужно возложить упование на Бога, ожидая милости от Него, и покоряться воле Его. Тогда Господь, действуя в молитве Своей благодатью, все нужное воздаст молящемуся по мере его старания.

### Матерь добродетелей

В молитвенном деле большое значение имеет частота молитвы и постоянство памяти о Господе возлюбленном. Постепенно станет укрепляться внимание ума, что и составляет плод молитвы. С усилением внимания человек начнет усматривать в себе все большее количество зла, исходящего из сердца, чему всемерно потворствует враг, возбуждая страсти. Зло проявляется в помыслах и желаниях, а ум, жаждущий спасения, не должен уделять никакого внимания помыслам, но пресекать их, внимая молитве, чем обессиливаются страсти. Это и есть брань.

Человек кающийся плодов молитвы не замечает. Так устраивается благодатью Божией втайне от человека для пользы его, ибо человек слишком падок на самомнение. Молящемуся кажется, что он стоит на месте, или кажется, что он становится еще хуже. Он снова молится и опять видит свои кажущиеся неуспехи. Помыслы вновь и вновь отгоняются молитвой, в результате ум обнаруживает их

все больше, и человек в такой брани начинает смиряться, научается предавать себя в волю Божию, а это и есть именно то, что требуется.

Все, что спасительно для человека, устраивается благодатью в ответ на доброе произволение человека к спасению, на его самопринуждение к молитве, а по мере принуждения достигаются и успехи, как в молитве, так и вообще на пути спасения. Великое дело молитвы есть исполнение слов Христа: *Если кто не родится свыше, не может увидеть Царствия Божия*<sup>32</sup>, ибо молитвенное делание приводит к полному перерождению всего человека силой благодати. Человек лишь должен ни в коем случае не оставлять молитву.

Дьявол, тайно воздействующий на сердце, неимоверно боится внимательной молитвы, так как знает, что через нее открываются человеческому уму все его хитрости. Когда человек все более держится молитвы и имя Христово не отпускает от себя, то он убеждается, что жить без этого невозможно, — иначе вражеские помыслы мгновенно овладевают умом и страсти порабащают его.

Гордиться человеку нечем, ибо всякое достижение успеха совершается не им, а благодатью. Да и успехи эти не есть достижение совершенств духовных, а лишь очищение ума от помрачения, очищение души от страстей, обучение брани. Не понимая того, человек всегда стремится к превозношению себя, не считаясь с тем, что ум его объят тьмой

---

<sup>32</sup> Ин. 3, 3.

неведения. Так что ты, брат или сестра, прими все это во внимание, приступая к сему священному деланию, способному освятить и просветить человека. Приступая к началу, определи посвятить молитвенному деланию всю свою жизнь, хотя и будет казаться, что это трудно. Труден путь подвижничества, но сладок рай и прекрасен Жених души — Христос Господь, а путь делания молитвы есть путь к Нему.

Запомни, брат или сестра, что как бы ни были велики искушения, сколь ужасными ни казались бы они, ни в коем случае не отчаивайся и не унывай, а вместо того всегда внимай читаемой молитве. Молитва именуется жезлом, опираясь на который человек твердо стоит, а если и уклонится в помыслы или желания, увлечется виденным во сне или чем-то из обыденного окружения, то, вспомнив о молитве, возьмется за нее и обретет умиротворение, примирится с благодатью и вновь продолжит шествие вперед.

Святые отцы называют молитву, и в том числе Иисусову, «матерью добродетелей», и это потому, что насколько преуспевает человек в молитве, настолько же совершается преуспеяние и в прочих добродетелях. Молитва, подобно матери, питающей детей, питает все добродетели, почему делание молитвенное и есть, по существу, сама спасительная жизнь, доводящая ум и душу до высшей премудрости Божией.

Когда молитва пронизана будет действием Духа Святого, тогда и все добродетели будут подвижны

Духом Святым, сего ради да потрудимся. Человек, будучи занят молитвой, пребывает в памяти Божией, а память о Боге свидетельствует о любви к Богу. Совершая молитву, человек всегда кается в грехах своих, сознавая себя грешником. Творя молитву, человек борется со злом, но не своими ничтожными силами, а нетварной силой Христа, признавая тем свою немощь и прославляя могущество Божие. Молитва открывает человеку око духовного ума, показывает ему согрешения его, таящиеся в сердце, и немощи его, дабы человек пришел во смирение.

Познает человек немощь и бессилие свое в борьбе со злом и начинает все усерднее держаться умом молитвы, все полнее предавать себя в волю Божию. Вновь и вновь молитвенно призывая Бога на защиту от соперника своего — дьявола, человек вспоминает о смерти, так как борьба с грехом неразлучна с памятью смертной. «Грех — есть смерть», и мысль о грехе приводит к мысли о смерти, полагающей тело в землю. Убеждаясь в том, что молитвой побеждается грех, человек через молитву научается мужеству.

Научает молитва и великодушию в перенесении скорбей, убеждая в том, что искушения и скорби становятся причиной последующего знания и спасения. Так и все прочие добродетели, и даже сама любовь, вызревают с помощью молитвы. Святые отцы, великие творцы умного делания, созерцатели истинных тайн Божиих, нарекли молитву жезлом и с убеждением пояснили: кто обопрется на

✠ Гдѣ ѿи́е хрѣ́тѣ, снѣ бж҃г҃и, помнѣ́й ма́ грѣ́шнаго ✠

жезл-молитву, тот не упадет, а если и упадет, не разобьется, но встанет и дальше пойдет<sup>33</sup>.

Таково свидетельство святых, и, пока сатана всячески ищет, как привести душу в смущение, пусть человек умом пребывает в молитве и остается спокоен, так как, внимая молитве, он побеждает врага, достигает успеха и мирно шествует дальше, движимый молитвой, что и моей скудости при всей моей всевозможной немощи и неразумии испытать на себе пришлось множество раз.



---

<sup>33</sup> Ср.: *прп. Иоанн Синайский*: «Кто непрестанно опирается на жезл молитвы, тот не преткнется; а если бы это и случилось, то не падет совершенно». Лестница. 28:60.

---



# Словесная молитва



## Обретение навыка

Начинается делание молитвы Иисусовой, как и любое иное моление, с того, чтобы творить молитву словом. «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешнаго» — так взывает человек к Богу по несколько раз при чтении правила утреннего и вечернего или просто всегда и везде, во всяком положении и на всяком месте, поступая так, как укажет отец духовный. Если же нет отца, то надлежит стараться везде и всегда пребывать с молитвой.

К правилу, читаемому по Молитвослову утром и вечером, можно добавлять сотен по пять молитв Иисусовых. Читай по возможности со вниманием, делая так: перед правилом клади тридцать три поклона земных, когда же станешь читать молитву Иисусову, то после каждой сотни клади по три поклона земных, а после каждого десятка — один поясной. По окончании же всего правила — снова тридцать три поклона земных. Когда силы слабые, можно земных поклонов не класть. Или заменять их поясными, или просто перекреститься и, внимая словам, без смущения продолжать молитву.

Перед праздниками и в праздники нужно земные поклоны заменять поясными.

Если возникнет потребность прибавить к пятистам молитвам еще сотню, две, три, четыре, пять, — можно прибавить, а из того, что читается по книге, — уменьшить. Можешь творить по тысяче и утром, и вечером. Если появится еще большая нужда в молитве, тогда и еще прибавляй, а из читаемого по книге убавляй. Если явится усиленное желание и внутренняя потребность творить молитву Иисусову вместо утреннего и вечернего правила, то не перебивай это желание. От правила, читаемого по Молитвослову, можешь оставить молитвы утренние и вечерние, а все остальное опустить, дабы совершенствовался навык в молитве Иисусовой. [1]<sup>34</sup>

Так постепенно начнет собираться ум и увлекаться в молитвенное чувство. Между правилами всячески заботься не оставлять Иисусову молитву. Для этого приспособляйся, изыскивая всякую возможность избегать многословия, и свои внешние дела и жизнь устраивай соответственно.

Дело это, казалось бы, нетрудное. Что может быть легче, как повторять одни и те же слова коротенькой молитвы? Но на практике оно оказывается не так просто. Душа, отвыкшая помнить о Боге, проводившая ранее, вместо богопредстояния, жизнь чувственную, продолжает увлекаться разно-

---

<sup>34</sup> В квадратных скобках указан номер комментария. См. с. 124–190.

---

образом впечатлений, хранимых памятью, воспринятых через зрение, слух, обоняние, вкус и осязание. Ум следует за памятью подобно рабу, так как все то во внутреннем человеке, что должно быть под управлением ума, включая и пять внешних чувств, возоблададо над умом. Внешние чувства служат проводниками того, что запечатлевается в памяти, а впечатления эти пленяют и держат в своей власти и ум, и сердце, в то время как ум и сердце — драгоценное средоточие сути человеческого существа — предназначены Богом быть жилищем Его.

Когда человек погружается умом и сердцем во впечатления, начинает руководиться чувствами, тогда душа его начинает жить жизнью нижеестественной — страстной. Когда чувства господствуют над умом, тогда ум, поработенный похотениями, утрачивает свободу, полученную в великий дар от Бога, и приводит в полное расстройство всего внутреннего человека. Чувства, не привыкшие бодрствовать и соучаствовать в молитве, увлекаются всем, что только может быть воспринято изнутри и извне. Человек при таком внутреннем беспорядке не способен к трезвению, к духовному посту, он при всем желании не сможет обуздать ни ум, ни чувства. Все в нем пришло в расстройство от бес-трезвенной, невнимательной жизни. По этой причине человек, приступая к молитвенному деланию, с самого начала должен быть готов вести борьбу со всем строем своей прежней жизни, чтобы с помощью благодати полностью переродиться, избавиться от всего неестественного в себе.

Читает человек молитву и отвлекается, снова читает и отвлекается, и опять вспоминает о ней и опять читает. Вновь и вновь утрачивает человек молитву, увлекаясь то ранее запечатленными в памяти, то новыми восприятиями, приходящими извне. Хранимые сердцем воспоминания восстают и приходят на ум в виде помыслов, а тут уже не замедлит подоспеть и диавол, подмешивая к ним что-либо свое. Но если только человек решился на внимательное к себе отношение, то, лишь начав, он уже начнет обнаруживать, что творится в его внутреннем мире. По мере возрастания внимания, по мере молитвенной деятельности ума все более удастся удерживать чувства от развлеченности, все яснее усматривается исходящая из сердца через помыслы злоба. И это является уже некоторым плодом молитвы.

Сколько бы ни отвлекалось внимание помыслами, как бы ни слаба была молитва, приходить от этого в бездействие не следует. Оставлять молитву человек не должен, напротив — все более и более должно ревновать о ней, дабы очистить сердце от гноя греховного. Сколько бы ум ни забывал молитву, вспоминай и снова делай и делай. По мере самопринуждения Господь забвение твое будет уменьшать, а внимание твое станет хотя бы и очень медленно, но усиливаться. Чем больше времени ум человеческий предается молитве, тем вернее он приближается Господом к деланию ангельскому, ко вкушению пищи молитвенной.

Всегда будь занят молитвой — днем, ночью, вечером, утром, находясь дома и вне его, в пути и за делом, стоя, на ходу, лежа и сидя, во время правила и помимо всех правил. Всегда совершай молитву. И вот почему. Как страсть, так и добродетель вкореняются в человеке от навыка. Одно и то же доброе дело, будучи повторяемо, усваивается от повтора, становится привычкой и делается без принуждения, как нечто естественное. Так и повторяемый грех образует страсть. А страсть, пришедшая в силу, увлекает грешить по привычке и, уподобившись свойству естественному, принуждает человека ко греху даже против его желания.

Молитва Иисусова, как и прочие добродетели, нуждается в навыке. Человеку нужно стараться через самопринуждение всегда, и в радости и в скорбях, пребывать в молитве. По мере принуждения устраивается, с помощью благодати Божией, навык, человек укрепляется на предстоящий молитвенный подвиг. Навык делания молитвы приобретает постоянством произношения молитвенных слов. Молитва **словесная** нуждается в количестве — множестве. Возможно большее число раз следует прочитывать молитву в течение суток. В дальнейшем, хотя и не сразу, количество будет возрастать, в зависимости от внимания и усердия молящегося ума.

Во время делания **словесной** молитвы диавол, плоть и мир действуют извне и изнутри, отвлекая ум от молитвы. Борись против умно-зримого зла с помощью самой молитвы — внимай ей и тем отго-

ный прочь всякое зло. Молитвой полагается начало борьбы со злом и грехом, молитвой обретаются силы для брани. Своей собственной силой бороться с диаволом и с грехом невозможно.

## Внешняя жизнь

Внешняя жизнь человека при прохождении молитвы Иисусовой **словесной** должна строиться так. В каких бы обстоятельствах ни пребывал делатель молитвы, какую бы должность ни занимал, какое бы ни имел послушание, во всяком своем положении он должен стремиться к уединению и как можно меньше говорить, храня уста. Молчащими устами молитва творится больше и удобнее. Следует всегда помнить, что Сам Бог смотрит на подвижающегося. Обиды и оскорбления нужно переносить терпеливо и все безусловно прощать. Будучи оскорбленным, не злопамятствовать. Время от времени из глубины сердечной вздохнуть со словами мытаря: «Боже, милостив буди мне грешному!», и к Матери Божией: «Мати Божия, не остави мене грешнаго!», и к ангелу хранителю подобным же образом — и продолжать непрестанно делать и делать молитву Иисусову.

В свободное от трудов и послушаний время или когда ум утомится от напряжения молитвенного, нужно читать душеполезные книги. Хорошо читать жития святых и подвижников благочестия, спасавшихся в последние времена, Святое Еванге-

лие, Деяния и Послания святых апостолов. Великих же книг, в которых говорится о жизни истинно созерцательной, касаться в это время не безобидно, лучше их до времени не читать. Чтение их в неискусившемся уме может порождать непосильные скорби, от которых ум слабеет и не может не только написанное исполнить, но и того, что по силам, становится не способен совершить, сильно смущается и даже унывает, удаляя себя от присутствия благодати Божией. Книг, не побуждающих к исправлению нравственности, то есть нерелигиозного содержания, совсем не следует читать в это время. Имей всецело заботу о своем нравоисправлении, надеясь на помощь действующей в молитве благодати.

Сон должен быть шесть—семь часов, если обладаешь силами и здоровьем, а при болезненности или слабости можно спать до восьми часов в сутки. Так поступай до времени, когда сама молитва узаконит продолжительность сна, и сколько она позволит, столько и отдохнешь. Столь продолжительный (6—8 часов) отдых нужен потому, что молитва Иисусова требует от молящегося напряженной деятельности ума, а это возможно, лишь когда ум подкрепляется отдыхом. Иначе ум бессилен молиться внимательно.

Питаться следует всегда с воздержанием. Это означает: выходи из-за стола, чувствуя, что немного недоел, что не совсем сыт. Так же приучай себя к воздержанию и в питье. Хмельного вовсе не употребляй, дабы не разгорячать похоть и блудную

страсть. Содержащего много жиров вкушай мало, чтобы не огорчать себя блудным похотением и отягчением желудка, располагающим ум к сонливости и бездеятельности. Пищу вкушай больше постную, удобоваримую, благодаря Бога за Его милость и твердо веруя, что питательность, содержащаяся в постной пище, вполне достаточна для поддержания жизни твоего организма и для делания молитвы. Приготовление пищи имей простое, избегая изысканности. [2]

Деловые отношения и вообще весь образ жизни нужно до предела упростить, так чтобы не было поводов для лишних забот о внешнем, чтобы избегать отвлечений и рассеивания ума. Помни, что человек на земле живет подобно гостю или страннику. Переночевал — и поспешай в вечность, где нужно будет дать ответ за прожитую на земле жизнь. Ничем земным, хотя бы и очень важным, не увлекайся — земля не место для жизни, а лишь место для подготовки к жизни вечной. Твердо усвой и то, что человеку на земле определено скорбеть, а не радоваться: *В мире скорбни будете*<sup>35</sup>.

Приучай себя довольствоваться только необходимым. Все лишнее требует и лишней заботы, отнимает часть времени, данного тебе на снискание пользы душевной и на то, чтобы славить Бога. Держись всегда и везде только того, что содействует спасению, — сего ради Творец и поселил нас на земле сей в печалях. Всячески уклоняйся

---

<sup>35</sup> Ин. 16, 33.

от посещения тех мест, в которых не избежать развлечения, и не вспоминай о них. По необходимости оказавшись в подобном месте, поскорей удаляйся оттуда, помня, что вся забота твоя состоит в приближении к Господу через молитву, а оставивший эту заботу начинает отступление. Никогда не давай свободы своим желаниям, это губит душу и помрачает ум. Насколько стеснишь свои желания, насколько будешь уединяться и безмолвствовать Бога ради, настолько и Господь будет с тобою, а небрежение о молитве удаляет от Господа.

Люби Бога. Любовь к Богу свидетельствуй отсечением своей воли и исполнением воли Божией. Господу угодно, чтобы ум наш был занят непрестанной молитвой, так попекись об этом всемерно. Уклоняйся общественных увеселений, торжественных обедов и всего подобного им. Дорожи всяким мгновением времени, данным тебе для спасения, для просвещения ума, зная, что по смерти такого спасительного времени получить невозможно. Без общественных обедов обойтись можно, а вреда от них избежать трудно. Вообще, всего, что уводит от уединения, постарайся избежать, взамен того все желание свое употребляй на молитвенную беседу с Господом. Яви тем благое намерение свое. [3]

Успехов в своем молитвенном труде не усматривай, ибо, когда проходишь молитву **словесную**, ты, при всем желании жить ради Бога, пока живешь еще страстями. Человек живет сердцем, а в

сердце обитают страсти — греховные привычки. Они лишь обессиливаются при молитве словесной, но не покидают сердца. Отстраняйся от любых видений, откровений или каких-либо дарований, в каком бы виде они ни представлялись, какими бы священными и благодатными тебе ни казались, — ни к чему ума своего не прилагай, но внимай лишь читаемой тобою молитве.

Считай себя недостойным каких-либо даров, как оно, собственно, и есть на самом деле. Ты не даров искать начал молитвой, а самой молитвы и преданности в волю Божию. А это бывает подаваемо Богом не гордецам, желающим даров, видений и откровений, а зрящим себя недостойными не то что даров, но и самой этой полной скорбей жизни. Таковые видят свою греховность, а мера сознания своей греховности есть мера очищения сердца от греха, что в делании умной покаянной молитвы является самым ценным. «Ей, Господи, Царю, даруй ми зрети моя прегрешения и не осуждати брата моего» — святой Ефрем Сирийский так молился, а не дарований искал. И еще: «Зрящий свои грехи выше видевшего ангела» — у первого открывается око духовное, а последний видел лишь чувственно.

Читать молитву Иисусову, как сказано, нужно везде и всегда. Когда находишься один, удобно читать шепотом, а на людях читай про себя. Чтение про себя полезно и наедине, то, что сокровеннее, то лучше для тебя. Научение внутреннему молитвословию поможет тебе и среди общества людей

быть занятым молитвой, внимая словам ее, втайне совершая свое спасение.

Когда же бываешь в храме Божиим, можно в продолжение всех служб занимать ум молитвой Иисусовой. Во время литургии, особенно на Великом входе, когда все молящиеся усерднее испрашивают каждый по своим потребностям, и ты делай так же: проси, как умеешь, у Бога прощения своих грехов. Если же молитва Иисусова уже привилась и читается без особого труда, то и в эти священные минуты читай ее. Она содержит покаянное воззвание к Богу с ходатайством о прощении грехов, а в этом и состоит суть всех наших молений и подвигов. Если на службе церковной, особенно на литургии, сумеешь пребывать в большом внимании, когда ум не расхищен помыслами, то молись, как возжелается. Но всесильной молитвой Иисусовой пренебрегать никогда не советую, так как ею стяжаются все добродетели.

Всякую мирскую увеселительность от себя изгони, комнату-келью свою устрой чуждой увеселений. Когда возникнет нужда в размышлении или в разговоре с людьми, то рассуждай о смерти, об аде, об участи нераскаянных грешников. Когда сильная одолеет печаль, то, помимо рассуждений об аде, которого избежать возможно через терпеливое перенесение печалей на земле, можно вспоминать о рае, о блаженстве близости к Богу, которое получают за исполнение святой воли Божией, при терпеливом перенесении того, что встречается в жизни, при умном делании молитвы Иисусовой. *Многими*

скорбми подобает нам внити во Царствие Божие<sup>36</sup>. Скорби, внутренние и внешние, терпеливо переносимые на земле, заменят нам в вечности страдания ада и явятся, в подражание Господу, образом Креста Христова, вселяющего нас в вечную жизнь, то есть в Бога, на безысходное в Нем обитание.

Спасаться — значит скорбеть. Без скорбей нет спасения, как нет для последователя Христова на земле счастья: *В мире скорбни будете*<sup>37</sup>. Последователи Христа всю жизнь на земле проводят в скорбях, скорбь — их постоянный спутник и тиран, но и учитель мудрости истинной, небесной, Божией. Путь Креста Христова каменист и тернист, но он же одаряет человека истинным ведением, разумением сути вещей и явлений, сотворяет из него подлинного богослова, хотя бы человек был весьма прост и во внешних науках нисколько не искусен.

Все дела нужно делать честно, без лицемерия и человекоугодия, дабы совесть ни в чем не укоряла и была чиста. Учись любить людей, во всех видеть своего ближнего, больного и расслабленного, прощай ему все обиды и оскорбления, им учиненные. Недоброжелателей своих почитай благодетелями. Так, всячески смиряя и укоряя себя, можно обрести любовь ко всем и не иметь врагов среди людей. В таком устроении следует проходить делание **словесной** молитвы Иисусовой, доколе не станет оно привычным.

---

<sup>36</sup> Деян. 14, 22.

<sup>37</sup> Ин. 16, 33.

---

## Спасительный прибыток

Временем это делание не определяется и не у всех бывает одинаково. Юные, при старании, преуспевают быстрее, а пожилые медленнее, так как память пожилых людей в большей мере объята чувственностью, нежели у юных. Совсем же не успевают лишь те, кто не хочет трудиться над своим спасением. Помыслов при молитве словесной бывает бесчисленное множество, рождаются они в сердце почти все при участии диавола. Ум, внимающий молитве, разбивает страстные помыслы о камень сладчайшего имени Господа Иисуса Христа. Бывают помыслы безотвязные, томящие человека против его желания день, два и более. Таковые необходимо исповедать своему старцу или старице или же, если нет старца, повергнуться пред Богом, прося Его сотворить отмщение сопернику твоему — диаволу. Сказанное тебе старцем исполняй в точности, и помысл, обнаруженный и объявленный при свидетеле-старце или пред Богом, удалится. Лишь бы старец был в истине, был бы выше искушений ученика своего, не обуревался бы помыслом в той же форме и образе.

В том случае, когда некому поведать помысл, определи себе не соглашаться с помыслом во всю жизнь твою и, не унывая, борись. Господь, видя твоё стремление к добру и твою борьбу, Сам поможет тебе, запретив помыслу, или, не отнимая брани, подаст терпение. Попускает Бог это для того, чтобы ты мог за свою борьбу и терпение обрести

спасительный прибиток и нанести в свое время диаволу глубокую рану во главу. Исповедоваться и причащаться нужно по возможности чаще, но не слишком, так как надо достойно готовиться. Если нет возможности причаститься даже раз в году, тогда, возложив все упование на Господа, пребудь в молитве, и Господь, видя твое доброе произволение, самое желание сие вменит тебе в подвиг<sup>38</sup>.

С деланием молитвы приобретается памятование о Боге, зрение своей греховности и беспомощности, исчезает видение своей праведности и уверенность в своих силах. Человек перестает считать себя достойным чего-либо особенного, так как через внимание к помыслам и желаниям обнаруживает себя полностью погрязшим в грехе. Грешник посещения Божия достоин не бывает, и ты себя достойным не сочти. Ввиду сказанного, делая молитву, ничего необычного в себе или вокруг себя — теплоту, свет какой-либо, лики святых или нечто подобное — во внимание не принимай, так как все, кроме молитвы и внимания к ней, бывает от диавола.

Благодать делателю молитвы дается в самой молитве, очищая ум от помрачения, а душу — от страстей. В этом главная ценность для кающегося, а не в чем-то ином. Благодать бывает присуща уму человеческому лишь тогда, когда ум мирно, без сму-

---

<sup>38</sup> Упоминание о невозможности приступить к причастию Святых Тайн «даже раз в год» подразумевает здесь христиан, находящихся в местах лишения свободы.

---

щения творит молитву и силою Божией побеждает помыслы. За чем-либо иным гоняться бедственно для ума — пожнешь бесплодность и печаль и прелести не избежишь.

Бывают иногда помыслы, называемые естественными, они исходят от ума, не желающего грешить. Распространяться о них не следует, так как они безвредны и бесполезны. Дело ума лишь один помысл принимать — молитву. Все остальные помыслы — это проходящие мимо странники, ненужные уму, а кто станет с ними разглагольствовать, не избежит вреда. Бесчисленное множество помыслов приходит на ум, но страшиться этого совершенно не следует, все они исчезнут бесследно, если только ум не внимает им, занимаясь молитвой. Ничто не в состоянии победить ум, когда с ним благодать Божия.

Для совершения **словесной** молитвы никакой особой мудрости и знаний от человека не требуется, нужно лишь старание, и успех последует несомненно. Особых труднораспознаваемых искушений в это время не бывает, диавол в основном борет помыслами, но от внешнего мира надо для безопасности удаляться. В **словесной** молитве упражняться может всякий, лишь никаких образов зрительных и мысленных не принимай, а молитву читай и внимай ей. Продолжительность периода **словесной** молитвы зависит от усердия и прилежания подвигающегося и от степени огрубления сердечного, нажитого до занятия молитвенным трудом. [4]

✠ Гдѣ ѿсе хрѣтѣ, снѣ бжѣи, помнѣи ма грѣшнаго ✠

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



---



# Умная молитва

---

## Деятельная степень

**Умная деятельная** молитва Иисусова называется **умной** потому, что мыслится безмолвно, а **деятельной** именуется потому, что, до времени всецелой преданности в волю Божию, совершается человеком намеренно, при собственном усилии, а не самодвижно Духом Святым. [5]

Навыкнув, как говорилось выше, в молитве **словесной**, ум начинает, по выражению святых отцов, теплее, усерднее прислушиваться к словам, читаемым языком, а прислушиваясь, постепенно начинает с удовольствием сам погружаться в молитву. Наконец, полюбив это делание, ум, вместо того чтобы увлекаться вращением в исходящих из сердца помыслах, начинает сам творить молитву. С этих пор, рожденная не на устах, а в тайных недрах ума, молитва не произносится, но умственно мыслится. Есть люди, у которых и прежде занятий молитвенных развиты от природы способности ума, такие могут, минуя **словесную**, сразу приступить к молитве, творимой мысленно.

С большей ясностью теперь различаются враждебные помыслы. Порожденная умом молитва

естественно присуща уму, и все приходящие помыслы, как чуждые, легко опознать и отсесть. Для ума намного удобнее держать внимание на молитвенной мысли, которая рождена в его недрах. Сила ума возрастает, укрепляется готовность ума отражать мысленные нападения диавола. Внимательно молясь своей, рождаемой им самим, мыслью, ум делается более утонченным, чем прежде, когда он лишь прислушивался к словам, произносимым языком.

С этого времени человек в устроении своего ума начинает следовать путем ангельским. По существу, **умная** молитва духом питается и духом творится, такова же пища и постоянное делание ангелов святых. Теперь такого человека без смущения можно облекать в ангельский образ — в мантию, без смущения можно становиться его восприимником, во свидетельство обетов, даваемых им Богу при постриге власов. Сей уже есть подражатель ангелов.

Постриг, совершаемый над человеком, не имеющим **умной** молитвы, сомнителен. Не потому ли монашество наших времен пришло в упадок и столь редким стало явление умного делания. Настоятели и настоятельницы сами, за некоторым исключением, не имеют этого ангельского делания, хотя внешне и облечены в одежды ангельского образа, нося их себе в осуждение. И представляемые ими к постригу ничем соответствующим ангельскому образу не отличаются. Так и наполнились наши обители монашеством, которое увлекалось

научными знаниями и отличалось от мирского общества одеждой, а не внутренним устройством человека, творящего ангельское дело непрестанной молитвы. А что еще хуже, умное делание многими из них считалось ошибкой и прелестью, так как достоинство монашеское они полагали лишь во внешнем обиходе монастырской жизни. Но Богу нужно наше сердце. Если очищать внутреннее, то и внешнее будет чисто. Богу нужен наш дух, наш ум и душа, а не тело, облекаемое одеждой.

Человек, обретший навык в делании **умной** молитвы, тем самым свидетельствует о явленной ему милости Божией, о том, что Господь принимает его покаяние. Это есть извещение Божие о том, что, трудясь и далее над очищением своего сердца, человек получит благодать полного прощения, и тогда все страсти будут сокрушены и изгнаны. Молитва **умная** — милость Божия — благодатью согревает ум человека, и он становится пленником сего делания. Обретший **умную** молитву да не отчаивается в своем спасении, но с укрепленной верой и с большей ревностью пусть приступает к дальнейшей борьбе с диаволом, продолжающим через помыслы свои нападения.

Отныне помыслы, исходящие из сердца, уже не столь грубы, как прежде, — они проявляются в более тонких образах. Тонкие формы искушений распознавать труднее, но обретший по благодати **умную** молитву получает и благодатную помощь против хитростей диавола. Теперь ум, не замечавший ранее тонких искушений, действующих в

сердце, начинает их обнаруживать и посекает мечом умноделаемой молитвы. Всякий раз, когда вражеский помысл усмотрен и отражен, это заставляет диавола изобретать все новые ловушки, но и ум, упорно внимающий лишь молитве и отвергающий все прочее, получает в благодатный дар еще большую тонкость в различении диавольских нападений.

Это касается и внимания. Если с каждым отсечением враждебного помысла внимание продолжает удерживаться в молитве, то оно становится все сильней. Таков порядок борьбы. Ум искушается все более тонким помыслом, но, устоявший в молитвенном внимании, он являет свое презрение к диаволу и любовь к Богу, а каждая такая победа усиливает внимание и тонкость ума. Внимательный ум способен бороться не только с помыслами, но и с иными попускаемыми благодатью сатанинскими искушениями.

Диавол нередко подходит с помыслами, которые кажутся добрыми, чтобы удобнее отвлечь от молитвы, которая ненавидима им превыше всего. Он дает способность рассуждать о вопросах богословия, открывает какие-то тайны, предлагает подобие высоких дарований или некую иную ложь. Ум, возмечтавший о дарованиях вместо вымаливания прощения, ум, пустившийся в богословие, забыв о недостойнстве своем, ум, увлекшийся в общение с духами вместо покаянного предстояния Богу, ум, принимающий откровения от духов или склонный к чему-либо в этом роде, — таковой ум

оставил Бога и уклонился в помощники к сатане. Велико прельщение такого ума, и что хуже всего — он ни от кого не примет советов, оставаясь в своем помрачении.

Для человека нет ничего более высшего, как беседовать **умной** молитвой с вездесущим Богом, предстоять Ему умственно, умоляя о прощении своих грехов. Молитва именуется матерью добродетелей, так как только через нее обретаются все истинные добродетели и приемлются благодатные дарования. Внимай и внимай молитве своей, а все великое и таинственное Бог Сам совершит, когда оно будет потребно, когда сердце твое очистится полностью от страстей и когда воля Божия будет совершаться всецело. В молитве и через молитву действует Сам Господь, а все, что помимо молитвы, каким бы оно ни казалось спасительным или добрым, не способно к победе над диаволом, как не имеющее в себе истинной силы.

**Умная** молитва, по подобию **словесной**, имеет вначале потребность в количестве. Множить количество необходимо для того, чтобы ум окреп в мысленном творчестве, чтобы, неизменно предаваясь в волю Божию, мысленное действие обратилось в умственный навык. Признаком обретенного навыка в **умной** молитве является то, что, пробуждаясь от сна, человек прежде всего ощущает молитвенное движение ума, и то, что после всякого дела, отвлекающего ум, молитва сама начинает звучать в мыслях, а внимание само всегда склоняется к молитве. Молитва не оставляет человека во

время еды и прочих дел. Признаком является и то, что человек, слушая что-либо, продолжает при этом внимать молитве и к помыслам не прислушивается, но ум его сам тянется к молитве.

В этот период, когда искушения от диавола становятся более тонкими и сложными, весьма трудно не запутаться в них. Если имеется опытный наставник — старец, духовный отец, учитель, — тогда нет и проблемы, он укажет, когда как поступить, предупредит искушение. Если же опытных людей нет, то и тогда боязни предаваться не следует — пребывай с молитвой и лишь молитве внимай, а все прочее отгоняй. Бог всякому делателю молитвы попускает искушение по мере его умных сил, ничего диавол сделать не сможет свыше попущенного. Только бы брань с сатаной велась мечом молитвы, а искушения будут на пользу, послужат к уразумению хитростей диавольских и укреплению ума человеческого.

Ум не должен внимать никаким сверхъестественным явлениям: ни свету, хотя бы он исходил от иконы, ни голосу, хотя бы пели ангелы, — так как ум предстоит и обращается в молитве к Самому Владыке ангелов, незримо вездесущему. А что же может быть выше этого? Нельзя ни в коем случае принимать во внимание появившихся пред тобой ангелов или святых, так как до полного очищения от страстей, до всецелого исполнения воли Божией истинных явлений не бывает, а бывают лишь демонские наваждения. Если, зная это, ум не увлечется призраками, то все они прой-

дут мимо, благодать не попустит искуса выше силы молящегося.

Благодать всегда действует в молитве и через молитву своевременно подает все нужное уму. Утончаясь, ум обретает видение своей греховности, которой переполнено человеческое сердце, и тогда ум плачет и взывает к Богу о помиловании. Дьявол боится человека, находящегося в умном делании и зрящего свою греховность, он бежит от него со своими прелестями, так как знает, что потерпит поражение, а подвижающийся получит опытность в распознавании искушений и возмужание в борьбе с ними. Вновь и вновь побеждаемый благодатью, дьявол продолжает приступать к подвижнику с искусом. Вынужденный предлагать все новые хитрости, он тем самым, против воли своей, обогащает ум молящегося познанием искусства брани. В искушениях, благодатно поупущенных, человек убеждается в бессилии дьявольском и постигает на деле, сколь сильно имя Всемогущего Господа.

Всего случающегося во время делания умного описать невозможно, и не со всеми бывает одно и то же. Многое зависит от ревности подвижающегося, а частью от сложности его внешней деятельности и от стечения обстоятельств. Главное же, чтобы ум очищался от помрачения, а душа освобождалась от страстей, чтобы видеть свою греховность и оплакивать ее. Кроме имени Господа, надлежит ничем не пленяться, не соглашаться ни с чем, а лишь знать всегда и во всем одну молитву со вниманием к ней.

## Воспитание благодатью

В какой мере человек преуспевает в молитве, в той же мере растет преуспевание во всех прочих добродетелях, он укрепляется в преданности воле Божией, в исполнении ее. Сознанием собственной греховности отвергается представление о своем достоинстве. Постоянная память о Господе дарует уму зреть в себе десницу Божию, поражающую врагов. Держись памяти о Господе, молясь Ему со вниманием, и Он Сам отмстит за тебя, поразит за тебя супостатов, воевать с которыми ты бессилен. От человека зависит лишь доброе произволение, несогласие на зло, решимость со злом бороться, но все победы достигаются Иисусом Христом. Ты можешь без Бога предпринять против диавола, против зла что угодно, но все будет сразу расхищено одной из страстей. Успех же совершается благодатью Божией и незримо для человека.

Благодать приемлет доброе произволение человека и обучает его надеяться не на себя, а на Бога спасающего, научает вести брань именем Божиим, открывает человеку его бессилие, ничтожество и смиряет его. Благодать учит предавать себя в волю Божию, все находить и все полагать в едином Боге. Таким образом, деятельность человека успешно устраивается благодатью, и человек, видя о себе такое попечение, обретает естественное доверие и начинает в полноте вручать себя Богу, действуя не только по началу молитвы Гефсиманской: *Аще возможно есть, да мимоидет от Мене чаша сия*, прося

помилования, но и по окончании ее: *Обаче не якоже Аз хочу, но якоже Ты*<sup>39</sup>, предаваясь в волю Отца Небесного, возгораясь все большей любовью к Нему. Так совершается подготовка к еще большим подвигам, к дальнейшей борьбе с дьяволом.

Человек убеждается, что всякую борьбу с врагом совершает за него Бог, а от него самого требуется лишь принуждение к молитве и внимание к ней. Он все более убеждается в необходимости усердного внимания к молитве, так как бесы неимоверно хитры и нападают с совершенно неожиданных сторон. Даже то, что доселе понималось как добро, вдруг оказывается хитросплетенной дьявольской сетью. И человек еще усерднее прибегает к Господу, скрываясь в молитве, ища у Бога защиты.

Как совокупность страстей образует собой цепь, так же и добродетели составляют единую неразрывную цепочку. Один добрый поступок влечет за собой и всю цепь, одно доброе дело питает и усиливает все добродетели. То же происходит и со страстями: победа над одной из них заставляет отступать все страсти, по причине их сочлененности. В соответствии с этим законом страсти истощаются по мере очищения ума, добродетели же оживают и укрепляются, и так происходит во весь период делания **умной** молитвы. Человек же, молитвенным делом не занятый, ни о чем подобном не знает.

---

<sup>39</sup> Мф. 26, 39.

---

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

При делании **умной** молитвы всякое лишнее знакомство следует прекратить и касаться лишь тех людей, с которыми связан крайней необходимостью. Следует жить как можно уединеннее, уста связать более строгим, чем при молитве **словесной**, молчанием. Всякое правило по Молитвослову, кроме молитв утренних и вечерних, лучше заменять **умной** молитвой Иисусовой. Когда правило вслух читает по книге кто-то другой, можно занимать ум привычным делом **умной** молитвы. Воздержание необходимо иметь во всем и всегда, это неотложно при молитве, а приучаться к воз-

держанию лучше постепенно. Питаться нужно умеренно и, выходя из-за стола, всегда чувствовать, что съел бы еще. Иначе отяжелевший желудок будет располагать к сонливости, бдительное око ума омрачится, и ум начнет склонять человека к отдыху.

Уму свойственно быть свободным от всего, что приводит его в бездействие и сонливость, что мешает внимать молитве, им же творимой. Нужно еще строже прежнего уклоняться от общества, не по презрению к человеку, а по любви к Богу, ради удобнейшего совершения молитвы. Печали о земных заботах нужно избегать еще строже, довольствуясь тем, что Бог дает, и не скорбеть о том, чего не дано. О земном следует заботиться вообще как можно меньше, об этом пекутся те, кто не знает цели и назначения земной жизни. Все, что недоброго бывает тебе от брата, прощай, не воздавая злом за зло. Молись о нем, — и ты виноват пред Богом. Сознывая греховность, действующую в сердце, до отчаяния не доходи, а лишь о содеянном плачь и кайся, воздыхай и сожалея, сокрушая страсти молитвой покаяния. Дела других не суди, так как и сам грешен без числа, да еще всего находящегося в своем сердце зла не видел, а там целое гнездо из страстей свито, о чем и сказано: *От сердца бо исходят помышления злая*<sup>40</sup>.

Плакать есть нужда, чтобы душа омывалась слезами, горько скорбя и сокрушаясь о сердце грехов-

---

<sup>40</sup> Мф. 15, 19.

---

ном, утвержденном на корне самости горделивой. Когда нет слез, из глаз истекающих, восполняя это скорбью сердечной, подавляя тем деятельность страстей, не соизволяя им, не исполняя их требований. Поклоны следует класть по силам и по действию страсти блудной. Когда есть силы и здоровье или страсть действует сильно, тогда поклонов нужно класть побольше, не лениться, а при слабых силах, осудив себя, довольствоваться малым числом поклонов. Поблажек телу в его требованиях нельзя давать, нельзя доверять ему даже тогда, когда оно будет являть свои немощи. Внимать ему надо очень осторожно, иначе от него не отделаться. Лучше же этого врага своего совсем не слушать. Дай ему разумно необходимое, и пусть будет довольно. Святые отцы говорят, что назначение тела в этой жизни — быть в роли глухонемого слуги, исполняя все, что ему указано. Святые к телам своим были строги, внимали им очень мало, зная, что сия храмина придана душе лишь для принесения покаяния, а не для чего иного.

Судить о себе надо честно и цену давать правдивую. Поскольку видишь сердце свое переполненным страстями, постольку считай себя грешным более всех людей — вот суд о себе правый. Следует считать себя худороднейшим и никудышным, признавать себя низшим всех по уму. Надо видеть, что все исполняют предназначенное им от Бога, лишь ты один не исполняешь воли Божией, видеть, что грешишь даже тогда, когда Сам Господь помогает тебе не грешить, еще и услаждаешься грехом.

Жить в келье лучше одному, держать ее следует в простоте, в устроении среднем, когда нет ни лишних забот, ни излишнего нерадения о порядке. То же следует отнести и к одежде, и к прочему, необходимому в быту. В случае если Господь пошлет тебе жизнь беднее среднего, прими от руки Его и бедность с благодарностью, веруя, что Он знает, в чем наибольшая польза для тебя. Если же крайняя бедность постигнет тебя, и ею не тяготись, зная, что наше богатство — Господь, и все наше в Господе, и мы всё готовы отдать, дабы обрести Господа, близ сущего, чем и исполняется назначение земной жизни. Провести земную жизнь впустую — очень бедственно, потому заботься прежде всего о совершении покаяния, примиряющего с Господом.

Подстилку на ложе ночном имей жесткую, но теплую, иначе можешь застудиться и сам себя опечалишь, явив препятствие себе в делании молитвы. Лиц другого пола, образы которых вызывает диавол из твоей памяти, представляй лежащими в гробу, разлагающимися со зловонием во множестве червей. Вспомни о неизвестности и своего часа смертного, быть может, идут последние минуты твоей жизни на земле, после чего ожидает тебя за грехи мучение, не имеющее конца. Так мысли скверные и желания страстные быстро исчезнут.

В случае когда будет беспокоить один и тот же навязчивый помысл, не отступая дня два или три, а рядом нет опытного человека, которому можно об этом поведать, и ты изнемогаешь в борьбе, — встань в келье своей перед иконой, подними вверх

руки и скажи вслух Господу, здесь присутствующему, о нападающем на тебя помысле. Твердо веруй, что Бог приемлет твое исповедание, и дьявольские козни оставят тебя, будучи объявлены перед Господом. Дьявол есть тьма и тайна беззакония и действовать может лишь тайно и во тьме, до времени его объявления. Когда же он обнаружен и свет проникает туда, где он пребывал во мраке и лукавстве, — он без оглядки бежит, палимый светом. Так же откровение обессиливает дьявола и во время исповеди помыслов старцу. Обнаруженный, да еще при свидетелях, он вынужден удалиться.

Если борьба не отступает от тебя даже после исповедания помыслов пред Богом, тогда принимайся усерднее со вниманием за молитву и знай, что Господь хочет через такую брань научить тебя еще большему терпению, подготавливает тебя, как отец дитя, к большим искушениям, чтобы в этой борьбе и терпении созидалось дело твоего спасения. Господь, попуская продолжение брани, укрепляет, усиливает в борьбе твои добродетели, в то время как страсти сердечные в этой борьбе обессиливаются. Во всех случаях устраивает Бог полезнейшее для тебя, ты же не отчаивайся и сильно не унывай, а, внимая молитве, борись с неотвязчивым помыслом, зная, что он не твой, а дьявольский. Это может служить тебе некоторым подобием того, как бесы будут непрестанно мучить грешников в аду, воздействуя на их страсти, возбуждая одну за другой, при полной невозможности избавиться от назойливости дьявольской. Так что

не следует тяготиться попускаемой бранью, а надо благодарить Бога, наказующего нас на земле ради избавления от мучений в вечности.

Прибегать к Господу, как указано выше, умоляя избавить от борьбы с помыслом, следует как можно реже — лишь в крайних случаях изнеможения и отчаяния, ибо борьба есть удел воина и надо сражаться, а не уклоняться от борьбы. Лучше всего, внимая молитве, не унывать, а бороться и бороться. Борьбой достигается победа, борьбой обретаем мы добродетель, приближаемся к Богу и сплетаем венец славы на главу разума. Бояться различных неприглядных помыслов не надо, так как в борьбе с ними человек благодатью готовится успешно проходить поприще еще больших искушений и постигать силу и славу Божию, от Господа получая помощь и терпение в борьбе.

### **Со старцем и без него**

Если имеешь духовного отца, старца-руководителя, от него ничего не таи, все тайны своего сердца поведай ему. Если он невысокого звания или вообще не имеет сана, то этим не смущайся, лишь бы он имел истинно духовный разум, который есть плод всей борьбы и венец за победу над страстями. Духовника избери по указанию своего старца и спроси старца, что и как ты должен исповедовать духовнику. Что старец скажет тебе, то и делай, не нарушая ни одного слова его. Он знает лучше тебя, что

тебе полезно, ты лишь ничего не таи от него. Лучше всего, когда сам старец имеет посвящение в сан.

Если не имеешь старца, руководящего тобою в прохождении молитвенного пути, то умолчи пред людьми о делании твоём. Повергнись же пред Господом, поведай Ему в молитве все тайны и всю печаль свою с твердой верой, что Он слышит и смотрит на тебя, что по скорбной молитве твоей устроит то, что полезно тебе. Ты же молись и молись, внимая молитве, но не ропщи на посылаемые тебе, к пользе твоей, искушения. Все святые именуются подвижниками, ибо все они, в подвиге пребывая, боролись, терпели и побеждали искушения с помощью благодати, а искушений у них было несравненно больше, чем у тебя.

При отсутствии старца избери себе духовника, если есть возможность, из монашества. Если духовник ничего не знает о молитве Иисусовой, то лучше с ним не советоваться о ней, лишь исповедуй грехи свои, тяготящие совесть, и благодать через него разрешит грехи с успокоением совести. Иначе, не ведая делания молитвы Иисусовой, он своим наставлением может лишь повредить тебе. А опытно знающих делание молитвы Иисусовой встретить в наши дни трудно.

Когда будешь у незнакомого священника исповедовать борения блудной страсти, учти, что иные духовники, не зная жизни аскетической и борьбы со страстями, часто неразумно советуют оставить борьбу и идти в мир проводить жизнь брачную. Они руководствуются при этом словами апостола:

*Лучше вступить в брак, нежели разжигаться*<sup>41</sup>, не понимая, что апостол говорит это тем одиноко живущим людям, которые борьбу вести не хотят, а страстью распаляются. Если ты избрал жизнь борьбы со страстями, то совет такой отвергни и духовника неразумного вторично не посещай. Он сам болен душевно сильнее других. Он потворствует страстям, не зная, что нужно с ними бороться всю жизнь, бороться как с помыслами, так и с желаниями, распаляющими похотную часть души. Духовники такие известны, потому приходится об этом писать в предупреждение беды.

Монахиням приходится исповедоваться у своего батюшки, и если вдруг окажется, что он советует идти в мир жить семейно, нужно немедленно открыть это игуменье, от которой ничего не должно быть сокрыто. Скрывать неразумный совет духовника, хотя и данный на исповеди, никак нельзя, ибо монахиня соединена своей душой с душой игуменьи и ответ за гибель души монахини придется давать игуменье, если только монахиня была в полном у нее послушании. Игуменья должна такого монастырского батюшку-духовника из монастыря уволить, доложив архиерею, так как он разоряет души сестер, препятствуя подвигу борьбы со страстями.

Возможен также путь покаянной жизни, называемый святыми отцами «средним» и весьма одобренный ими. Это нечто среднее между уединением

---

<sup>41</sup> 1 Кор. 7, 9.

---

и монастырским общежитием, когда собираются двое или трое единомышленников, имеющих согласные взгляды и желания относительно прохождения покаянной жизни и делания молитвы. Таких благоразумных, простых и единомысленных людей в наше время встретить трудно. Они должны отречься своеволия, отсекая друг перед другом свои желания. Недоумения, искушения и сомнения должны разрешаться на общем совете в согласии с указаниями святых отцов. Руководителями их должны быть только Бог и святые отцы. Но самый безопасный путь покаяния и молитвы есть путь жителства со старцем, лишь будь послушен и исполняй сказанное, а старец предупредит всякую опасность, указывая, как поступить. Только бы старец был истинно разумеющим духовную жизнь, был бы известен правостью веры.

Не менее всего остального в **умной** Иисусовой молитве важно то, в каком месте установится внимание ума при совершении молитвы. Некоторые святые отцы, молитвенники, делатели священного трезвения указывают, и опыт подвижающихся о том свидетельствует, что удобно бывает новоначальным творить молитву там, где она совершается естественно, там, где у человека находится орган слова, то есть в гортани, где глотается пища. Здесь, у основания шеи, но отнюдь не в ином каком месте, потщись поначалу стоять вниманием, старательно заключая ум в слова молитвы, пока ум еще не согрет сердечным откликом, пока молитва не окрашена сочувствием сердечным.

Не направляй внимание ни в голову, ни в чрево, ни в желудок, ни в похотную область, что особенно бедственно, но всячески удерживай ум твой вниманием где указано, стой здесь и не уклоняйся никуда. Не напрягайся переходить вниманием в сердце, это естественным порядком происходит позже, при делании молитвы **умно-сердечной**, когда сердце молится вместе с умом. О сердце сказано будет в свое время, теперь же, до поры, блюди ум свой в словах молитвы и держись верхней части груди, у основания шеи. [6]

Действие страстей во время прохождения **умной** молитвы значительно усиливается. Сатана будоражит страсти, которые он держит в своих руках как оружие в борьбе с человеком, а ум обостренным вниманием яснее прежнего ощущает волнение возбуждаемых страстей. Человек, видя нападения душегубов бесов, понимает со скорбью, что если молитва оставит его, то душа будет живой взята в преисподнюю, а потому он еще усерднее держится за молитву, укрывается в ней умом от супостатов и помощью Божией избегает восстаний страстных, убегает козней, возводимых диаволом.

Все важнейшее при делании молитвы **умной** здесь описано. Не унывай, а делай. Вниманием стой, как указано, пред Богом и только об этом заботься. Сердце еще не очищено от страстей, и ум не свободен от помрачения, нет у тебя возможности приближения к небожителям, потому ни ангелы, ни святые Божии не могут явиться тебе. Как бы что ни казалось чисто и свято, отстрани от себя

✠ Гдѣ ѿнѣ хрѣтѣ, снѣ бжѣіѣ, помнѣѣ ма грѣшнаго ✠

прочь и согласия ни на что не давай, тогда помощью благодати любой прелести избежишь. Что бы ни встретилось тебе — не принимай, а, как говорилось, пребудь в молитве и молитве внимай, молитвой отгоняй всякую злобу. Молитвой дорожи. Плодом молитвы **умной** бывает очищение ума и зрение грехов в сердце своем, покаянное сокрушение сердечное и восстановление добродетелей.

Монашество или мирская жизнь — это в деле молитвы значения не имеет. Быть ли монахом, послушником или простым мирянином, не важно, лишь бы окружение и обстановка не мешали делу молитвы, не препятствовали созиданию внутреннего монашества.



---



# Сердечная молитва

---

## Деятельная степень

Восходит человек в следующую степень и обретает молитву **умно-сердечную деятельную**. Имеется она **умно-сердечной** потому, что в ней вместе с умом молится и сердце, то есть весь внутренний человек. **Деятельной** она названа потому, что воля человека еще продолжает действовать в нем, проявляясь в побуждениях и делах. Человек еще не вступил во всецелое исполнение воли Божией, а исполняет ее лишь частично, в остальном же, осуществляя свою деятельность, исполняет волю свою. Целомудрие еще не достигнуто. [7]

Как, привыкая к молитве **словесной**, ум прислушивается к словам и, постепенно погружаясь в молитву, обретает в ней навык, так и при молитве **умной**, когда она укореняется в уме, в ответ на мысленный труд начинает постепенно согреваться сердце. Иначе говоря, когда ум постоянно занят молитвой и человек всю свою жизнь направил к этому деланию, тогда внутренние чувства начинают настраиваться на молитву и погружаются в нее, они соучаствуют уму в молитвенном действе и, пленяясь Божественной благодатью, не отвлекают

более ум от моления. А сердце при том начинает сочувственно отзываться, сопереживать уму.

Сатана со своими бесами приступает к душе, возбуждая страсти, обитающие в сердце ветхого, своевольного еще доселе человека, и пытается овладеть им, утверждаясь на горделивой самости человеческой. В самом основании самомнительного сердца воздвигнута великая храмина из страстей. Но это несокрушимое до сей поры укрепление начинает теперь рассыпаться под действием **умной** молитвы. Видя разрушение сего храма греха, сатана равнодушным не остается. Он каждый момент измышляет новые и новые способы борьбы, а благодать, назидания ради, попускает человеку быть искушенным. Страсти теряют свою силу, и сатана в отчаянии старается устрашать делателя молитвы через воображение, являясь ему в чудовищных видах, желая навсегда отторгнуть человека от молитвы, или хотя бы на время, или хоть на минуту.

Когда сердце человека начинает участвовать в молитве, сатана, понимая кратковременность своего доступа к душе, злобствует и скрежещет зубами, ибо он прекрасно знает о возможности человека молиться сердцем и этого больше всего боится. Если сердце объединяется с умом в делании молитвы, то борьба с человеком через страсти становится для сатаны слишком тяжелой, так как ум теперь действует сильно и властно при соучастии сердца, поражая благодатью все дьявольские прилоги. Ум теперь вниманием достигает до оснований греха, до корней зла, и через то наносится

смертельная рана диаволу в голову. Действием благодати корни зла исторгаются из пажити сердечной. А если в сердце не останется зла, диавол с демонами окажется безоружным. Пока страсти гнездятся в сердце, диавол водительствоует умом и попирает душу с ее добродетелями. Сердце человека предназначено быть обителью Бога, но до тех пор пока, оскверненное, оно поработщено страстями, Господь пребывает в нем сокровенно, не воцаряясь во всей полноте.

Когда начинается очищение сердца, диавол, утрачивая свое влияние на человека, особенно ухищряется во всевозможных искушениях. Раненный смертельно, он еще пытается бороться и мечет огненные стрелы страстных помышлений, стараясь уязвить и воспалить пожар сердечный. Злобствуя и восставая на все более лютую брань, диавол шлет все новые прилоги, но тем самым он невольно все более обнажает себе же на погибель тайные корни страстей. Опытный уже и внимательный ум, укрепляемый благодатью, отныне входит в тончайшие хитрости диавола. Однако корни зла, умственным оком обнаруженные, сами собой не исчезают, здесь нужен дальнейший подвиг труда покаянного, при благодатном укреплении духа общением Святых Христовых Тайн.

Это время, когда благодать иной раз дарует уму видеть не только корни страстей, но и тех, кто действует через них, — самого диавола с бесами. Это время может стать самым скорбным на всем пути покаяния. Тягость страданий в этот период бывает

сопоставима с малым адским мучением, здесь справедливы слова: до неба возводя и до ада низвергая. Разъяренный сатана, теряющий доступ к душе, может действовать и в чувственных образах, заходя то с левой, то с правой стороны. Деятель **умно-сердечной** молитвы может подвергаться нашествию разнообразных звероподобных существ и невообразимых чудовищ, нападающих поодиночке и во множестве с единственной целью — поразить страхом и отвлечь от молитвы. Молящийся пусть сражается с искушением, всеми силами держась за свое **умно-сердечное** делание, дабы устоять в сем подвиге, в чем да поможет ему благодать. Так обретается великий опыт брани.

Потерпев неудачу при нападениях с левой стороны, приходя в образах устрашающих, диавол начинает искушать со стороны правой — является в образах благообразия и святости. Эти искушения распознать труднее. Здесь некоторые подвижники, самовольно оставив внимательную молитву, получали глубокие тяжелые раны либо претерпевали полное крушение. Однако успешно миновали искушение те, кто не принимал во внимание никакие зримые образы, но мысленно беседовал со Христом с твердой верой в Его присутствие, невидимое и невообразимое. Устоял тот, кто помнил, что он не может чувственным зрением видеть Бога, Матерь Божию, ангелов и святых, кто помнил, что небесные явления даются в подвижничестве исключительно тем, кто чист сердцем. Грешнику святое не является.

Сатана способен призрачно принимать образ Христа по подобию того, как изображен Спаситель на иконах, может показать оживающую икону и сходящего с нее Вседержителя, готового благословлять, или икону, движущуюся к тебе и растущую в размерах. Можно увидеть свет от иконы или каких-нибудь святых небожителей, услышать голоса, или пение, якобы ангельское, или иное подобное, реальность или мнимость чего человеку, преданному чувственности, распознать бывает трудно. Сатана это делает для того, чтобы молящийся, увлеченный мечтаниями, совершил поклонение ему, дияволу, представшему в одном из образов, что некоторые и исполнили и от чего повредились умом, впад в слабоумие. Но тот, кто знает, сколь высока цена прощения грехов, кто знает свое недостойнство, тот лишь молитве внимает. Только тот, кто никогда не доверяет своим чувствам, проходит сквозь искушения без единой беды. Знай, брат или сестра, что, поступая так во все время покаяния твоего, обретешь благодатью победу, волю Божию познаешь, исполнишь ее всецело и спасешься. [8]

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

волю Божию, но эта преданность Богу остается пока частичной. Это чувство не овладело еще сердцем во всей полноте, не стало еще свойством сердечным, и все это потому, что вкоренен еще грех в душе, утвержден в основании сердца корень корней — самость горделивая.

Так страдает и борется человек, днем и ночью не оставляя брани. Бесконечные искушения приводят ум в естественный гнев против страстей. Негодующий против зла ум исполнен сильнейшего желания более не грешить, а потому он с особым тщанием ищет повсюду страстные проявления и молитвой немедленно умерщвляет их. Благодать же помогает неотходно, оставаясь сама незаметной, невидимой для ума. Наконец, благодаря непрестанной внимательности, ум обнаруживает и самый корень корней, причину всех зол — гордыню.

Как только выявлен, с помощью Божией, корень зла, вся брань обращается против гордости, которая силою благодати в конце концов бывает извергнута из души. Вместе с исторжением сей коренной страсти сердце окончательно избавляется от всех страстей. В великой битве уничтожено обиталище зла с его основанием — самомнительной гордостью. Дьявол обезоружен, не на чем более уловить человека, нечем прикрыть свое коварство и ложь. Дьяволу более невозможно скрываться под покровом страстей, он теперь видим отовсюду и освещен, а света стерпеть он не может, ибо дьявол есть тьма.

В злобе готовится диавол к единоборству, готовится сотворить последнюю брань. И предстает сатана молящемуся во всем своем ужасающем виде сущим во аде, с Иудой предателем на коленях его. Зрелище ада великое и страшное. Но сатана, пришедший в пламени ада на последнюю битву, видит свое бессилие. Молящийся и на сей раз не отвлекает ума от молитвы, разит врага силою, привлекаемой сладчайшим именем Господа Иисуса Христа. Сатана приходит в испуг, дрожание, колебание, удаляется и исчезает, совсем покидая поле брани, оказавшись ничтожным пред именем Божиим в устах подвижника. Так свершается очищение ума от помрачения, очищение сердца и души от страстей, от греха и от зависимости диавольской. Начинается в жизни человеческой всецелое действие воли Божией.

Последнее испытание попускалось Господом, дабы сатана был постыжен до конца, а подвижник стал бы искусным во всех искушениях, бывающих с молящимся. Теперь благодать вполне возоблудала над очищенным сердцем. Теперь сюда же полностью погружается ум, и Сам Бог, пребывавший доселе в сердце сокровенно, наконец открыто, во всей полноте воцаряется в обители сей, изначально Ему предназначенной, почиет на Престоле Своем.

После того как ум Самим Господом введен в глубь сердечную, человек бывает подготовлен к восхождению в степень молитвы **самодвижной**. В наставниках он более не нуждается, ибо Господь

пребывает с ним. Теперь желания и действия человеческие совпадают со святой волей Божией. По восшествии ума в сердце человеку даровано ведение истин: он обрел подлинное самопознание, ему стало доступно разумение сути Священного Писания, и возникает естественная потребность поделиться с ближними, из любви к ним, тем, что ему открыто. Однако теперь он обязан с особым усердием блюсти молчание среди людей и всеми силами хранить тишину, пребывающую в его сердце. Если имеется просвещенный старец или некто опытный в умном делании, то с ними всегда бывает не лишним побеседовать, соблюдая достойное к ним почтение. Полезно послушать людей, слово которых исполнено опытной мудрости духовной, которые в познаниях своих есть богословы истинные — свет миру.

Молитва на этом этапе подвига переходит в свою следующую стадию и из **деятельной** становится **самодвижной**. Здесь пролегает рубеж между двумя основными периодами жизни подвижника. Заканчивается деятельный период очищения и наступает период просвещения ума — период созерцательный. Так путь покаянного труда, путь делания ума плотского приводит к стяжанию Духа Святого. Здесь только начало подлинно духовной жизни.

Отныне молитва проникает всю глубину сердечную, и человек с этих пор молится сердцем, подвижимым Духом Святым, умом предстоя в сердце Богу. Дьявол, обезоруженный и посрамленный,

обыкновенно более не нападает напрямую на человека, но начинает действовать через других людей, разжигая в них зависть и ненависть. Теперь люди начинают гнать истинного последователя Христова, творя ему всякие пакости.

Таков общий порядок борьбы. Но возвратимся назад, к молитве **деятельной**.

## В пределах сил человеческих

Итак, человек, усмотрев в сердце господствующий корень зла — гордость, восстает на нее всеми своими силами. Заметим, что такой подвижник не может быть человеком своевольным, так как сердце очищается Богом за исполнение воли Его и за непрестанную о Нем — Боге — память молитвенную. И тот, у кого сердце чисто, тот научился исполнять волю Божию, всецело познал ее. А воля Бога в том и состоит, чтобы человек принял от Него в дар великую, ни с чем не сравнимую добродетель — живущее в сердце молитвенное чувство, движимое Духом Святым.

Среди добродетелей, поистине духовных, обретаемых по очищении сердца, особо возвышенной является смирение, именуемое смиренномудрием. По существу, смирение есть подлинное самопознание, рожденное в перенесении скорбей, среди неудач и бессилия, когда в борьбе со злом человек познает истинное ничтожество своего «я». То, что до этих пор называлось смирением, было лишь

прообразом его, неким подобием, которое к самопознанию отношения не имело и было сравнительно малополезным.

Распознать молитву **умно-сердечную**, отличить ее от **умной** возможно по характеру вышеописанных искушений, сопутствующих деланию. Но особым признаком **умно-сердечной** молитвы будет неотвлекающееся внимание и чувственное сопереживание молитвенным словам. Молитва нуждается теперь не столько во множественности произнесения, сколько в качестве внимания, дабы удобнее обнаруживать полчища демонов и хитрости их.

В период прохождения молитвы **умно-сердечной** **дейательной** молящийся начинает испытывать сердечное соучастие уму. Сердце сопереживает молитвенным словам, отзываясь на них сочувствием. Естественным образом возникает этот чувственный отклик в глубине груди, в области сердечной. Внимание само теперь привлекается в это место, и удержать его там много легче. Отныне ум, внимая молитве, пусть утвердится на верхней оконечности сердца, в преддверии сердечном. Это познано опытом, и об этом же говорят все отцы. Что касается *благодатного* соединения ума с сердцем, то, как уже пояснялось, сама благодать вводит молящийся ум в глубины сердечные. И бывает это в надлежащее время, не прежде того, как сердце очистится от страстей.

Учти же ты, делатель сей священной молитвы Иисусовой, вот что: со всем тщанием стой внима-

нием только там, у вершины сердечной, а если позволишь уму вращаться в иных местах твоего существа, то сотворишь себе скорбь великую, пользы же не получишь. Действуя же сказанным образом, обеспечишь кратчайший путь для благодатного вхождения ума в глубину сердца, чтобы всей душой в полноте приносить славословия в непрестанном молении, поклоняясь Господу *духом и истиною*<sup>42</sup>. Всячески избеги стоять вниманием в голове, во внутренности чрева, в почках, что весьма бедственно. Устанавливай ум всегда, как указано. [9]

У святых отцов ничего более не упоминается о месте установки внимания. Они в основном писали прикровенно и кратко, так как во времена их жителства тружеников на ниве сего священного дела было множество и нужды в толкованиях не ощущалось. Сказано отцами, что путь вхождения в глубины духа указывает Сам Господь и что бывает это не ранее очищения сердца. Сам Он соединяет сердце с умом и Сам же с молитвой обитает в сердце, так как имя Господа неразлучно с Самим Господом. Да не дерзнет человек прежде очищения изобретать самовольно пути ко вхождению в недра сердечные — посрамится. Нет иного пути, кроме сказанного.

Делателю молитвы, пока он не пришел в меру чистоты сердечной, нельзя уделять внимания физическим ощущениям: теплоте в теле или в груди,

---

<sup>42</sup> Ин. 4, 24.

---

жжению или некоему взыгранию внутри тела или под кожей. Все это нужно отвергать, не придавая никакого значения. Такая теплота имеет происхождение телесное, тварное. По преимуществу все эти явления естественно-нервные, — следовательно, безвинные, но если принять таковые за благодатные, то последует прельщение. [10]

Может ощущаться сладость в гортани, или некое благоухание, или нечто подобное, то есть действие одного из пяти внешних чувств. Ничему чувственному внимания не уделяй, гони прочь. Знай лишь молитву, заботься лишь о внимании. В молитве все нужное содержится, и она приводит к тому, что *око не виде, и ухо не слыша, и на сердце человеку не взыдоша, яже уготова Бог любящим Его*<sup>43</sup>. Когда сердце очистится Богом, тогда Господь будет жить там и действовать, а в Господе и благодать, и дары, и всё и вся изобилуют вполне. Господь, дав Себя человеку, дарует ему и все то, что принадлежит Ему.

Бог дарует человеку возрождение добродетелей, укрепляя их в сердце, — вот что дивно и должно восхищать молящегося, а не что-то иное, чем можно пленяться. До обретения чистоты если и бывает воздействие благодати, то только такой, которая пробуждает от греховной спячки, а затем уже начинает действовать благодать наказательная и отступательно-обучительная, то есть благодать, которая руководит умом человека в деле спасения,

---

<sup>43</sup> 1 Кор. 2, 9.

---

учит его, совершенствуя во внимательном делании молитвы, в смиренной преданности воле Божией, в искусах борьбы за стяжание добродетелей, в познании своего ничтожества и греховности. И не иначе.

Все, считающие себя достойными даров благодатных, ожидающие наград, видений и чудотворений, оказались в сетях врага, а все, шествующие в искреннем сознании своих грехов, своей слабости, своего ничтожества и недостойнства, полагаясь только на Бога, по любви щадящего их, недостойных, но кающихся, благополучно достигали пристани. Они, научась творить волю Божию, живут по ней и желания Божии исполняют, как свои собственные, ибо те и другие полностью совпадают.

Итак, все случаемое с тобой во время молитвы, доброе или худое, искушение или кажущееся благодатным, ты принимать во внимание не должен. Все надежды свои возложи на Господа — Он Сам в молитве действует Своей благодатью. Прилежи исключительно молитве, ибо в ней сокрыты все возможные дарования и чудотворения. Прилежно внимая молитве, ты шествуешь с Господом, а прильнув к чему-то другому, хотя бы казалось оно благодатным, ты оставляешь Господа. А все твое в Господе, и всякая минута, проведенная вне памяти о Боге, есть для тебя потеря.

Уста в период прохождения молитвы **умносердечной деятельной** нужно держать молчащими, еще строже, чем при молитве умной. В пище

нужно иметь такое воздержание, чтобы лишь сохранялась жизнь. Сна имей шесть—семь часов, если молитва не потребует меньше, а при изнеможении и восемь часов. Никого не оскорбляй, всех прощай, смерть и адские муки вспоминай, когда только можешь. Жить в это время надо в нужде, все необходимое делать самому, ни на кого не рассчитывать. Благодарю Господа за все и имей во всем полное воздержание. Против уныния сражайся молитвой и рукоделием.

Удобнее всего проходить эти три степени молитвы — **словесную, умную и умно-сердечную деятельную**, — находясь в нижнем чине, будучи послушником. Хотя и можно овладевшего **умной** молитвой постригать в мантию, а имеющего **умно-сердечную** — в схиму, но, как сказано, мирнее в послушническом сословии.

Исповедоваться и причащаться лучше часто, но не скорби, если случится слишком редко, лишь молитву внимательную не оставляй, и произволение твое зачтется Господом, всячески питающим благодатью. Дева Мария не причащалась ни одного раза, тогда еще не было установлено таинство евхаристии, но, совершая умное делание, Она, как видишь, достигла полноты чистоты и соделалась Матерью Сына Божия. Ценность причастия зависит не от частоты или редкости, а от благоговения перед Святыней и от сознания своего недостойнства. Уходившие в пустыни не видели лица человеческого и, за редким исключением, подолгу не причащались, но именно они, *ихже не бе достоин*

*весь мир*<sup>44</sup>, были велики в очах Божиих, а не часто причащающиеся. Помни любовь Божию к тебе и храни причастие с достоинством. Не уподобся Иуде предателю, в которого с причастием вошел сатана, и он причастился в погибель себе нескончаемую. [11]

Причащаться можно только у православного священника. Слишком часто причащаться не советую, так как при этом человек утрачивает благоговение перед Святейшими Телом и Кровью Христовыми.

Нападения блудной страсти пусть не пугают тебя. Они случаются и при немощем теле, так как страсть эта паразитирует на нашем естестве, посему она и не ослабевает с возрастом и борение ею не удивительно вплоть до смерти. Если случится с тобой ночное осквернение, то рассуди, имел ли ты перед сном соизволение к тому, усладился ли осквернением или скорбишь о нем. Если найдешь себя виновным в сладострастии, то срочно исправляйся. А если нет согласия со страстью и ненавидишь скверну, то не печалься — Господь вменит тебе это нанесенное диаволом или естеством оскорбление вместо подвига. Осквернившись во сне, встав, прочти «Правило от осквернения» (оно помещается в некоторых Правильниках и Молитвословах), положи, независимо от сил, несколько поклонов, осудив себя, погрязшего в страстях, увлеченного страстью даже и во сне.

---

<sup>44</sup> Евр. 11, 38.

---

Когда такая печаль случается с тобой, пусть даже часто, но помимо твоего соизволения, то есть ты, засыпая, был с молитвой, а не в страстном упражнялся умом, тогда, прочитав «Правило от осквернения», не печалься — это случилось от зависти диавола, возбудившего страсть. В течение дня не вспоминай об этом, чтобы не осквернять ум, а внимай молитве как обычно.

Вообще, против всех страстей сражайся, скрываясь умом во внимательную молитву, и борись и борись. Книги читай относящиеся к твоему деланию, самое лучшее: Добротолюбие, особенно пятый том, Иоанна Лествичника, «Невидимую брань», Исаака Сирина, Паисия Величковского или других святых отцов трезвенников. Но не пренебрегай и тем, что собрано в этом малом труде. В нем суть опыта, обретенного на пути, указанном святыми отцами, — он может послужить тебе, при неимении книг, вполне достаточным руководством в делании молитвы Иисусовой, умной и сердечной. Другие книги и литературу художественную на время отложи и не читай, чтобы умом ты мог вращаться только в молитве и в относящемся к ней. Жизнь твою установи так, чтобы ты в молитве упражнялся согласно указанному выше.

Все сказанное доселе относится к молитве, находящейся в пределах человеческих возможностей. Прохождение молитвы **словесной, умной и умно-сердечной деятельной** осуществляется человеком ветхого состояния. Это период умного делания, когда молитва вершится усилием челове-

ческим. Лишь на следующем этапе достигается всецелое исполнение воли Божией и молитва становится движимой Духом Святым.

Повторим, что во время умного делания, во весь деятельный период, от человека требуется постоянное принуждение к стяжанию навыка, постоянное внимание к молитве. Удобнее время проводить в уединении, уста сохранять в молчании, при необходимости говорить только о полезном — о смерти, аде, мучениях и страданиях нераскаянных грешников. В минуты больших печалей можно вспоминать о рае, о блаженстве праведников, ради чего ты и терпишь скорби на земле сей, исполненной печалей. Укоризны и всякое поношение переноси терпеливо Царствия ради Божия и ради вечно нескончаемой жизни. Все терпи безропотно: голод, холод, наготу, ожидания, искушения, болезни, утеснения, всякую печаль и всякую тяготу. В пище всегда имей воздержание, иначе отягчение будет томить. Бывай постоянно алчущим и жаждущим правды ради. Для этого всегда выходи из-за стола, когда не досыта наелся и напился, а ощущаешь потребность еще поесть и попить. Тогда голод и жажда между застольями будут непрестанными.

Ко всякому делу нужно приступать добросовестно и держаться всегда середины, то есть и вперед не забегать, и не отставать. В свободное время или когда ум устает от молитвенного напряжения, читать нужно книги душеполезные. Всячески избегай посещения тех мест, где не получаешь пользы

ко спасению. Живущему при духовном отце или в монастыре необходимо непременно отсекал свою волю и исполнять святое послушание, которое выше поста и молитвы. Подвиги, к которым не призывал тебя Господь, — не начинай. Все нужное на всех степенях молитвы здесь описано. Держись усердно молитвы и всего сказанного.

Начав творить молитву Иисусову, человек отдается водительству Божию, и Господь Сам ведет таковых. Шествие иным, самочинным путем совершенно бесплодно, покаяние без Господа невозможно. В неудачах не надо отчаиваться, а в волю Божию предаваться, и тем в неудачах пожнешь плод успеваемости. В пищу воображению нужно давать вид самого себя, полагаемого во гроб, с телом, кишасим червями, на заботу о котором столько убито времени. Ближним прощай все их оскорбления и осуждения. Осуждай лишь себя, но не других. Чужие дела может судить лишь тот, кто предварительно осудил справедливо себя.

В молитве не мудрствуй, а читай просто и со вниманием, имей веру дитяти, что Бог близ и слышит слова молитвы твоей. При неудачах не малодушествуй. Не допускай мыслей, что достигнешь того-то и тогда-то. Дела эти находятся в руках Божиих. Дары Он дает тогда, когда мы того заслужили исполнением воли Божией и когда мы способны принять их, а иначе новое вино из наших ветхих мехов будет пролито. Бог одаряет не ранее соответствующего молитвенного устроения, а от нас требуется постоянное самоосуждение. Твое

дело — всегда себя понуждать, всячески предавать себя в волю Божию, о нас промышляющую, и, находясь в терпеливом ожидании, ни за что не оставлять молитву.

Пять внешних чувств — зрение, слух, вкус, осязание, обоняние — не распускай, всячески их стесняй, чтобы эти проводники зла в сердце, уводящие ум от молитвы, соблазняющие на внешнее, не господствовали властно над тобой, увлекая тем, что воспринято. Помыслы, приходящие из сердца, нужно отгонять, разбивать их в молитве о камень имени Божия, будучи всегда во внимании, трезвясь и бодрствуя, блюдя чувства свои. Устраивайся так, чтобы ничто в твоей келье не могло развлекать тебя, чтобы все споспешествовало собиранию ума. Если падаешь, то есть забываешь молитву, помыслом развлекаешься, вставай, вспомнив о молитве, читай и внимай. И всякий раз, когда вспомнишь, начинай снова и слушай, чтобы молитва звучала в уме и в сердце. [12]

### **В тайнике сердца**

Все нужное для руководства на этих степенях молитвы здесь описано достаточно подробно и просто. Такие описания найти нелегко, что и бывало для меня величайшей скорбью при моей немощи в молитвенном делании. Древние святые отцы писали об умной молитве, но они, чуть приоткрыв нужное, тут же скрывали, давая лишь наво-

дящую мысль, побуждая намеком к вопросам, — и начинающие обращались с вопросами к опытным, которых было в достатке, а опытные разъясняли, помогали разобраться в недоумениях. Человек, занятый умным деланием, встречаясь со множеством различных сомнений и искушений, сам почти не способен уразуметь сказанное в писаниях кратко и прикровенно. Святые отцы имели умы совершенные, и то, что у нас вызывает недоумение, для них было вполне понятным, поэтому лишних подробностей они не писали. Прояснить же нуждающимся детали было кому — делатели имелись.

Здесь писано в соответствии с учением отцов, во всех подробностях, без всяких сокрытий, ради пользы молящихся. Опытные сильно оскудели, почти не осталось знающих умное делание, которое есть спасение человека через зрение своей греховности и немощи, через сокрушение и очищение сердца. Потому ныне весьма потребно разрешать недоумения ищущего ума, дабы души искателей, скорбя и унывая, не впали бы в отчаяние.

Период деятельной молитвы, время самопри-  
нуждения определить годами или десятками лет невозможно. Срок зависит от усердия человека, от образа жизни, проведенной до молитвы, от степени огрубелости сердца, закоснелости его в самолюбии и страстях и от таких причин, как бы-  
строта или медлительность порывания связей с миром, от усердия, с которым оставляется положение, имущество, деньги. Но при всех условиях закон для всех один — творить и творить молитву,

держась указанного здесь, и ни в коем случае не оставлять ее.

Деланием молитвенным никогда не хвались и о нем никому, кроме старца, не говори, оно делается в тайнике сердца и делается не для того, чтобы заслужить похвалу. Оно нужно, чтобы избавиться благодатью от страстей, от греха и от диавола. Ты, грешник, имеешь в молитве нужду не для самовозношения, не для разглагольствования о ней, не для похвал, а для восприятия с благодатной помощью чистоты сердечной.

Правила большого себе не назначай, а имей правилом «непрестанное правило», то есть молитву непрестанную. Обычное же правило соблюдай так: читай молитвы вечерние — вечером, утренние — утром, читай акафисты, каноны, кафизмы и еще, что можешь. Нужно читать по главе из Евангелия и Посланий апостольских, после всего прилагай по пятьсот молитв Иисусовых, и вечером и утром. А когда имеются неотложные дела, то испроси прощения у Бога, осуди себя, воздохни из глубины и, не смущаясь, делай дело с молитвой Иисусовой, заменяя тем обычное правило. Правило, читаемое по книге, можно сокращать, а число Иисусовых молитв нужно увеличивать по мере навыка, так как молитва Иисусова постепенно пленяет ум и он неохотно оставляет ее. Время между вечерним и утренним правилом проводи с молитвой Иисусовой.

Не давай добровольно никаких обещаний, так как неисполнение бывает причиной смущения, а

исполнив обещанное, не избежишь мысли самопохваляющей или даже горделивой. Хорошо так: не обещать, но все желательное исполнять с помощью Божией. И правил с расположением «обязательно исполню» не набирай. В жизни всякого человека случается разное, и исполнение правил не всегда возможно, а из-за нарушения обязательств утрачивается польза и от ранее исполненного правила. В этом вопросе удобнее держаться такого порядка: установи себе правило продолжительностью в час—полтора, два—три или более, в зависимости от возможностей, и исполняй без всяких особых обещаний, не отступая, за исключением самых неотложных дел. [13]

В недоумениях не унывай чрезмерно, молись, и Господь укажет решение или через голос совести, или через писания Богом вдохновенных святых отцов, или через Священное Писание. Все делай так, чтобы не поступать против воли Божией, явленной в Законе Божиим, который дан нам в руководители.

Что касается писаний святых отцов-трезвенников о художественной молитве Иисусовой, то их указания на введение ума в сердце путем дыхания, на преклонение головы и сидение на пядельном стульце, на способствующее вниманию напряжение мышц давались для того, чтобы помочь в отыскании сердечного места. Ты же поступай так, как неоднократно, просто и кратко указано тебе в этом писании. Делай так, и не ошибешься. А чувства сердечные сами укажут место уму.

✠ ГДН ІНІСЕ ХРІСТЕ, СНЕ БЖІЙ, ПОМІЛЮЙ МЯ ГРІШНАГО ✠

О вхождении в глубину сердечную не беспокойся, лишь делай молитву, борясь со страстями, а Господь Сам вводит в очищенное сердце и ум, и молитву, ибо сердце — обитель Божия и путь в нее знает только один Бог. Пока сердце кипит страстями, ум туда погружать нельзя и молитве там быть бесполезно. Но истребится ветхий человек, и пребудут в сердце и ум, и молитва, и Сам Господь, ибо в молитве присутствует имя Божие, а где имя Его святое, там и Сам Господь благодатью Своею. Так следует разуместь о сердце и о пути в сердце.

Будь, делатель молитвы, в простоте, а не в ухищрениях дерзости. Господь слышит твою молитву, веруй сему и молись. С помыслами не соглашайся, греховного всего избегай, себя считай грешнейшим всех и всячески недостойным Бога. Плачь, скорби и молитве внимай.



---



# ВЫСШИЕ СТЕПЕНИ МОЛИТВЫ

---

## Молитва самодвижная

После всего пережитого на пути покаяния, после дней скорби великой человек приходит во всецелую преданность воле Божией и становится сыном Богу по благодати. Теперь ум вместе с молитвой вводится Богом в сердце на делание молитвы **умно-сердечной самодвижной**. Отныне человек приступает к истинному познанию и всецелому исполнению воли Божией, вступает в жизнь истинно духовную, а ум его обретает подлинное целомудрие, достигая, хотя еще едва приблизившись, одной из горних обителей, о коих сказано Господом: *В дому Отца Моего обители многи суть*<sup>45</sup>.

Ум, войдя в сердце, праздно не стоит, а вместе с сердцем начинает творить молитву не словом уже и не мыслью, а самым сердечным чувством, не прекращающимся, не останавливающимся даже и во время сна, и во всякое время, так как чувство это вполне непрестанно. И молится человек непре-

---

<sup>45</sup> Ин. 14, 2.

---

рывно всем существом своего умно-сердечного естества ко Господу, поверяя Ему и повергая пред Ним всего себя с благодарностью сердечной. Все добродетели вошли в сердце с молитвой, а в их числе и чувство сердечного благодарения. Теперь начинается жизнь истинно духовно-добродетельная, когда добродетели творятся не напоказ, а от всего сердца и в самом сердце.

Ум, однажды войдя в сердце, уже никогда не выходит вовне, разве что сам добровольно пожелает обратиться ко внешнему. Находясь же внутри, ум если и касается внешнего по необходимости где и когда нужно, то лишь поверхностно, без участия всего сердца. Водворясь в пределы сердечные, ум срастворяется с чувством духовным, и человек теперь, всей душой приближаясь к Богу, непрерывно беседует с Ним, — таково молитвенное делание человека, проводящего жизнь истинно духовную, целомудренную.

Действием молитвы оживляются добродетели, они возрастают, усиливаются, совершенствуются, *приходят от силы в силу*<sup>46</sup>. За одной возрастают и все. Рост в полную меру одной добродетели влечет за собой возрастание в ту же меру и прочих, ибо добродетели все одного естества и составляют одну единую душу. Добродетелей всех без одной и одной без всех не бывает, они пребывают в сердце и именуются истинными, а Истина одна и нераздельна.

---

<sup>46</sup> Пс. 83, 8.

---

Первой из истинных добродетелей, по вхождении ума в сердце, проявляется добродетель смирения. Истинное смирение есть не что иное, как подлинное познание самого себя, приводящее к смиренномудрию. При этом человек полноценно познает ничтожество своего горделивого «я», созданного из ничего Промыслом Божиим, и теперь это ничто показывается человеку через самосознание. Он постигает, что собственное существо его есть прах, а дух жизни, который вдохнул в него Творец, — душа его — есть дыхание Божие. Все драгоценное в нем — от Господа. Сам же он — прах земной.

Когда Господь, уже Сам во всем руководя человеком, дарует ему познать самого себя как самое ничтожное из всего сущего, тогда, нераздельно с самопознанием, дается человеку и познание Бога, у святых отцов именуемое «ведением истины». Ведение истины — Бога, по сути, является разумным видением Бога истинно духовными очами. Бог дает познать Себя, вкусить Себя, что и составляет искомую суть человеческой жизни. Это дар великий, награда, ни с чем не сравнимая. Это то, что можно созерцать и вкушать лишь истинно духовным вниманием. Вот почему это не может быть даровано ранее, в деятельный период, когда человек пребывает еще в состоянии ветхом.

Где дары, там и Сам податель даров — Бог. Кому Бог даровал истинную добродетель, тому дарует и Самого Себя, так как истинная добродетель есть добродетель Божия. Потому человек, всецело предавшись в волю Божию, получив от Бога иско-

мое — ведение истины, жить начинает по-Божьи, жизнью истинно духовной, что и называется «жизнью по Богу», и это уже навсегда. Доселе же человек жил мудрованием плотским, хотя мог именоваться и слыть в обществе человеком духовным, но то была одна видимость.

По самому существу своему различается человек душевный от человека духовного, как учит тому апостол Павел<sup>47</sup>. Строго говоря, духовная жизнь в человеке начинается лишь после стяжания Духа Святого, Который и дает жизнь вечную духу человеческому.

### Молитва чистая

Выше упомянуто, что после всецелой преданности в волю Божию первая степень уже истинно духовной молитвы именуется **умно-сердечной самодвижной**. О ней говорилось хотя и немного, но вполне достаточно. Затем следует более совершенная степень молитвы — молитва **чистая**, или непарительная. Такая **умно-сердечная** молитва совершается умом и сердцем, уже полностью очищенными от помрачения и страстей. Сердце бесстрастное молится чисто, помыслы из такого сердца уже не исходят, поэтому с чистотой неразлучна и непарительность, когда ум избавлен от помыслов и греховных желаний.

---

<sup>47</sup> См.: 1 Кор. 2, 14–15.

---

Такая молитва является поистине созерцательной, и человек теперь живет истинно духовной, целомудренной, созерцательной жизнью. Проводя такую жизнь, человек молится в истине Духом Святым. Добродетели истинного целомудрия возвращаются Господом во всё более высокие степени, Господь благодетельствует человеку настолько, насколько ум его способен воспринять, а душа восчувствовать посылаемую благодать. Бог отдает Себя человеку, и вопиет человек ко Господу, истаивая от Господней благоволительной к нему любви: «Утишь волны благодати Твоея, Отче Святой, ибо я таю, как воск»<sup>48</sup>.

При созерцательной жизни, в молитве **чистой** человеку становится доступным предвидение дальнейших степеней совершенства, которые возможно обрести на высших уровнях духовной жизни после вхождения в молитву **зрительную**. Ум при созерцательной жизни восходит от совершенства к совершенству, все добродетели возрастают до полноты своей, просвещаясь от доброт Божиих, питаясь духовной пищей Духа Божия с трапезы Отца Небесного, человек вселяется умом в обители Неба, проходя различные степени истинного ведения, посещая одну за одной всё более светлые обители Небесного Отца.

В созерцательности человек бывает крестоносцем, по подобию Христа Крестоносца, во всем

---

<sup>48</sup> Ср.: *прп. Ефрем Сирийский*: «Украти ми волны благодати Твоея...» Творения. 1993. Т. I. С. 83.

---

творя волю Отца своего Небесного. Крестоносцем без скорби быть невозможно, так и Христос, Сын Божий по естеству, всю жизнь земную пребывал в скорбях. Скорби в созерцательной жизни объемлют всего духовного человека, но скорби эти не те, что у человека деятельного. Скорби эти — духовные. Всякое продвижение к высшему сопряжено с трудностями, и созерцатель подвергается скорбям, несмотря на то что он уже свободен от страстей. А скорби бывают столь великими, что перенести их возможно только тому, кем движет любовь сыновняя к Небесному Отцу. Все выше возводит Отец Небесный этого нового человека, по любви Своей Он открывает ему таинственные знания о человеке и о Самом Себе непостижимом.

При жизни созерцательной сон от человека бежит, тело забывает о пище, ум преисполнен полнотой откровений. Все это доступно, конечно, лишь крепким духовными силами. Любовь к Богу и ближнему приходит в меру неудержимую, ум горит, пламенея любовью.



## Молитва зрительная

Все здесь написанное об истинно духовном уме, начиная со всецелой преданности в волю Божию и кончая молитвой **зрительной**<sup>49</sup>, может быть правильно понято лишь тогда, когда человек сам придет в истинно духовное состояние целомудрия ума и души. Иначе любые попытки через чтение понять суть явлений духовных приведут к познанию ложному, так как уму, плотски мудрствующему, невозможно постичь то, что явлено от Духа Божия, ибо истинно духовное является тайной.

Посему немногое можно сказать о молитве **зрительной**, ибо вступаем в ту область, где «да молчит всякая плоть человека»<sup>50</sup>. А тот, кто Богом возводится в обители сии, сам становится тайнозрителем.

Созерцание предшествует истинному зрению разума. **Чистая** созерцательная молитва предвзает собой высшую степень всех добродетелей — молитву **зрительную**. Эта добродетель иначе именуется девством духа. В молитве **зрительной** ум непосредственно зрит Бога, постигает пути Домостроительства Божиего, от начала Божествен-

---

<sup>49</sup> Молитва зрительная (слав.) — созерцательная молитва. Оба вида молитвы, именуемые в трактате *чистой и зрительной*, являются созерцательными. Качественное различие между ними определяется тем, что первая соответствует созерцательному периоду духовной жизни, вторая — периоду обожения.

<sup>50</sup> Божественная литургия Великой Субботы. Тропарь, замещающий Херувимскую песнь, глас 8-й.

---

ного Совета о сотворении человека вплоть до Второго Пришествия Христова и Страшного Суда, простирается на разумение великих Божественных тайн.

Достойнейшие из созерцательных умов вселяются Отцом в наивысшие небесные обители, в обители духовного девства, ибо нужно, чтобы хоть в некоторых действовали во всей полноте все возможности человеческого существа. В таковых духовное целомудрие переходит в духовное девство, созерцательная жизнь и **чистая** молитва переходят в молитву **зрительную**. Это устраивает Сам Господь Вседержитель, питая небесными таинствами такого небесного человека, живущего духовно, но телом еще скитающегося по земле. Бог вводит такого в **зрительную** молитву, в зрение сокровеннейших тайн Божиих, и это есть предельное просвещение ума и души в девстве духа, стяжание всех возможных совершенств, предельная близость к Богу, восшествие в апокалипсический град *нового Иерусалима, сходящего с небес от Бога моего*<sup>51</sup>.

В это истинное девство духа Господь возводит редких. Отсюда человек славит Бога сердцем своим, в нем звучит слово, воспеваемое Церковью велогласно: «Светлеется Троическим единством, священнотайне». Душа, очищенная насколько это вообще возможно, согласно слову святого Макария Великого, «Сам Дух бывает» и премного любим Господом. И радуется Господь радостью Духа о

---

<sup>51</sup> Откр. 3, 12.

---

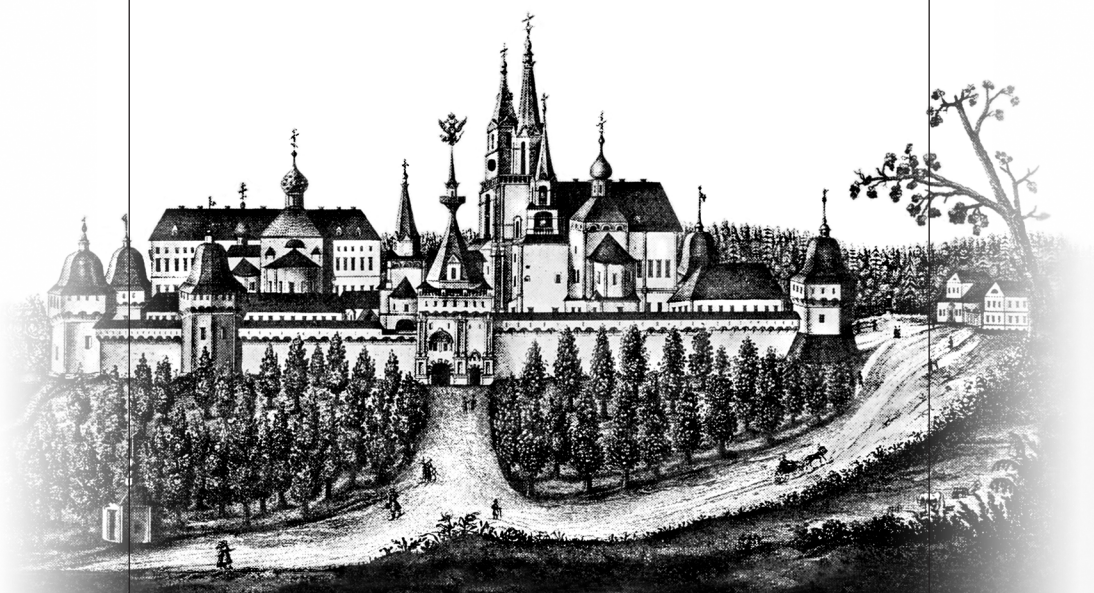
✠ Гдѣ ѿнѣ хрѣтѣ, снѣ бжїѣ, помнѣмъ ма грѣшнаго ✠

такой душе — невесте Своей. Святые отцы уподобляют такие души солнцу, так как они живут, имея разум Божий, они свет прияли от Света присносущного.

Истинно духовная жизнь начинается с восприятия человеком всыновления Богу по благодати, а поскольку человек становится сыном, постольку становится, подобно Христу, духовным наследником Отца Небесного, и Тот дарует ему, сыну по благодати, Ум Христов, дабы усыновившийся жил во славу Бога.



### ЧАСТЬ III



---

# КОММЕНТАРИИ

с о с т а в и т е л я

к трактату «О молитве Иисусовой»

## Содержание

1. <b>Правило:</b> подходы и методы (к с. 56) .....	125
2. <b>Аскеза:</b> воздержание от всего (к с. 62) .....	130
3. <b>Намерение:</b> залог посмертного дара (к с. 63) .....	149
4. <b>Псевдомолитва:</b> игры воображения (к с. 69) .....	152
5. <b>Три периода:</b> восхождение к обожению (к с. 71) .....	156
6. <b>Внимание:</b> гортань и губы (к с. 89) .....	158
7. <b>Целомудрие:</b> ум, рассудок и сердце (к с. 91) .....	161
8. <b>Искушения:</b> <i>идеже не бе страх</i> (к с. 95) .....	166
9. <b>Место сердечное:</b> общение в Духе (к с. 101) .....	168
10. <b>Прелесть:</b> молитва в ней неповинна (к с. 102) .....	172
11. <b>Причастие:</b> ценность не в частоте (к с. 105) .....	175
12. <b>Трезвение:</b> очищение сердца (к с. 109) .....	175
13. <b>Правило:</b> количество и скорость (к с. 112) .....	180
P.S. Во избежание «приближения вражеского» .....	187

---

## 1. Правило: подходы и методы (к с. 56)

Прежде всего надо предостеречь читателей трактата от опасности *самочиния*. Наше нынешнее положение существенно отлично от того, что имело место в ушедшем столетии. Несмотря на все сложности, сегодня есть возможность, при серьезном, искреннем намерении, найти духовника, с которым можно было бы советоваться по всем основным вопросам внутренней жизни. Это необходимо, но вместе с тем выбор духовника требует неспешного рассуждения и внимательности. Нельзя допускать ошибки, доверившись пастырю *антиисихастской* ориентации. Надо учесть, что «некоторые опытные духовники ведут тихую, уединенную жизнь, не показывая себя; а некоторые, многоречивые, на самом деле не имеют личного духовного опыта». Очень важно «выбрать самому и, как советует прп. Иоанн Лествичник, вначале *испытать* духовника»<sup>1</sup>. Наибольшую опасность на пути умного делания таит в себе *самонадеянность* при отсутствии совета с духовником. Это главная предпосылка прельщения.

Печальный пример такого недуга можно наблюдать на форуме сайта «Исихазм» ([hesychasm.ru](http://hesychasm.ru)): мало того, что некоторые его участники страдают духовной непросвещенностью и нецерковностью сознания, ими еще владеет дух самочиния и самодостаточности, что часто и приводит к серьезным духовным повреждениям.

В тех случаях, когда речь в трактате идет о келейном правиле или иных советах практического характера, читатель должен учитывать, что записи, взятые нами за

---

<sup>1</sup> Рафаил (Карелин), архим. Вопросы и ответы. <http://karelin-r.ru>

основу при составлении данного текста, велись отцом Антонием в особых, присущих его времени, условиях. Многие из подвизавшихся в миру в 1950–60-е годы не имели возможности регулярно посещать богослужения, отсюда свои особенности. Инок, живущий вне обители, считают подвижники, если «не будет вычитывать каждый день монашеское правило, то есть весь суточный богослужебный круг плюс келейное правило, не устоит — не выдержит монашеской жизни»<sup>2</sup>. После работы и всех бытовых забот у подвижника начинается второй рабочий день в сутки: «Не менее пяти часов в день уходило на правило». Положение изменилось только в 1990-е годы: «Сейчас-то проще — службы в церкви каждый день идут»<sup>3</sup>.

Когда мы встречаем рекомендацию добавлять к утренним и вечерним молитвам по пятьсот молитв Иисусовых, то надо принять к сведению и другое, существующее сегодня в монашеской среде, мнение. Даже обычная пятисотница, обязательная для иноков, небезопасна для мирянина, по причине необычайной подверженности наших современников плотским искушениям и небывалой одержимости гордостным духом. Тем более осторожно следует отнестись к исполнению такого правила дважды в сутки, особенно — начинающим. «Одно из самых важных и нужных нам дарований от Бога есть дар рассуждения, — это и в житейских делах необходимо, а наипаче в духовной жизни». Посему, советует старец нашего века: «ослабь свое молитвенное правило непременно. Ведь когда начинают творить Иисусову молитву и одновре-

---

<sup>2</sup> Антония (Сухих), схимон. // Наст. изд. С. 203.

<sup>3</sup> Там же.

менно сохраняют в душе и сердце страсти, может случиться и психическое повреждение. Так что все делай с советом и с учетом своего самочувствия... В наше время никак нельзя браться за подвиг, да еще самочинно — гордыня до такой степени помрачила умы и чувства, что ничего, кроме пагубы, эти подвиги не дают»<sup>4</sup>.

Вспомним, кстати, слово святого отца, адресованное не нынешним, а еще дореволюционным мирянам: «Вам, при ваших занятиях учебных и иных, невозможно всю жизнь наполнить Иисусовой молитвой», пусть каждый «проходит кто 20, кто 40, кто 50, а кто и 100 молитв в день. Каждый по своей силе навывается ей. Пусть один преуспел на дюйм, другой на аршин, третий на сажень, а иной, может быть, и на версту ушел вперед, — важно, чтоб хоть на дюйм, да уйти, — и слава Богу!»<sup>5</sup>

А вот предписание монастырским инокам позапрошлого века: «Первоначально положи себе произносить сто молитв Иисусовых со вниманием и неспешностью. Впоследствии, если увидишь, что можешь произнести больше, присовокупи другие сто. С течением времени, смотря по надобности, можешь и еще умножить число произносимых молитв»<sup>6</sup>.

Однако есть советы совсем иного характера. Это закономерно, всегда имелись различные подходы и методы, многое к тому же зависит от индивидуальных особенностей и пастырей, и пасомых. Вот, например, наставление человеку, только еще приступающему к

---

<sup>4</sup> *Иоанн (Крестьянкин), архим.* Письма. Псково-Печерский мон., 2000. С. 67, 72, 118.

<sup>5</sup> Беседы старца Варсонофия Оптинского с духовными детьми. 1995. С. 40.

<sup>6</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1998. Т. 5. С. 110.

обучению Иисусовой молитве: «Урок молитвенный надо исполнять зараз. Начать с меньшей меры. Например: дня два-три по 1000, потом дня два-три по 2000, потом с неделю и более — по 3000... На 3000 можно подольше побыть. После прибавить по тысяче... Лучше всего отбывать сей урок ночью... И молитву сию творить всякому, не монаху только, но и мирянину»<sup>7</sup>.

Но все же прежде всего надо бы интересоваться не тем — *сколько*, а тем — *как* творить молитву. Есть поучительный эпизод на эту тему. Монахиня, совершавшая по тысяче молитв Иисусовых, попросила благословения у епископа Варнавы (Беляева) еще увеличить свое правило и получила такой совет: «А вы сделайте себе экзамен. Не тысячу... а только десять молитв Иисусовых проговорите, но так, чтобы между ними не прорвалась ни одна посторонняя мысль и представление». Вскоре монахиня вновь «пришла и покаялась, что задача ей не по силам. Она никак не может эти десять молитв произнести, что-нибудь не вспомнив, на что-либо не обратив внимания». А часто «так увлечется в сторону своими мыслями, что забывает уже, где она и что ей нужно делать. Даже удивляется, как это трудно»<sup>8</sup>.

Это удивление человека, который до той поры не задумывался, в чем суть и смысл молитвы, — настолько может помрачить ум приверженность внешней стороне дела. «Некоторые схимники и монахи на самом деле помногу молитв читают, но толку от этого ничуть. Это

---

<sup>7</sup> Феофан Затворник, *свт.* Собр. писем. Вып. 2. № 320.

<sup>8</sup> Варнава (Беляев), *еп.* // *Дамаскин (Орловский)*, игум. Мученики, исповедники и подвижники благочестия РПЦ XX столетия. Тверь, 1992. Кн. 1. С. 77.

работа вхолостую... Бог награждает Своими дарами не голый труд, а смирение»<sup>9</sup>.

Иногда у начинающих возникает вопрос: нельзя ли полностью заменить Иисусовой молитвой правило, читаемое по Молитвослову? Часто это отклик на какое-либо высказывание святых отцов об умной молитве, например такое: «Если благопоспешится тебе молитва, то она заменяет собой правило, состоящее из молитвословий»<sup>10</sup>.

Действительно, в Добротолюбии и в житиях святых иногда можно встретить такой совет: уставную молитву своди к минимуму и все восполняй молитвой Иисусовой. Но что здесь имеют в виду отцы, о каком *минимуме* у них речь? Вот прп. Григорий Синаит пишет, что иноку можно «свести уставную молитву к минимуму», а именно: «читай полунощницу, утренние молитвы, утреню, вечерню и повечерие»; так помолившись часов пять, можно потом часы и изобразительные, Псалтирь и каноны заменить молитвой Иисусовой<sup>11</sup>. Такой *минимум* для многих из нас более, нежели максимум.

Вообще же отцы настаивают на том, что надо долго навывать Иисусовой молитве параллельно с уставной, потому что уставная молитва питает нас иначе, чем Иисусова, — питает на **ином уровне**.



---

<sup>9</sup> Там же. С. 78.

<sup>10</sup> Исаак Сириин, прп. // Игнатий (Брянчанинов), свт. Отчник. М., 1996. С. 250.

<sup>11</sup> См.: <http://mitras.ru/molitva/otvety.htm>

## 2. Аскеза: воздержание от всего (к с. 62)

Всестороннее самоограничение изначально полагалось в основание христианского подвига<sup>12</sup>: «Намеревающимся жить благочестно необходим закон воздержания, — постановляет древнейший Устав свт. Василия Великого. — Сие видно, во-первых, из того, что апостол причисляет воздержание к плодам духовным<sup>13</sup>, потом из того, что апостол воздержанию приписывает успех в непорочности служения» — неудивительно, ибо «умерщвление и порабощение плоти ничем не производится так успешно, как воздержанием», очищая и приуготовляя к осыщающему подвигу внутреннему.

Наконец, «и первое преслушание случилось с человеком от невоздержности», посему все святые отцы научают нас оному, являя «свидетельства о своем собственном воздержании. Вся жизнь святых и блаженных людей, пример Самого Господа, пришедшего во плоти, научают нас воздержанию... Воздержание есть истребление греха, отчуждение от страстей... начало духовной жизни; оно предуготовляет вечные блага»<sup>14</sup>. Важнее всего то, что добродетель воздержания способствует *воспитанию* сердца. Сердце есть начало чувствующее, оно «ощущает все перемены, происходящие в нашей душе и теле». Пока, «в настоящем греховном состоянии, сердце наше, по влечению инстинктивных потребностей, увлекается больше к наслаждению чувственными удовольствиями». Ограни-

---

<sup>12</sup> Подробнее см.: Новиков Н.М. Молитва Иисусова. Опыт двух тысячелетий. М., 2008. Т. 3. Раздел «Новоначание».

<sup>13</sup> См.: Гал. 5, 22–23.

<sup>14</sup> Древние иноческие уставы. М., 1994. С. 348.

чивая себя в удовольствиях сладострастия, устраняя все, что ведет к нему, пролагаем тем самым прямой путь к чистоте сердечной. Посему подвижники мудрые наиболее к себе строги, они ради «обретения чистоты сердца воздерживаются даже и от позволенных удовольствий»<sup>15</sup>.

Говоря о бдении, как одной из форм воздержания, нужно коснуться вопроса меры и качества ночного сна. «В этом роде самоумерщвления надо быть осторожным, чтобы не переступить за пределы, поставленные природой. Нарушение ее уставов никогда не остается без наказания, ибо от чрезмерного лишения сна силы тела крайне истощаются, бодрость духа упадает и мы становимся почти не способны к совершению дневных дел. Слишком короткий сон недостаточен для отдохновения мозга и нервов, для укрепления тела». В данном случае это относится как к инокам, так и к мирянам.

«Человек невыспавшийся чувствует слабость, вялость и не способен к новым занятиям: понятия его бывают смешаны, чувствования тягостны, движения утомительны; он ничем не доволен, сердит и угрюм, потому что его мозг и нервы находятся еще в раздражении». Но, с другой стороны, «продолжительный и частый сон производит слабость и бездействие мозга... Сонливцы имеют тупой рассудок, слабую память, вялое, мертвое воображение, тупые чувства», дряблое тело. Продолжительность нормального сна зависит от многих факторов, она «изменяется по возрасту, полу, темпераменту, по роду занятий, времени года и климату». Поэтому «невозможно назначить всем одно общее правило». В целом «взрослым в

---

<sup>15</sup> *Петр (Екатериновский), еп.* Указание пути к спасению. <http://psylib.org.ua>

умеренном климате полезнее ложиться в 9–10 часов вечера и пробуждаться в 4–6 часов утра, с восходом солнца, как общего пробудителя всей природы. Советуют спать не меньше шести и не более семи часов в сутки, а в старости и пять часов сна достаточно». Но в частности «всякий должен по собственному опыту уразумевать» свою меру. Святые отцы отмечали, что «от многого сна ум дебелиет, умножаются суетные помыслы, усиливается похоть и наводится печаль. По словам св. Лествичника, бдение очищает ум, а долгий сон ожесточает душу. Бодрый инок — враг блуда, а сонливый друг ему. Бдение есть погашение плотских разжжений, избавление от сновидений. Излишество сна порождает забывчивость, а бдение очищает память»<sup>16</sup>.

Относительно меры сна можно добавить, что, например, прп. Серафим Саровский велел дивеевским сестрам спать по шесть часов ночью и еще по часу днем после обеда. Вместе с тем есть много примеров удивительного воздержания от сна даже в миру. Так, прав. Иоанн Кронштадтский, при его сверхъестественной загруженности, спал всего лишь по три–четыре часа в сутки<sup>17</sup>, а свт. Иоанн Шанхайский, как известно, после принятия монашества не ложился в постель все сорок лет, вплоть до своей кончины, и отдыхал только сидя<sup>18</sup>. Разумеется, такие подвиги, когда подвижники почти не спят, вершатся силой Святого Духа и являются благодатным даром, по-

---

<sup>16</sup> *Петр (Екатериновский)*, еп. Указание пути к спасению. <http://psylib.org.ua>

<sup>17</sup> *Вениамин (Федченков)*, митр. Отец Иоанн Кронштадтский. М., 2000. С. 375.

<sup>18</sup> См.: Святитель Русского Зарубежья вселенский чудотворец Иоанн. М., 1998.

добное недостижимо человеческими силами, без того, чтобы не дана была свыше *благодать бдения*. Если же самонадеянно подвергают насилию свою природу, то это заканчивается плохо — человек сам предает себя в руки врагам своего спасения. Остается напомнить, что иногда чрезвычайные, поразительные по внешнему впечатлению подвиги производятся демонской силой.

Немало примеров тому найдем в жизнеописаниях подвижников, в Патериках. Так, некий инок «становился босыми ногами на раскаленные угли и, стоя на них, прочитывал всю молитву Господню *Отче наш*». Сам он полагал, что одарен благодатью «за чистоту и высоту своей подвижнической жизни», на самом же деле творил это исключительно «по действию бесовскому». Соответствующим образом и завершился этот своеобразный подвиг: «инок перешел от мнимой святости к необузданному сладострастию, потом к совершенному умоисступлению и, кинувшись в разожженную печь общественной бани, сгорел»<sup>19</sup>.

Воздержанность древних отцов была поистине необычайна. Богоданный Устав египетских монастырей прп. Пахомия Великого, составленный в IV веке «по предначертанию святого ангела», являл «совершенство и неподражаемую строгость дисциплины», своей суровостью он превосходил уставы Палестины и Месопотамии. Свт. Василий Великий, посетив эти обители Египта во времена их расцвета, нашел там не только «идеальный образ иночества», но и вообще «полнейшее и точнейшее осуществление христианства», «истинный образ жизни о Христе Иисусе». Каков же христианский идеал,

---

<sup>19</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1996. Т. 1. С. 223, 224.

заповеданный ангелом? По Уставу, иноки спят сидя и не раздеваясь, «кроме рогожи на седалище отнюдь не должно постилать что-либо». В полночь подъем на молитву, после которой «они уже не давали себе спать»; если кто «чувствует жажду, а настает день поста, пусть воздержится и не пьет». Трапезу «составлял хлеб с солью, некоторые овощи и одно варево» раз в сутки. Наесться досыта было невозможно, но братия и это сокращали: «иные в трапезу приходили с тем только, чтобы скрыть свое воздержание»; едва отведав что-нибудь, тем и ограничивались, «многие имели правилом есть только хлеб с солью», другие «вкушали чрез день и два». Послаблений телу не давалось, его «и водою обмывать запрещалось, разве только в крайнем изнеможении. Нельзя было также разводить огня особо от общего, какая бы потребность погреться ни чувствовалась». И тем не менее чрезмерное пощение никогда не поощрялось.

Так, Устав свт. Василия Великого хотя и не запрещает «по собственной воле поститься или бодрствовать больше других», конечно «если позволяет настоятель», но все же этому не благоволит. Ведь желать лучшего и «большего в сравнении с другими, даже и в самом хорошем, есть страсть состязания, происходящая от тщеславия». Воздержание состоит прежде всего «не в одном удалении от яств, ничего по себе не значащих... но в совершенном отречении от собственных своих произволений»<sup>20</sup>.

Сверхъестественный подвиг древних отцов выглядит для нас просто сказочно. Вот Симеон Дивногорец, который постился уже в нежном шестилетнем возрасте, не

---

<sup>20</sup> Древние иноческие уставы. М., 1994. С. 128, 137, 138, 352, 354.

беря в рот никакой пищи по семь дней, а затем всю жизнь держался правила: вкушать чрез три, иногда чрез семь, иногда же чрез десять дней. Прп. Ор вкушал раз в неделю, так же поступал прп. Макарий Александрийский Великим постом. Иоанн Постник, патриарх Константинопольский, во все время своего святительства питался раз в неделю, вкушая по воскресеньям немного овощей. Прп. Паисий поначалу не вкушал пять дней в неделю, подкрепляясь скудной пищей в субботу и воскресенье, потом же начал воздерживаться по две недели. Прп. Петр Афонский начинал воздержание с двух недель, а после уже всегда вкушал пищу, которую приносил ему ангел Божий, только раз в сорок дней. Прпп. Виссарион и Симеон Палестинский, юродивый, часто проводили без пищи целую неделю, а иногда и сорок дней. Прп. Симеон Столпник прикасался к пище раз в неделю, а святую чептыредесятницу проводил без пищи и питья.

Многие другие провели всю жизнь в изумительных подвигах поста, а когда питались, то еще надо пояснить, что это была за пища. Обычно это смоквы и финики, самые простые овощи без приправ, разве только с солью, очень редко с растительным маслом. Ели пустынники то, что называлось сочивом: вареные зерна пшеницы, ячменя и чечевицы. В монастырях питались и хлебом, в скитах — преимущественно сухарями, которыми запасались на несколько дней, месяцев, а то и лет. Прп. Марк Фракийский, 95 лет не видевший лица человеческого, признался посетившему его Серапиону, что голод иногда принуждал его наполнять чрево землей и пить морскую воду. В лесных пустынях Руси обыкновенно питались дикими растениями, корнями трав, мхом или дубовой

корой. На пищу смотрели как на *лекарство*. Многие киево-печерские затворники питались раз в сутки одной просфорой. Ночи святые постники выстаивали на молитве с земными поклонами, а весь день проходил у них в тяжелой работе. Спали час-два в сутки на голой земле, претерпевая летний зной и зимнюю стужу, иные вовсе не ложились, но только дремали, сидя или стоя.

Иногда задаются вопросом: какое же влияние оказывало такое беспощадное воздержание на здоровье людей, не вредило ли это организму? Ответом служат данные о продолжительности жизни святых. Так, Симеон Столпник только на столпе простоял 80 лет, а всего прожил 103 года, Кириак Отшельник жил 109 лет, Алипий Столпник — 118, Иоанн Молчальник — 104, Антоний и Феодосий Великие — по 105, Павел Фивейский — 113, Павел Комельский — 112, Макарий Александрийский — 100. Марк Фракийский только в пустыне провел 95 лет, да еще сколько прежде прожил в миру. Многие другие подвижники жили по 100 лет, а до 90 доживало большинство<sup>21</sup>.

При этом столь высокий образ жизни, более «свойственный горним силам», чем человеку, не чужд был и женам, «они, как и мужи, вступают в брань с диаволом и властями тьмы; и в сей брани естественная слабость пола вовсе не служит им препятствием... Посему жены часто превосходили подвигами своих мужей»<sup>22</sup>. Суровость же аскезы, вопреки опасениям некоторых скептиков, обычно не только не наносила ущерба здоровью, но способст-

---

<sup>21</sup> Никон (*Рождественский*), архиеп. Меч обоюдоострый. СПб., 1995. С. 77–79.

<sup>22</sup> Иоанн Златоуст, свт. // Казанский П. С. История православного монашества на Востоке. М., 2000. Т. 1. С. 398.

вовала долгожительству пустынников, которые к тому же не обращались ни к медикам, ни к медикаментам. Их укрепляло единственное *лекарство* — всевосполняющая благодать Святого Духа.

Но не всякому христианину бывает понятен смысл аскезы. Заблуждения, связанные с чрезмерной заботой о телесном здравии, вынужден был в свое время разьяснять прп. Паисий Молдавский. В письме к собратьям он истолковывает мотивы воздержания от мясной пищи: «После потопа Господь по слабости человеческой допустил ядение мяса, но порядок монашеской жизни соответствует жизни в раю, где не было ядения мяса». В VI веке прп. Савва Освященный окончательно «утвердил неядение мяса» для иночествующих. «И таков стал общий порядок во всех странах», на все времена. И уж совсем превратно представление о том, что якобы «воздержание от мяса вредит здоровью»<sup>23</sup>.

Отцу Иоанну Кронштадтскому тоже приходилось увещевать не в меру озабоченных нуждами плоти: «Удивительная вещь: сколько мы ни хлопочем о своем здоровье, как ни бережем себя, каких самых здоровых и приятных кушаний ни едим, каких здоровых напитков ни пьем, сколько ни отгуливаемся на свежем воздухе, а все в конце концов выходит то, что подвергаемся болезням и тлению. Святые же, презиравшие плоть, умерщвлявшие ее беспрестанным воздержанием и постом, лежанием на голой земле, бдением, трудами, молитвою непрестанною, обессмертили и душу, и плоть свою; наши тела, много

---

<sup>23</sup> Паисий (Величковский), прп. // Четвериков Сергей, прот. Правда христианства. М., 1998. С. 203.

питаемые и сластопитаемые, издают смрад по смерти, а иногда и при жизни, а их тела благоухают и цветут, как при жизни, так и по смерти. Удивительное дело: мы, созидая, разрушаем свое тело, а они, разрушая, созидали... Братья мои! Поймите задачу, цель своей жизни. Мы должны умерщвлять многострастное тело, или страсти плотские, чрез воздержание, труд, молитву»<sup>24</sup>. А в дневнике своем отец Иоанн записывает: «Чем более удержишь себя в постели поутру или днем, тем более хладеет сердце к Богу и молитве, к духовной жизни; то же бывает, когда человек кушает и пьет с наслаждением более надлежащего. Плоть всегда нужно держать в узде, в повиновении духу... Как легко бывает на душе, когда желудок пуст»<sup>25</sup>.

Чудеса воздержания праведников не раз были явлены в последние два столетия. Необычайной умеренности в пище и сне всегда держались подвижники святогорцы.

Так, наш соотечественник старец Тихон Калягрский, живя в пещере, питался раз в три дня, а нередко и раз в неделю, единственно сухарями. Уже будучи глубоким старцем, он запасал на Рождественский пост одну-единственную редьку, очистки от нее не выбрасывал, а сушил на веревке. Во дни больших праздников, когда разрешается за трапезой рыба, старец, нагрев воду в консервной банке, опускал в нее сушеную кожуру, потом снова сушил для следующего праздника. Добавив щепотку риса, он, вкушая это блюдо, осуждал себя за великое окаянство: живя в пустыне, позволяет себе «рыбный суп»! Перед кончиной отец Тихон, завещая свою келью духовному

---

<sup>24</sup> Иоанн Кронштадтский, *прав.* Моя жизнь во Христе. 1991. Т. 2. С. 24.

<sup>25</sup> Иоанн Кронштадтский, *прав.* Неизданный дневник. М., 1992. С. 39, 51.

чаду старцу Паисию Святогорцу, оставил ему и съестные запасы: «Вот видишь, здесь провизии на целых три года». Это были консервы: шесть маленьких баночек с сардинами и четыре с кальмарами, кем-то давным-давно принесенных и оставшихся нетронутыми. «Для меня, — замечает отец Паисий, — этих консервов хватило бы всего на неделю»<sup>26</sup>.

А вот какими словами старец Даниил Катунакский встречает новоприбывшего послушника: «Чадо мое, здесь у нас еда бывает лишь один раз в день и без масла... Большую часть ночи мы молимся. Спим мало, днем должны трудиться, чтобы иметь хлеб... Здесь у нас нет источника. Дождевую воду, которая собирается, необходимо использовать с величайшей бережливостью. Среди этих скал невозможно устроить сад, потому мы не едим ни фруктов, ни овощей... Вместо хлеба у нас сухари... У нас не бывает ни молока, ни сыра, ни яиц. Даже на Пасху». В каливах Керасии также круглый год не употребляли яиц, рыбы и растительного масла, а «вместо пасхальных яиц отваривали картофель, красили в красный цвет и этими картофелинами христосовались».

Еще одна особенность подвига — не мыться, не умываться, не стричься и не расчесывать волос. Старец Каллиник Исихаст, тела которого не касалась вода, говорил: «Здесь мы моемся только слезами и потом». Старец знал и по Лествичнику, и по личному опыту, что «усохшая плоть не дает вместилища бесам». Так жили и многие другие отцы, в пещерах которых даже зимой не бывало печки. В келье старца Игнатия Катунакского хотя и была кровать, но

---

<sup>26</sup> Иоанн (Коган), иеромон. Отец Тихон... ТСЛ, 1997. С. 20, 37.

он на нее не ложился, ночами простаивая на молитве и удерживаясь веревками на крючках шкафа в борьбе со сном. Старец Савва, все ночи проводя в молитве, «всегда стоял прямо и неподвижно, как столп непоколебимый, держа в руке четки с тремястами узлов». Чтобы не сдаться сну и не рухнуть, он пропускал под мышки ремни, привязанные веревками к потолку. О пути подвига старец Кодрат из Каракалла сказал так: «Монах — это тот, кто хочет спать и не спит, кто хочет есть и не ест, кто хочет пить и не пьет. Монаха отличает постоянное смирение плоти»<sup>27</sup>.

Надо сказать, что достаточно суровая уставная жизнь встречается и в наше время, например в афонских киновиях, находящихся под опекой духовных чад старца Иосифа Исихаста. День в них по-византийски начинается вечерней, после ужина повечерие, затем отдых, зимой это примерно два часа. После отдыха келейное правило: Иисусова молитва в течение четырех часов. В два часа ночи начинается богослужение — полунощница, утренняя, часы, литургия. Затем трапеза и двухчасовой отдых. Далее весь день, до вечерни, братия проводит на послушаниях. Таким образом, спят монахи не более четырех часов в сутки, питание двухразовое, по понедельникам, средам и пятницам держат строгий пост, то есть практически не едят. На молитве в общей сложности проводят около десяти часов<sup>28</sup>.

*Царство Небесное силою берется, и употребляющие усилие восхищают его*<sup>29</sup>, но это усилие не ограничивается

---

<sup>27</sup> См.: *Херувим (Карамбелас), архим.* Современные старцы Горы Афон. М., 1998.

<sup>28</sup> Афонские разговоры // Беседа. 1988. № 7. С. 225.

<sup>29</sup> Мф. 11, 12; ср.: Лк. 16, 16.

лишением сна и пищи — по новозаветной заповеди, *подвижники воздерживаются от всего*<sup>30</sup>. Подлинное воздержание «простирается на все внутренние и внешние действия и движения наши». А потому, по совету отцов, «делай все вопреки хотению плоти: хочется лечь покойнее — принудь себя на противное; хочется облокотиться сидя — воздержись; и так во всем... Для приятия Святого Духа необходимо изнурить плоть; даждь плоть и приими Дух». Но при этом «не изыскивай особенных путей; не налагай на себя особенных подвигов; а как придется, как пошлет Господь силу, так только непрестанно и нещадно нудь себя на все благое»<sup>31</sup>. Ради охранения внешних чувств, без чего невозможно проводить жизнь духовную, надлежит «не рассеивать взоров по сторонам, без нужды не смотреть ни на какие предметы, особенно на соблазнительные, ходить с потупленным взором», на все окружающее «смотреть без страсти, без помысла, **видя не видеть**»; если же нечто внешнее завладело вниманием, то соблазн этот надо «как можно скорее пресекать». Последнее и означает: *Если правый глаз твой соблазняет тебя, вырви его*<sup>32</sup>, «то есть прерви опасное видение». Так же необходимо хранить и слух: «худая речь, хотя не тотчас возбуждает страсть в сердце, однако же оставляет в душе семена, которые, долго оставаясь, со временем возрастут и принесут горькие плоды». Не менее важно оберегать прочие чувства, особенно при восприятии произведений искусства. «Надобно опасаться гармонических звуков, изнеживаю-

---

<sup>30</sup> 1 Кор. 9, 25.

<sup>31</sup> *Парфений Киево-Печерский, прп.* // Старческие советы. XVIII–XIX вв. М., 1994. Кн. 2. С. 478–480.

<sup>32</sup> Мф. 5, 29.

щих душу и увлекающих от пустой забавы слуха к греховным удовольствиям сердца или раздражающих чувства и возбуждающих страсти». Надо беречься и того, «чтобы собственного тела не осязать с небрежностью». А чревоугодливое лакомство пищей неизбежно «притупляет остроту ума в разумении небесных предметов, подавляет расположение к молитве, изнеживает, расслабляет тело, обыкновенно располагает его к бездеятельности, к чувственному увеселению и разжигает похоть». Наконец, «воздержание должно простираться на отсечение желания даже духовных утешений, сердечных услаждений, которые строгие подвижники называют духовным прелюбодейством, когда кто слишком жаждет их и из-за них только хочет заниматься делами благочестия», то есть заниматься корыстно, ради себя, а не Христа ради<sup>33</sup>.

Вообще, «воздержание есть первый шаг во всех добродетелях». *Любите врагов ваших*<sup>34</sup>, говорит Господь, любите, «то есть, злословящих тебя и укоряющих. Как же это сделать? Он злословит тебя в лицо, не можешь же ты вдруг возлюбить его сейчас. Во-первых, воздержись, чтобы не ответить тебе тоже бранью. Далее воздержи свой помысл от дурной мысли об этом человеке и так дальше. Значит, первый шаг к любви — воздержание». К аскезе надо себя приучать, человек входит в подвиг постепенно. Воздержание в пище избавляет от «чувства вкуса», от пристрастия, которым «повреждается сердечная чистота», от которого «восстают плотские страсти, отяжелевает ум» и оживляются прочие страсти. А «когда научимся держать глаза,

---

<sup>33</sup> *Петр (Екатериновский)*, еп. Указание пути к спасению. <http://psylib.org.ua>

<sup>34</sup> Мф. 5, 44.

тогда не будем впадать так часто в осуждение, сохранимся от соблазна на ближних, от зависти. Зрение — такое чувство, которое приносит в сердце много греха и дурных чувствований». Ведь «внешние чувства — это окна души, которыми входит в сердце грех».

Однако истинное воздержание — это отречение от самого себя. Этому и учил Господь: «отречению даже до отвержения души своей. Это отречение необходимо, потому что в душе нашей так много нечистоты, страстей, противных духу Христову, что без отречения от них невозможно общение со Христом». А достигается самоотвержение через «любовь к ближнему. Чтобы исполнить долг любви к ближнему, необходимо оставить себя, отречься от души своей». Ради этого Господь «учил прощать врагам, иметь милосердие к немощным, не осуждать грешных, жертвовать собою для пользы ближних. Эту заповедь о любви к ближним невозможно исполнить без отречения от пристрастий к земным благам. Можно отречься от себя, можно все уступить ближнему только тогда, когда будем искать вечной жизни, когда будем стремиться возлюбить единое вечное, неизменное Благо, единое полное Совершенство — Бога»<sup>35</sup>.

\* \* \*

Святоотеческое учение о православной аскезе указывает на две главные причины порабощенности человеческого ума страстными влечениями<sup>36</sup>. Первая и основная — это грехопадение Адама, вследствие чего природа челове-

---

<sup>35</sup> *Арсения (Себрякова), игум. // Путь немечтательного делания: игум. Арсения и схимон. Ардалиона. М., 1999. С. 95, 249, 306, 406.*

<sup>36</sup> См.: *Никодим Святгорец, прп. О хранении чувств. М., 2000.*

ка в каждом из нас повреждена от рождения. Вторая обусловлена первой и связана с антропологическими особенностями. Человек в детские годы, по несовершенству своего ума, еще не способен руководить чувствами, примерно до пятнадцати лет чувства сами всецело управляют развивающимся умом: «глаза привыкают пристрастно смотреть на красоту телесную, уши услаждаются приятной мелодией, нос привыкает обонять сладость ароматов, язык и уста стремятся к изысканным блюдам, кожа привыкает к осязанию мягких, приятных для тела одежд». И как потом, когда уже сформированы навыки, «убедить человека в том, что не в этом состоит истинная радость, что это не духовное услаждение, а плотское, животное»? Ум, с детства воспитанный под властью чувств, «оказывается скованным, как железными оковами, пятью чувствами». Сотворенный царем над телом, он «стал рабом ему» и подневольно «склоняется к услаждению чувств». Мало того, наша душевная сфера доступна воздействию демонических сил, а потому «сам сатана, господин всех телесных похотений, щекочет и ум, и сердце, и все чувства».

Ум человека, миновавшего детский возраст, при правильном христианском воспитании обретает зрелость. Он «узнает из Священного Писания и от святых отцов, что есть иное, сродное ему, не плотское, а духовное наслаждение». Ум **нормального** человека не может мириться со своим рабским положением: «он, будучи боголюбивым по природе, не вынесет того, что чувства тела, в котором он обитает, поработены страстями, что и сам он поработен и из господина и царя стал рабом и пленником», лишен богообщения. Каким же образом искоренить многолетние привычки, избавиться от тирании

страстей и подчинить чувства уму? «Когда какой-нибудь царь хочет без труда захватить город, окруженный стенами, он лишает его жителей всех источников питания и через это вынуждает их сдаться. Подобное средство использует и ум в борьбе с чувствами: он урезает понемногу у каждого из них привычные им похотения». Необходимо «овладеть своими пятью чувствами, предоставляя им только» самое необходимое «для телесных нужд и отсекая все лишнее и приводящее к услаждению». Такая блокада и составляет сущность аскетизма, вследствие чего страсти увядают, иссыхают и атрофируются, а исцеленные, очищенные от ядовитой страстности силы души способны теперь под руководством ума, напитываясь энергией Божественной благодати, устремиться навстречу своему Творцу. Особенно важно «живущим в миру среди соблазнов» понимать ту истину, что они «должны иметь большее внимание к себе, чем отшельники, для которых уединение служит стеной, ограждающей от неприличных сцен, пошлых разговоров и прочей скверны». Пустынножители «подобны сражающимся из укрытий», мирянин же воюет «с врагом в открытую, лицом к лицу, и пули летят со всех сторон, — везде ты встречаешь поводы ко греху». Подвизаясь в миру, «находишься у края пропасти», и «как только по небрежности расслабишь одно из своих чувств, близок ты к гибели».

Начиная брань за свою душу, «необходимо пресечь воззрение глаз на красоту телесную, приводящую душу к неподобающей страсти». Как сказано: *Завет положих очима моима, да не помышлю на девицу*<sup>37</sup>. К сожалению,

---

<sup>37</sup> Иов. 31, 1.

очень многие недопонимают всей серьезности этого завета. Наше зрение «подобно вору: скоро захватывает ум, так что во мгновение ока от страстного взгляда запечатлевается в памяти образ кумира, им услаждается душа и его вожделевает сердце, и человек грешит», ибо взглянувший *с вожделением уже прелюбодействовал*, и не только мысленно, но *в сердце своем*<sup>38</sup>. Напротив, «где не было воззрения, там и не возникает похотения», а посему «блюда тщательно глаза твои, ибо идола зрения глубже, чем идола, возникающие от действия других чувств, запечатлеваются в памяти». Зрительные образы на всю жизнь отпечатываются в подсознании, и «многими трудами мы не в состоянии бываем от них избавиться: если мы бодрствуем, они не перестают нападать на нас, а если спим, являются нам в сновидениях, и так мы с ними вместе и стареем, и умираем», проигрывая в битве за чистоту души. Желая победить страсти обязан беречь и слух; не случайно, «по известной легенде, Одиссей заткнул уши воском, чтобы не слышать сладких песен сирен и не погибнуть». Это понимали и язычники, «потому и Ксенократ учил юношей носить затычки в ушах, чтобы сохранять свой слух от развращенных и неподобных бесед», тем более бдительны должны быть христиане.

«Чувство вкуса хотя и является четвертым в перечне физиологов, но по силе влияния на человека есть первое среди других». Согласно прп. Григорию Синаиту, «существует три степени удовлетворения голода: *воздержание*, когда после еды остается еще чувство голода, *доволь*, когда не испытываешь голода, и *сытость* —

---

<sup>38</sup> Мф. 5, 28.

когда отягощаешься немного». Молодым подвижникам свт. Василий Великий советует держаться только на первой степени, не допуская себя до второй, и никогда «не есть досыта». А прп. Никодим Святгорец к этому добавляет: «Сохраняя гортань от многоядения, храни ее и от осуждения, срамословия и празднословия», помня, *что за всякое праздное слово придется дать ответ в день суда*<sup>39</sup>. Не менее надлежит блюстись «и от смеха, как уговоряющего вечный плач», разумнее возлюбить ныне плач, дабы в пакибытии стал он «причиною нескончаемой радости».

Надо учесть и то, что пристрастия в области чувств осязания «побуждают нас искать мягкой одежды и мягких постелей», комфорта и телесного убажания, а все это «разнеживает тело, удлиняет сон и разжигает похоть». Памятуя все сказанное, «блюди **все** свои чувства», поскольку они есть двери, «которыми в душу входит или смерть, или жизнь».

Насколько важно хранить внешние пять чувств от страстных впечатлений, настолько же «нужно беречь и внутреннее чувство, то есть *воображение*, не позволяя ему представлять ни виденные страстные образы, ни слышанные соблазнительные слова, ни благоухание, какое обоняли, ни изысканные блюда, которые вкушали, ни страстные прикосновения, испытанные осязанием».

Наша способность воображения — это своего рода экран, на котором воспроизводится все, что было нами когда-то воспринято, и не будет никакой пользы, если, охраняя внешние чувства, не будем сдерживать своего воображения, производящего в душе то же смятение.

---

<sup>39</sup> Мф. 12, 36.

Кроме того, из всех сил души воображение наиболее доступно демоническим силам, потому именно «его использует диавол для прельщения человека». Все люди, начиная с Адама, «когда-либо впавшие в грех и погибель, прельщались воображением». Отсюда отеческое наставление: «Презирай образы воображения, пренебрегай ими, как пустым местом», а когда навикнешь отсекать работу воображения, то силен будешь пренебречь и страстями, и теми духами, что их разжигают.

Наконец, превыше всего для человека необходимость хранения сердечной чистоты. *Всяцем хранением блюди твое сердце*, — заповедует устами Соломона Священное Писание, — *от сих бо исходяща живота*<sup>40</sup>. Сердце —местилище души и жизни, «вышнееестественный центр, приемлющий вышнееестественную благодать Божию, даруемую нам во святом крещении». Достигается очищение сердца не иначе как посредством внутреннего подвига умного делания, через **соединение ума и сердца** в деятельной умно-сердечной молитве: «освободив свой ум от всех внешних вещей посредством хранения чувств и воображения, нужно **вернуть его в сердце** свое и непрестанно поучаться в Иисусовой молитве». Только «посредством умной молитвы очистится от пепла скверных страстей твое сердце, которое имеет скрытой в себе искру благодати Божией, так что ты узришь и тот *огонь*, который Господь *пришел низвести на землю сердца*<sup>41</sup>». Плодом умно-сердечной

---

<sup>40</sup> *Больше всего хранимого храни сердце твое, потому что из него источники жизни* (Притч. 4, 23).

<sup>41</sup> *Огонь пришел Я низвести на землю, и как желал бы, чтобы он уже возгорелся!* (Лк. 12, 49).

молитвы «является очищение естества и преподание сверхъестественной благодати Святого Духа», после чего «ум твой просветится светом премудрости и рассуждения, и таким образом посредством этого умного делания весь твой внутренний человек воссоздается в храм Святого Духа: сердце — как алтарь и престол, ум — как священник, желание и расположение — как жертва, как благовоние же — из сердца возносимая к Богу молитва»<sup>42</sup>.

### 3. Намерение: залог посмертного дара (к с. 63)

Святым мучеником человека «делает не только смерть, — говорит свт. Иоанн Златоуст, — но душевное расположение: не за конец дела, но за намерение часто сплетаются мученические венцы». Эта мысль так или иначе отражена во всех отеческих писаниях: «Бог зрит на сердце и судит по намерению»<sup>43</sup>. «Бог взыскует намерение всего совершаемого нами: делаем ли мы это ради Него или по какой-либо иной причине», потому и «суд Божий рассматривает не дела, но намерение, с которым они совершаются»<sup>44</sup>. «Бог больше смотрит на расположение и произволение наших душ, нежели на телесные труды, с какими упражняемся и подвигаемся мы в добродетели»<sup>45</sup>. «Бог не смотрит на количество наших подвигов, а испытывает цель и рассуждение, с которыми мы их соверша-

---

<sup>42</sup> *Никодим Святогорец, прп.* О хранении чувств. М., 2000.

<sup>43</sup> *Варсонофий Великий и Иоанн, прпп.* Руководство к духовной жизни. М., 1995. Отв. 490.

<sup>44</sup> *Максим Исповедник, прп.* Творения. М., 1993. Кн. 1. С. 112.

<sup>45</sup> *Симеон Новый Богослов, прп.* Творения. ТСЛ, 1993. Т. 1. С. 344.

ем, и соответственно изливает Свое благо»<sup>46</sup>. Так мыслят отцы в русле учения, укорененного в Ветхом и развитого в Новом Завете: Само слово *Божие... судит помышления и намерения сердечные*, посему не судите никак прежде времени, пока не придет Господь, Который... обнаружит сердечные **намерения**, и тогда каждому будет похвала от Бога, кто достоин ее. А вместе с этим Он будет воздавать отпущение... за дела людей — по **намерениям** их<sup>47</sup>.

Аскетический образ жизни, основанный на всестороннем воздержании, необходим любому желающему спастись, хотя, конечно, далеко не всем из возымевших произволение стяжать благодать Святого Духа и соединиться со Христом дается при жизни пожинать плоды своего подвига. Несмотря на наши усилия, «совершенство не всем доступно», однако, по заповеди отцов, «любовь к совершенству не только доступна, но и обязательна»<sup>48</sup>. Это необычайно важный для нас момент святоотеческого учения, удостоверяющий: благодаря устремленности к духовному совершенству этот дар может быть обретен при переходе в вечность, обретен даже теми, кто в этой жизни не успел завершить свой подвиг.

Кто же может надеяться на такое чудо? Тот, кто свое намерение доказал на деле. Тот, кто подвизается неотступно, несмотря на отсутствие ощутимых благих результатов. Не ожидающий награды на этом свете обретает залог непреходящих даров в жизни вечной. Для многих

---

<sup>46</sup> *Иосиф Афонский [Исихаст], старец*. Изложение монашеского опыта. ТСЛ, 1998. С. 304.

<sup>47</sup> Евр. 4, 12; 1 Кор. 4, 5; Сир. 35, 20–21.

<sup>48</sup> *Нил Синайский, прп. // Флоровский Георгий, прот.* Восточные отцы V–VIII вв. Минск, 2006. С. 211.

было бы не полезно, даже губительно, получить плоды своих добрых дел на земле. Это касается и опытных, и духовно зрелых — благодатные дарования могут им послужить не во благо, став искушением непосильным.

Поэтому Бог, оберегая верных Ему духовных тружеников, награждает многих из них не теперь, но украшает их победным венцом после смерти. По этой причине так важно делом явить свое благое намерение, полагая все силы в молитвенном подвиге, повинаясь настоящему повелению «весь живот свой» предать Христу. Тогда «в час разлучения души с телом, если душа сильна в сердечной молитве, она будет радоваться и ликовать»<sup>49</sup>.

Прп. Макарий Великий уверяет нас, что подвижник, встречающий кончину свою не в расслаблении духа, а пребывающим в самоотверженном внутреннем делании, в устремленности к высшим целям созерцания и обожения, — хотя бы далек был еще от меры совершенных отцов, — вправе иметь надежду на получение высших даров от Бога за гробом. Тот, кто не оставляет молитвенный труд, чье сердце ищет общения с Богом, чья душа постоянно рвется к Нему, тот, как учит прп. Макарий, «уже есть в общении с Богом». Он в самой неотступности молитвенного делания уже обретает залог великого и неотъемлемого дара<sup>50</sup>.



---

<sup>49</sup> Хрисанф, иеромон. Сыны Света. М., 2009. С. 125.

<sup>50</sup> Макарий Великий, прп. // Попов И.В. Труды по патрологии. ТСЛ, 2004. Т. 1. С. 188.

#### 4. Псевдомолитва: игры воображения (к с. 69)

В трактате сказано, что «для совершения словесной молитвы никакой особой мудрости и знаний от человека не требуется». Далее говорится о том, что «особых труднораспознаваемых искушений в это время не бывает». Все это справедливо для тех, кто находится в послушании у опытного наставника, который, как говорится, переплыл море страстей и достиг пристани исихии, наставника, знающего, как туда привести и других. Для всех прочих эти высказывания требуют уточнений. У читателя может сложиться впечатление, что делатель молитвы словесной не нуждается ни в каких теоретических познаниях и что на данном этапе не существует никаких серьезных опасностей. Но это не совсем так. Чтобы правильно уразуметь сказанное, необходимо обратить внимание на некоторые детали.

Действительно, можно, подвизаясь в преискренней простоте, благополучно пребывать в словесной молитве до конца своих дней или благополучно миновать словесный период и обрести молитву умную. Но это возможно только при условии строгого соблюдения предписанного ранее: когда человек видит «себя полностью погрязшим в грехе» и «перестает считать себя достойным чего-либо» — то есть пребывает в неложном смирении. Кроме того, человек этот ни в коем случае не должен притязать на какие-либо усиленные подвиги. И уж никоим образом «не принимать во внимание», как было сказано ранее, что-нибудь «необычное в себе или вокруг себя — теплоту, свет какой-либо, лики святых или нечто подобное».

Если же с твердостью устоять во всех исчисленных добродетелях не удастся, то и на стадии словесной молитвы появляется немалый риск повредиться, — таковой, как сказано, находится «в крайней опасности пострадать»<sup>51</sup>. Пострадать, прежде всего, отклонившись в псевдомолитву *мечтательного* или *головного* типа.

Обычно человек легко доверяет своим собственным представлениям о молитве, весьма далеким от истины, кроме того, легко поддается субъективным ощущениям и впечатлениям, слишком часто обманчивым. Так что здесь как раз и потребны «мудрость и знания», чтобы, пребывая во всеоружии, суметь уберечься и избежать ошибок, распознать ловушки и не зайти в опасный тупик.

При самой обычной словесной молитве внимание человека еще не способно удерживаться в сердце, оно либо собрано в области головного мозга, либо устремлено вовне. Если при этом человек не стремится к стяжанию умной молитвы, то его молитвенный навык начинает развиваться в одном из двух нежелательных направлений, способных завести в состояние глубокого помрачения<sup>52</sup>. Первое связано с активизацией чувственного начала, возбуждающего воображение, и ведет к тому, что названо отцами молитвой *мечтательной*.

Во втором случае доминирует начало интеллектуальное, и это приводит к молитве, именуемой *головной*. Оба эти вида искаженной молитвы напрямую связаны с работой воображения и не могут приблизить к реальному

---

<sup>51</sup> Симеон Новый Богослов, *прп.* Творения. ТСЛ, 1993. Т. 2. С. 181.

<sup>52</sup> См.: Софроний, *иеромон.* Старец Силуан. Paris, 1952. С. 55, 56.

богообщению, и тот и другой являются своего рода формой прельщения<sup>53</sup>.

Воображение — это движущая сила молитвы *мечтательной*. «Если человек удовлетворится» такой практикой и станет «ее культивировать, то, помимо бесплодности, возможны и глубокие духовные заболевания»<sup>54</sup>. Когда удастся последнего избежать, то «все же невозможно стяжать добродетели или бесстрашие... всю жизнь свою человек проведет не преуспевши духовно»<sup>55</sup>. Причем это случается не только с неопытными мирянами, но и «со многими подвижниками и иноками»<sup>56</sup>. Для молитвы *головной* характерно, что человек борется с помыслами словно слепой, по существу, он «ведет брань с врагами своими ночью во тьме». Поэтому «и нет ему возможности ускользнуть от врагов своих демонов, чтоб они не поражали его. Тщетно подъемлет, несчастный, труд свой»<sup>57</sup>. Со временем молитва *головная*, подобно *мечтательной*, пленяет ум в сетях воображения и в результате приводит к самообольщению тщеславием и гордыней<sup>58</sup>.

Что представляет собой наша способность воображения, в аскетике изучено досконально. «Должно знать, что диавол использует воображение как мост для вторжения в душу человека»<sup>59</sup>. «Воображение есть дверь, куда входит

---

<sup>53</sup> Подробно об этом см.: Новиков Н. М. Молитва Иисусова. Опыт двух тысячелетий. М., 2008. Т. 3; Новиков Н. М. Меч воина. М., 2009.

<sup>54</sup> Софроний, иеромон. Старец Силуан. Paris, 1952. С. 55.

<sup>55</sup> См.: Симеон Новый Богослов, прп. Творения. Т. 2. Сл. 68.

<sup>56</sup> Игнатий (Брянчанинов), свт. Творения. Т. 3. <http://azbyka.ru>

<sup>57</sup> Симеон Новый Богослов, прп. Творения. Т. 2. Сл. 68.

<sup>58</sup> Софроний, иеромон. Старец Силуан. Paris, 1952. С. 56.

<sup>59</sup> Никодим Святогорец, прп. // Россия — Афон: 1000-летие духовного единства. 2006. М., 2008. С. 53.

диавол», поскольку посредством воображения «диавол влагает образы в душу», а через это человек становится «орудием диавола»<sup>60</sup>. Вмешиваясь в работу воображения, бесплотный дух «действует на душу очень вредно» и «может произвести неизгладимое, пагубнейшее впечатление». Что и происходит при молитвенной экзальтации католических подвижников, которые почитаются на Западе как святые. Они «молились и достигали видений, разумеется ложных, упомянутым способом. Эти мнимые святые были в ужаснейшей бесовской прелести». Такой «мечтатель с первого шага на пути молитвенном» добровольно «подчиняется влиянию сатаны»<sup>61</sup>. Тут мы видим яркий пример того, к чему ведет *мечтательная* и *головная* молитва, когда развивается во всей своей полноте.

Надо только учесть, что признаки самообольщения нечасто проявляются в грубых, резко выраженных формах. Демоны предпочитают действовать скрытно и всегда с учетом наших индивидуальных особенностей: «в зависимости от склонности души к преобладающей в ней страсти. Страстный навек демоны и употребляют в качестве условия к размножению в нас образов». Спекулируя на нашей слабости к игре воображения, «они во сне и в бодрственном состоянии показывают нам относящееся к богатой и многообразной фантазии»<sup>62</sup>, уловляя тем самым не защищенные трезвением души.



---

<sup>60</sup> *Иннокентий Херсонский, свт.* Сочинения: Последние дни... Единец, 2006. С. 606.

<sup>61</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. Т. 1, 3. <http://azbyka.ru>

<sup>62</sup> *Григорий Синаит, прп.* Творения. М., 1999. С. 28, 29.

## 5. Три периода: восхождение к обожению (к с. 71)

Определение *деятельная* в отношении молитвы указывает на доступность этого вида молитвы в *деятельный* период духовной жизни. Напомним, что духовное развитие человека проходит последовательно в три этапа. Первый — **деятельный** (πρᾶξις) период пути духовного восхождения имеет целью очищение сердца и всей души от греховных страстей, что ведет к достижению начального бесстрастия (ἀπάθεια). Здесь происходит *исцеление*, или *уврачевание*, души, то есть перерождение ее из ветхого состояния в новое, облагодатствованное, в котором душа обретает способность к вечной жизни в Небесном Царстве. На этом основании Церковь именуется святыми отцами *врачебницей*, или *лечебницей*: «Врачебница для расслабленного и болезненного естества нашего устроена здесь, на земле... И врачебница, и врач, и врачество — все Христос Господь... И Царство Небесное те только принимают, которые оказываются здоровыми»<sup>63</sup>.

Исцеление наступает, когда все три основные силы души: мыслительная, раздражительная и желательная (мысль, чувство, воля) — очищены от яда страстей и, образуя единое целое, устремлены к Богу. Врачество же, по сути, осуществляется через исполнение новозаветных заповедей (путем синергии: взаимодействия Божественных и человеческих сил), через участие в таинствах и при посредстве *внутреннего делания*. Сопутствуя таинствам, деятельная умно-сердечная молитва в сочетании с мето-

---

<sup>63</sup> Симеон Новый Богослов, *прп.* Творения. ТСЛ, 1993. Т. 1. Сл. 23. С. 214.

дом трезвения является основным инструментом очищения сердца и удержания стяжаемой благодати. Человек, обретя сердечную молитву, приступает к брани за реальное очищение сердца от страстей, что в полноте своей иными путями практически недостижимо.

Результатом человеческих усилий в подвиге бывает приуготовление души к восприятию благодати. Собственно, очищение и преобразование души, как и дальнейшее ее освящение, совершается непосредственно силой Святого Духа. На деятельном этапе обретается *спасение* души для вечной жизни, ее способность вселения в Небесное Царство. Первый период именуется также покаянным путем, или путем аскезы.

Период деятельного подвига служит подготовкой для второго, **созерцательного** (θεωρία), периода, в котором обретается дар благодатной молитвы, достигается состояние просвещения и духовного *совершенства*. Второй период приводит к третьему — **обожению** (θέωσις), где уже полностью реализуется духовный потенциал, заложенный Творцом в человеческой природе. Деятельный период характеризуется тем, что человек из *нижеестественного* состояния души постепенно возвращается в *естественное*, утраченное в грехопадении Адама. Далее человек, просвещенный во втором периоде опытом богосозерцания, восходит к третьему и из состояния естественного возводится в *вышнееестественное*, то есть выходящее за пределы человеческого естества. Такое восхождение по духовной лестнице вершится силой благодати Святого Духа, и в итоге преображенная душа достигает возможности прижизненного обожения.

## 6. Внимание: гортань и губы (к с. 89)

Сосредоточение внимания в гортани или верхней части груди, в районе межключичной впадины, — это древний, хранимый святоотеческой традицией исихастский прием, который наилучшим образом помогает стяжанию сердечного внимания, способствует отъединению ума от рассудка и переходу от молитвы словесной к умно-сердечной<sup>64</sup>.

Однако у некоторых современных пастырей можно встретить такие рекомендации: «Старцы последнего времени советовали новоначальным стараться держать при молитве ум не в сердце, а на губах или под кадыком»<sup>65</sup>. Читатель может заключить, будто это одно и то же — что на губах, что под кадыком, то есть в гортани. Между тем это приемы взаимоисключающие, и насколько полезен второй, настолько же небезопасен первый.

Свт. Феофан Затворник по этому поводу пишет: «держатель ум на губах или на конце языка» или «стоять вниманием при устах — это новая выдумка, нигде у святых отцов не встречаемая». Это была выдумка некоторых валаамских «старцев последнего времени», с которыми свт. Феофану пришлось разбираться: «Со старцами лучше разойтись... старцы состоят в прелести и стараются других столкнуть туда же, я вынужден сказать вам: не слушайте их». И добавляет: «Я держусь преданий древнеотеческих, а новоизобретенных приемов не могу принимать»<sup>66</sup>.

---

<sup>64</sup> Подробнее об этом см.: Новиков Н.М. Молитва Иисусова. Опыт двух тысячелетий. Т. 3. Раздел «Ум и сердце», гл. «Внимание» («Управление вниманием»).

<sup>65</sup> Рафаил (Карелин), архим. <http://karelin-r.ru/faq/answer/1000/3567/index.html>

<sup>66</sup> См.: Феофан Затворник, свт. О молитве Иисусовой в письмах... М., 1998. С. 15–20, 72, 73, 75.

Вот еще одно замечание современного пастыря: «Внимание при движении губ и гортани во время молитвы создает молитвенный навык», и со временем «само сердце притянет к себе ум»<sup>67</sup>. Снова уравниваются два противоположных приема. В том-то и дело, что оба они действительно создают «молитвенный навык», только разница между навыками принципиальная, и поэтому недопустимо ставить в один ряд *гортань* и *губы*. У тех, кто удерживает внимание в области гортани (или, что то же, вверху груди), в самом деле со временем «само сердце притянет к себе ум». Такая закономерность обусловлена антропологически и используется в исихастской практике как *художественный* прием молитвы.

С другой стороны, держащие внимание на губах или на языке едва ли дождутся притяжения ума к сердцу, так как они усердно закрепляют навык молитвы *словесной* и всячески препятствуют овладению молитвой *умно-сердечной*. Трудно найти более эффективный способ лишить себя способности соединения ума с сердцем.

Не будем забывать и того, что сосредоточение молитвенного внимания в области головы (лба или рта) способствует развитию прелестного образа молитвы: или *мечтательного*, или *головного*<sup>68</sup>. Почему и говорится в нашем трактате: «всячески избеги стоять вниманием в голове... что весьма бедственно»<sup>69</sup>.

К сказанному нужно добавить одно замечание. Ранее публиковались сведения о том, что упомянутому приему

---

<sup>67</sup> Рафаил (Карелин), архим. <http://karelin-r.ru/faq/answer/1000/3778/index.html>

<sup>68</sup> См.: Новиков Н.М. Молитва Иисусова. Опыт двух тысячелетий. Т. 3.

<sup>69</sup> Наст. изд. С. 101.

обучал прп. Серафим Глинский (Романцов)<sup>70</sup>. Однако по последним данным это не подтверждается<sup>71</sup>.

Сегодня не перестают появляться «новые выдумки» нынешних «старцев последнего времени». Некоторые, в попытке сочетать Иисусову молитву с биением сердца, нащупывают пульс на запястье и, молясь, удерживают там руку. К таким изобретениям приводит, с одной стороны, недостаток живого опыта сердечной молитвы, с другой — дефицит теоретических познаний в этой области. Имелась бы практика или хотя бы теоретическое представление о действии сердечной молитвы, так было бы ясно, что с таким, «медицинским», подходом не дождешься (как и при удержании внимания на губах), чтобы «сердце само притянуло к себе ум». Напротив, таким приемом лишь воспрепятствуем стяжанию умно-сердечной молитвы, приучая ум удаляться от сердца.

Нам действительно нужно привести к единству и молитвенный, и дыхательный, и сердечный ритм, прийти к органичному их слиянию. Чтобы, как сказано, «память Иисусова соединилась с дыханием твоим», чтобы зов молитвенный бился в сердце, чтобы вызывать

---

<sup>70</sup> Так пишет в своей книге архим. Рафаил (Карелин). По его словам, старец Серафим (Романцов) учил, что при Иисусовой молитве нужно «сосредотачивать внимание на движении губ». *Рафаил (Карелин), архим.* Тайна спасения. М., 2004. С. 272.

<sup>71</sup> Сведения, предоставленные лично автору настоящего издания, были получены от прямых учеников прп. Серафима Глинского, подвизавшихся с ним в Абхазии. Это ныне уже покойные старцы: его келейник, известный подвижник схиархим. Исаия Кавказский (Коровай) и иеросхимон. Силуан (Сухаревский), а также ныне здравствующий старец иеромон. Константин Абхазский (Ковальчук). По их единодушному свидетельству, «старец Серафим никогда никому не давал совет держать внимание на устах».

Эти сведения подтверждают и другие духовные чада — как прп. Серафима Глинского, так и схиархим. Виталия (Сидоренко). — *Н.Н.*

ко Христу всем существом: *всею душею твоею и всею крепостию твоею*<sup>72</sup>. Именно через такой художественный подход к молитве она становится нашей плотью и кровью — частью нашего естества, и только тогда она может быть поистине *непрестанной*. Но для этого требуется находить технические приемы в ключе святоотеческой традиции и учиться отличать их от обманчивых «новых выдумок».

## 7. Целомудрие: ум, рассудок и сердце (к с. 91)

Различие между **словесной, умной и сердечной** (или, что то же, умно-сердечной) молитвой в основном определяется характером взаимодействия рассудка, ума и сердца. Напомним также о том, что православная антропология и аскетика различают в человеке три основные силы души. **Мыслительная** сила (λογιστικόν, γνωστικόν), которая иначе именуется силой словесности, разумом, духом, образована взаимодействием двух начал — ума и рассудка. Локализуется она отчасти в области головы, отчасти в верхней трети духовного сердца, которое по расположению примерно совпадает с сердечной мышцей. **Раздражительная** сила (θυμικόν, παρὰσφлотικόν) — чувственное начало. Сосредоточена она в средней части духовного сердца. **Желательная** сила (ἐπιθυμητικόν) проявляется как волевое и инстинктивное начала и собрана в нижней части духовного сердца<sup>73</sup>.

---

<sup>72</sup> Ср.: Лествица. 27:61; Мк. 12, 30.

<sup>73</sup> Подробнее см.: Новиков Н.М. Молитва Иисусова. Опыт двух тысячелетий. Т. 3. Раздел «Духовный рост», гл. «Исцеление души».

Особо надо отметить, что *разум* есть та единственная из трех сил души, которая частично освящается и очищается силой Святого Духа в таинстве крещения. Поэтому умственный началу христианина в некоторой степени преображено действием благодати, в отличие от двух прочих сил — *чувства* и *воли*, которые образуют так называемую *страстную часть души*. Эта последняя остается под властью греховных наклонностей и привязанностей до той поры, пока человек не одолеет деятельного пути и не достигнет меры начального бесстрастия.

Таким образом, совершенно особое положение мыслительной силы позволяет приступить к очищению души, начиная действовать именно через ум, а говоря точнее, через умное делание. Те преимущества, которые ум получает в крещении, — наша единственная надежда. Иначе мы были бы лишены способности молиться умно-сердечно, а это значит, что не осталось бы никакого шанса полностью освободиться от власти порочных страстей.

По учению Церкви, душа человека (ψυχή), сотворенная по образу своего Творца, обладает, уподобляясь Ему, и *сущностью*, и *энергией*. Первому началу соответствует понятие *дух* (πνεῦμα), второму — *ум* (νοῦς). Сущностное начало (οὐσία) — дух человеческий — концентрируется в верхней части духовного сердца (καρδία). Здесь самая сердцевина нашего бытия, средоточие образа Божия в человеке, здесь «точка, из которой исходит и к которой возвращается вся духовная жизнь» человека, «источник всех душевных и духовных движений»<sup>74</sup>. В свою очередь

---

<sup>74</sup> Макарий Египетский, *прп.* // Лосский В.Н. Очерк мистического богословия... М., 1991. С. 151.

ум есть вид энергии (ἐνέργεια)<sup>75</sup>, посредством которой проявляется, действует наша сущность. Как энергии, уму свойственна динамичность, и он способен устремляться в самых разных направлениях.

Помимо ума имеется особый инструмент души — **рассудок** (λογική), или интеллектуальный аппарат. Надо подчеркнуть, что ум и рассудок — это два совершенно разных начала. Однако та значительная часть человечества, что пребывает вне православия, не ведает этой истины. Люди, не способные *в разум истины прийти*<sup>76</sup>, вынуждены ограничиваться рациональным научным знанием. В результате мир, не ведающий о последствиях грехопадения, отождествил понятия ум и рассудок, обозначая ими всего лишь деятельность головного мозга. Обезбоженный человек даже не представляет, что по своей природе он наделен, наравне с ангелами, высочайшей способностью — даром созерцания. Ум человека предназначен к тому, чтобы находиться в постоянном богообщении, это орган богопознания и постижения духовного мира, изначально приспособленный к молитвенно-созерцательному восприятию высшей реальности. Рассудок, напротив, есть орудие взаимодействия с миром материальным, он создан для земных попечений, призван аналитически познавать чувственный тварный мир и творчески его осваивать.

В первозданном состоянии человека деятельность ума не была связана с головой, умственная энергия была сосредоточена в сердце. В то же время вся деятельность рассудка изначально была связана с головным мозгом.

---

<sup>75</sup> См.: Мандзаридис Г. Обожение человека. ТСЛ, 2003. С. 9, 79, 80.

<sup>76</sup> 1 Тим. 2, 4.

Таково было *естественное* устройство Адама до грехопадения: высшие начала человеческой души — дух и ум — пребывали в духовном сердечном центре, образуя единое *целое*. Это та *цельность*, то состояние *целомудрия*, при котором ум способен к созерцанию духовного мира и непосредственному богообщению. И эту *целостность* утратило Адамово естество вследствие грехопадения: энергия ума, дотоле собранная в сердце, частично растеклась вовне, частично включилась в работу рассудка, сосредоточившись в области головы. Последствия этого катастрофичны, так как человек потерял созерцательную способность, лишился высшего блага — прямого богообщения. Ум, разлучившись с сердцем, разлучил человека с Богом.

Такое *нижеестественное* состояние присуще от рождения всем потомкам Адама. Теперь «ум человека приобретает внешние познания в отрыве от сердца», и вся «современная цивилизация строится на этом принципе отрыва ума от сердца»<sup>77</sup>. Наш ум вовлечен в рассудочную заботу о земном и утратил свое природное назначение пребывать в *непрестанном* молитвенном богообщении. Вместо этого, собранный в голове, он *постоянно* погружен в неиссякаемый поток чужеродных ему помыслов, которые непрерывно плодит рассудок. Человек в таком состоянии способен только к **словесной** молитве, ему недоступна ни **умная** молитва, которая становится возможной только после отделения ума от рассудка, ни тем более **сердечная**, которая обретается при соединении ума с

---

<sup>77</sup> Софроний (Сахаров), архим. Таинство христианской жизни. Essex; ТСЛ, 2009. С. 203, 229.

сердцем. На уровне **словесной** молитвы человек безоружен, у него нет никаких средств победить в духовной брани за очищение ума и сердца от греховных страстей, он не может ни плодотворно противостоять помыслам, ни очищать сердечный источник зла<sup>78</sup>.

Собрать воедино раздробленные, разнонаправленные силы, то есть прийти в свое *естественное* состояние, душа может только в результате полной перестройки всего душевного организма, когда будет восстановлено **целомудрие** — то, чем обладал человек до грехопадения. Поэтому на пути к **исцелению** все начинается с возвращения ума и сердца к своему изначальному состоянию **целостности**, к их единству и взаимодействию: «Соединение ума и сердца в молитве — первый необходимый шаг к преодолению последствий первородного греха»<sup>79</sup>. Исихастская практика умно-сердечного трезвения приводит в гармонию и восстанавливает изначальное **целокупное** взаимодействие трех сил души — разума, чувства, воли. Тем самым человек уготовляется к переходу на высшие уровни бытия, к обретению Божественных даров благодати: *бесстрастия, созерцания и обожения*. Надо понимать, что, строго говоря, «всякая духовность вне этой перспективы неправославна»<sup>80</sup>.



---

<sup>78</sup> См.: Симеон Новый Богослов, *прп.* Слово о трех образах внимания и молитвы // Творения. Сл. 68.

<sup>79</sup> Софроний (Сахаров), *архим.* Таинство христианской жизни. Essex; ТСЛ, 2009. С. 203.

<sup>80</sup> Иерофей (Влахос), *митр.* Православная духовность. ТСЛ, 1998. С. 38.

## 8. Испытания: идеже не бе страх (к с. 95)

По поводу бесоявлений прп. Варсонофий Оптинский вспоминал, как, будучи еще офицером в миру, он прочитал «Рассказы странника» и, впечатлившись, сразу же взялся за дело: «Достал я себе четки и начал Иисусову молитву. Вскоре начались разные звуки, шелесты, удары в стену, окно и прочие явления. Их слышал не только я, но и мой денщик. Мне стало страшно и ночевать одному». Примечательно, что начинающий молитвенник проявил изрядное мужество, довольно долго удерживаясь в брани, притом что не имел наставника и должного руководства. «Через четыре месяца я не выдержал и бросил занятия молитвой Иисусовой. Потом я спрашивал отца Амвросия об этом. Он мне сказал, что не должно было бросать»<sup>81</sup>. Самое важное в этой истории — ответ прп. Амвросия, ответ, сродный тому, что находим у древних отцов, часто повторяющих Давидово слово: *Тамо устрашишася страха, идеже не бе страх*<sup>82</sup>.

«Если бесы будут угрожать тебе, внезапно появляясь из воздуха, чтобы поразить тебя и похитить ум твой, не бойся их и не обращай внимания на страдания их. Ибо они пугают тебя, испытывая, принимаешь ли ты их всерьез или уже полностью презрел их». Надо понимать, что «всякая брань, возникающая между нами и нечистыми бесами, ведется только из-за духовной молитвы». По временам подвижник «слышит исходящие от бесов шумы, топот и голоса, но он не падет ниц от них и не потеряет

---

<sup>81</sup> Никон (Беляев), иеромон. Дневник. СПб., 1994. С. 160.

<sup>82</sup> Пс. 52, 6.

голову, а, обращаясь к Богу, скажет: *Не убоюся зла, яко Ты со мною еси*<sup>83</sup>. В таких случаях отцы советуют пользоваться «краткой и напряженной молитвой»<sup>84</sup>.

А в целом — важно противостать и устоять в искушении: «Когда молишься, страх ли нападет на тебя, стук ли подымется, или свет воссияет, или другое что случится, не смущайся и не робей, но пребудь на молитве гораздо долее обыкновенного. Такое смятение, страхование и ужасание бывает от демонов, чтоб, растерявшись и расслабевши, оставил ты молитву, а когда такие тревожности и оставления молитвы по малодушию обратятся у тебя в навык — чтоб совсем тебя взять в свои руки». Потому «из-за страха вражеского смотри никогда не оставляй молитвы; но как дитя, убоявшись каких-либо страшилищ, бежит в объятия отца или матери и там отлагает всякий страх, так и ты, востекши к Богу молитвою, избежишь страха, наводимого бесами»<sup>85</sup>. Надо помнить, что «все искушения только пугалы, чучелы безжизненные, страшные для одних неверующих, для смотрящих одними плотскими глазами. Будь осторожен, благоразумен пред ругателями, подражай Христову молчанию — и ничего не бойся, влас главы твоей не падет... Страх, приходящий по вечерам, должно отражать верою. Напоминая себе, что вы в деснице Бога и под Его взорами, прогоняйте страх, не имеющий никакого смысла»<sup>86</sup>.

Однако не всем даже с помощью Божией дано устоять, так как иной раз нам полезней бывает оказаться в паде-

---

<sup>83</sup> Пс. 22, 4.

<sup>84</sup> *Евагрий, авва*. Творения. М., 1994. С. 82, 87, 88.

<sup>85</sup> *Симеон Благоговейный, прп.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 73.

<sup>86</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Собр. писем. М.—СПб., 1995. С. 141, 532.

нии. Потому гордецам «попускаются тяжкие, превыше сил искушения от бесов»<sup>87</sup>. «Явные демонские искушения, превышающие пределы душевных сил» могут попускаться превозносящимся и горделивым, «когда начинает кто в собственных глазах своих казаться мудрым». Если «благодать усмотрит, что в помысле человека начало появляться некоторое самомнение и стал он высоко о себе думать, тотчас попускает, чтобы усилились и укрепились против него искушения, пока не познает свою немощь, не прибегнет к Богу и не прилепится к Нему со смирением». А оно есть самое могущественное средство противодействия: «Демоны, при всей наглости и злобе своей, при всей высоковерхности гордыни своей, приближаясь» к человеку смиренному, «делаются как прах; вся злоба их теряет силу, разрушаются козни их, бездейственными остаются злоухищрения их»<sup>88</sup>.

## 9. Место сердечное: общение в Духе (к с. 101)

Сердечное место<sup>89</sup> — это аскетический термин, обозначающий внутреннюю область в верхней левой части груди. Область эта соответствует верхней трети духовного сердца и располагается примерно в районе верхней оконечности сердечной мышцы. В этом месте находится высший центр человеческого существа, средоточие его **духа**, здесь точка, где ум соединяется с сердцем-духом,

---

<sup>87</sup> Нил Сорский, *прп.* // Учение Православной Церкви о молитве Иисусовой. СПб., 2000. С. 128.

<sup>88</sup> Исаак Сириин, *прп.* Слова подвижнические. М., 1998. Сл. 49, 53, 79.

<sup>89</sup> Подробно см.: Новиков Н.М. Молитва Иисусова. Опыт двух тысячелетий. Т. 3. Раздел «Ум и сердце», гл. «Внимание» («Место сердечное»).

здесь же вершится общение человека с Богом. В центральной и нижней частях духовного сердца сосредоточены, соответственно, раздражительная (чувственная) и желательная (волевая) силы.

Подчеркнем, что в аскетической литературе под сердцем, как правило, разумеется именно сердце *духовное*. Надо не только различать понятия *духовное* сердце и *телесное* сердце, но и вообще не смешивать аскетическую терминологию с анатомической, иначе не избежать путаницы. В медицине, например, «верхушкой» сердца называется как раз самая нижняя оконечность этого органа.

В отеческих писаниях можно встретить совет ориентироваться при поиске сердечного места на левый сосок груди. Думается, что это не самый удачный способ. Опираясь на опыт, можно предложить другой прием, более надежный для большинства тех, у кого нет заметных нарушений пропорций тела. Правую ладонь, сомкнув все пять пальцев, следует приложить горизонтально к груди, так, чтобы сустав на сгибе большого пальца оказался непосредственно под межключичной впадиной. Тогда снизу под концом мизинца оказывается точка, примерно соответствующая искомому месту.

Важно не ошибаться при поиске сердечного места, так как внимание нельзя сосредотачивать ни в средней, ни в нижней части сердца. Кроме того, «весьма бедственно», как говорится в трактате, «стоять вниманием в голове, во внутренности чрева, в почках», — это действительно так. Но не менее бедственным может оказаться самый, казалось бы, правильный призыв — молиться от *всего сердца*. Совет по сути своей верный, но советчики, не говоря уж о тех, к кому они обращаются, часто не вполне осознают,

к чему призывают, и потому не могут предложить правильный способ — *как* это сделать. А от этого *как* зависит, станет ли наше обращение к Богу молитвой или превратится в обманчивую мечтательность, уводящую от богообщения, а то и вовсе будет подменено медитативным состоянием, прямо противоположным молитвенному. Молитва *от сердца* может быть двух видов: молитвой **душевной** и молитвой **духовной**.

Иногда нам советуют молиться не мудрствуя — «в простоте», полагая, что для истинного обращения к Богу достаточно только возыметь в душе «чувство» и взывать к Господу «от всего сердца», «от всей души». Однако такая «простота» будет всего лишь подобием нашего обыденного человеческого общения, всегда пристрастного, так как все мы еще не бесстрастны. Обращаясь к Богу с излиянием своих чувств, мы всего-навсего задействуем нашу эмоциональную сферу: активизируется *раздражительная* сила, а за ней придет в возбуждение *желательная* — побудитель инстинктивных влечений. Обе эти силы, составляющие *страстную часть* души, еще не очищены от действия греховных страстей, и вместо молитвы мы начинаем переживать **душевную** чувственность, перерастающую в нечистое, так называемое *кровяное*, то есть эмоциональное, разгорячение. Часто именно это и принимается за молитву. Католическая традиция, например, только такую «молитву» и знает.

Сколько ни усердствуй, но если молитва уподобляется *человеческому* общению, то эти переживания останутся в сфере душевной, психической и не соприкоснутся со сферой **духа**. Общаясь с ближними, взаимодействуя на уровне душевно-человеческом, мы можем передавать

им свои переживания, направив чувства от души к душе. *Бог же есть Дух*, и в Том же Духе пребывают души святых. Соприкоснуться и общаться с Ним и с ними нам невозможно, оставаясь в плоскости **душевной**. Живого общения тут быть не может, душевный и духовный — это разные миры. Любое «вознесение» наших эмоций на «небеса» окажется игрой фантазии, а «общение» с духовным миром — картиной распаленного воображения. Конечно, Богу и так открыты все наши переживания и мысли и всякое движение души, Он может, когда благоизволит, дать что угодно в ответ на наши чувства, просьбы. Но здесь не может быть главного — живого, реального богообщения, непосредственного предстояния *лицем к лицу*<sup>90</sup>, а стало быть — прямого обоживающего воздействия благодати.

Молитва подлинная — общение с Богом и со святыми в Духе Святом — возможна лишь посредством энергии **духовной**, и это происходит при соединении ума и сердца в области средоточия человеческого **духа** — в сердечном месте. Тогда предочищенная в крещении *мыслительная* сила оживляет дух и пробуждается чувство **духовное**. Здесь не затрагивается страстная часть души, в молитву не вовлекается чувственно-инстинктивное начало. Только теперь энергия ума, сливаясь и образуя с духом единое целое, способна устремиться к Духу Божию; дух с Духом могут реально *соприкоснуться*. А если это происходит, то такая молитва молниеносно достигает Бога и Его святых. Молитва **духовная** высвобождается от временных оков, поэтому так же мгновенно возможно получить ответ; и

---

<sup>90</sup> Ин. 4, 24; 1 Кор. 13, 12.

именно поэтому в духовном надвременном пространстве живое богообщение может стать молитвой поистине *непрестанной* — непрерываемым, нерасторжимым предсто-  
янием пред Богом.

### 10. Прелесть: молитва в ней неповинна (к с. 102)

Грубые формы прельщения, сопровождающиеся галлюцинациями или бесоявлением, встречаются не так уж часто, гораздо шире распространены менее приметные виды прелести, которым подвержено множество из тех, кто находится на самом начальном уровне молитвословия и еще не имеет дара словесной молитвы. Большинство таких людей даже не понимает, что это совсем разные вещи: *иметь* молитву и *читать* молитвы. *Прочитать* молитву по книге или по памяти может любой. Некоторые люди, живущие церковной жизнью, в том числе, конечно, и священники, и монахи, так и делают десятками лет, старательно *вычитывая* все положенные службы и правила, но это еще не означает, что они **имеют** молитву, хотя бы даже словесную, не говоря уже об умной.

Есть определенные признаки, по которым человек с опытом может определить, стяжал ли он молитву словесную, умную или сердечную<sup>91</sup>.

Кратко обозначить принципиальное различие между этими видами молитвы можно следующим образом. Молитва является *словесной*, пока ум человека соединен с

---

<sup>91</sup> См.: Новиков Н.М. Молитва Иисусова. Опыт двух тысячелетий. Т. 3, 4.

рассудком. Молитва *умная* характеризуется тем, что ум уже отделен от рассудка, но еще не соединен с сердцем. При *сердечной* молитве ум соединен с сердцем, с человеческим духом (при деятельной молитве это соединение эпизодическое, при благодатном — непрерывное). *Словесная* молитва может произноситься вслух или про себя, *умно-сердечная* — может мыслиться вневербально.

Первым признаком стяжания молитвы словесной бывает то, что ум уже в значительной мере *сцеплен* с произносимым словом, внимание хотя и колеблется, но не отрывается от молитвы так легко, как прежде, и само возвращается к ней. Если же человека отвлекают и прерывают молитву, то психологически он ощущает некоторый дискомфорт. Другим признаком овладения словесной молитвой будет то, что самые обыкновенные и привычные обращения из повседневных молитв, такие как *Помилуй мя, Боже...* начинают естественным образом мыслиться и произноситься от **своего** лица, как искреннее личное обращение к Богу. Без всякого умственного или волевого усилия с моей стороны читаемые слова становятся **моим** собственным, от души идущим прошением. Тогда человек уже не просто *читает* Молитвослов, *вычитывает* правило, *пропевает* тропарь, *возглашает* ектенью или *дает возглас* — но уже **молится** от себя произнесенным по книге словом.

Многие, не разобравшись в этом вопросе, так и не осознают, что остаются всего лишь *читателями* молитв. Здесь первая ловушка самообольщения. Вторая — подстерегает тех, кто ухитряется обыкновенную **словесную** молитву принимать за **умную**. Обычно это случается, когда человек, практикуя искаженную форму словесной

молитвы, так называемую *мечтательную* или *головную*<sup>92</sup>, воображает, что занимается умным деланием.

Особо подчеркнем: большинство видов самообольщения порождены отнюдь не умной или сердечной Иисусовой молитвой. Опасности и искушения начинаются как раз на стадии молитвы словесной, когда человек еще не знаком с молитвой умной. Надо понимать, что приступить к занятиям умной молитвой просто невозможно прежде стяжания полноценной словесной молитвы. Если же стяжать ее не удалось и вместо этого молитва принимает искаженные формы *мечтательной* и *головной*, то человек заходит в тупик: обольщаемый псевдомолитвой, он не способен привлечь ту начальную благодать, без которой немыслимо дальнейшее духовное возрастание.

Следующее, что необходимо лишний раз отметить, это истинная причина, по которой возникает недуг прельщения. Побудителем становится, конечно, не молитва как таковая, но страсть тщеславия и гордыни: «Некоторые говорят, что от молитвы приходит прелесть. Это ошибка. Прелесть приходит от самочиния, а не от молитвы»<sup>93</sup>. Ни имя Иисусово, ни умное делание никак не причастны к безумию прелести. «Если же вы за это порочите умную молитву, то пусть будет для вас порочен и нож, если бы случилось малому ребенку, играя, по причине неразумия, порезаться им... Умная молитва неповинна. Но самочиние и гордость самочинников служат причиной бесовских прелестей и всякого душевного вреда»<sup>94</sup>.

---

<sup>92</sup> См.: там же. Т. 3. Раздел «Ум и сердце».

<sup>93</sup> *Силуан Афонский, прп. // Софроний, иеромон.* Старец Силуан. Paris, 1952. С. 126.

<sup>94</sup> *Паисий Величковский, схиархим.* Об умной, или внутренней, молитве. М., 1902. С. 14, 15.

## **11. Причастие: ценность не в частоте (к с. 105)**

«Причащаться лучше часто», — читаем в трактате, и в то же время: «ценность причастия зависит не от частоты». Многие верующие, принадлежащие к поколению наших отцов, прошли путь преследований и гонений. Люди, имевшие опыт тюрем, ссылок и лагерей, знакомы с тяжелой для всякого христианина проблемой — невозможностью причаститься Святых Тайн. В конце 1950-х годов, как раз в то время, к которому относятся записи отца Антония, начиналась волна новых антирелигиозных преследований, в соответствии с политической программой Н. С. Хрущева. В атмосфере надвигавшихся гонений многие ожидали повторения эпохи сталинских репрессий. Этим мотивированы слова утешения, произнесенные в предчувствии возможных лишений: «Не скорби, если случится слишком редко» приступать к Святой Чаше.

Можем ли мы сегодня, в начале третьего тысячелетия, полагать, что эти предчувствия потеряли свою актуальность, что слова эти в той же мере не могут относиться и к нам?

## **12. Трезвение: очищение сердца (к с. 109)**

«Помыслы, приходящие из сердца, нужно отгонять», — говорится в трактате среди прочего и без особых пояснений. Отгонять помыслы необходимо при любой молитве, но такая фраза, помещенная в главе о молитве **сердечной**, обретает специфический смысл. Далее велено разбивать помыслы «в молитве о камень имени Божия». Это не столько поэтический образ, сколько тех-

нический исихастский термин, производный от псаломского стиха<sup>95</sup>. Обе фразы есть указание на священный метод **трезвения и молитвы**, суть которого в отслеживании возникающих помыслов и уничтожении их с помощью Иисусовой молитвы, ради сохранения ума в состоянии исихии — умственного молчания, мысленной тишины.

Молящийся отгоняет помыслы (прилоги) и при **словесной**, и при **умной** молитве, без этого и невозможно, иначе он будет не молиться, а размышлять или мечтать. Но, отгоняя помыслы, человек еще не способен ни остановить их поток, ни избежать слияния своего ума с ними. Последнее означает, что любой возникающий извне или из недр собственного сознания помысл начинает непроизвольно обдумываться человеком, он включается в процесс нашего мышления и на какое-то время становится нашей *собственной* мыслью, пока мы усилием воли не прервем размышление, что и означает «отогнать» помысл. Но беда в том, что, пока мы отгоняем один, ум наш уже захвачен другими неизвестно откуда налетевшими помыслами. И так бесконечно.

«Если ум неопытен в деле трезвения, то тотчас сцепляется пристрастно с представившимся ему прилогом, какой бы он ни был, и начинает с ним беседовать... Тогда наши помыслы смешиваются с демоническими мечтаниями». И чем более размножаются мечтания, тем сильнее страдает ум<sup>96</sup>. Этот процесс не прекратится, доколе человек не обретет деятельную **умно-сердечную** молитву. Только после того как вырабатывается способность сво-

---

<sup>95</sup> Ср.: *Блажен, иже имет и разбиет младенцы твоя о камень* (Пс. 136, 9).

<sup>96</sup> *Исихий Иерусалимский, прп. // Добротолюбие*. ТСЛ, 1992. Т. 2. С. 188.

дить и удерживать внимание ума в сердце, становится возможной практика трезвения, которая в принципе недоступна на уровне молитвы **словесной**. А для того чтобы разъединить ум с рассудком, понудить его войти в сердце, удержать его там и достичь соединения с сердцем, требуется целенаправленный труд по овладению умным деланием. Иных же способов, позволяющих восстановить законный союз ума и сердца, человечеству не дано.

**Трезвение** (νῆψις, от глаг. νήφω — быть трезвым)<sup>97</sup> — это одно из центральных понятий православной аскетики, подразумевающее исихастский метод, а также достигаемое с его помощью состояние контроля над деятельностью ума и сердца. Это понятие встречаем в апостольских Посланиях<sup>98</sup>, а сам метод трезвения активно практиковался уже первыми преподобными отцами: Антоний Великий, Арсений Великий, как и другие подвижники пустынножительства, постоянно акцентируют внимание на этом предмете. Прп. Макарий Великий учит, что «духовная брань и молитва немислимы без трезвения», что «только душа, подвизающаяся посредством великого трезвения, может сподобиться победы в духовной брани».

Исихастское учение о трезвении прочно утвердилось в традиции самого раннего монашества, оно встречается у аввы Евагрия, в аскетическом богословии свтг. Василия Великого, Иоанна Златоуста и далее в отеческих писаниях вплоть до нашего времени. Не случайно это понятие вошло в заглавие основного труда прп. Никодима Свято-

---

<sup>97</sup> Подробнее см.: Новиков Н.М. Меч воина. М., 2009. Гл. «Священный метод»; Новиков Н.М. Молитва Иисусова. Опыт двух тысячелетий. Т. 4.

<sup>98</sup> См.: 1 Пет. 5, 8; 1 Фес. 5, 6, 8.

горца, которое буквально переводится как «Добротолюбие святых трезвенников». А в переводе прп. Паисия Молдавского на славянский это звучит как «Добротолюбие, или словеса и главизны священнаго трезвения».

Священный метод **трезвения и молитвы** от начал христианства был и остается основным инструментом исцеления наших душ. Только **сердечной** молитвой возможно очистить источник *злых помышлений*<sup>99</sup>. Молитва **словесная** здесь бессильна, она не только не способна проникнуть в сердечные глубины и достичь истоков зла, но и на том поверхностном уровне, что ей доступен, не может оградить от нападения прилогов. Молитвы **умной** тоже недостаточно, трезвение ей не подвластно, так как на этой стадии человеку неподконтролен момент приятия помысла, лишь с опозданием он замечает, что уже вовлечен в размышление. Только по стяжании **сердечной** молитвы, после того, как ум установится в сердце, как зародится *начальная исихия*, открывается доступ к реальному подвигу трезвения и молитвы. Теперь ум, пребывая в молчании, ничего не обдумывает, но объят молитвой и погружен в *духовное* чувство сердца. В таком положении ум способен контролировать появление любого прилога: движения мысли, чувства, воли, любого возникающего пред умственным взором образа.

Сущность метода заключается в сочетании двух действий: бдительного дозора и молитвенной контратаки. Ум, трезвясь, то есть стоя на страже и имея круговой обзор, следит за появлением мысле-чувственных импульсов

---

<sup>99</sup> Ср.: *От сердца бо исходят помышления злая... сия суть скверная человека* (Мф. 15, 19, 20).

(прилогов); при их появлении он встречает их молитвой, призывающей Христа, силою Которого уничтожаются прилоги прежде их *сочетания* с умом, то есть до момента включения помысла в процесс мышления.

Метод трезвенной умно-сердечной молитвы служит **полному** очищению сердца от страстей: «Священная бо умная молитва, по силе писаний богоносных отцев, действуема благодатию Божиею, **очищает человека от всех страстей**»<sup>100</sup>. Это недостижимо в той же мере никакими иными средствами: ни самым напряженным молитвословием, ни самой жесткой тренировкой чувств, ни самым строгим воздержанием невозможно преградить путь нечистым движениям души и оскверняющим помыслам. Только трезвение позволяет достигать молитвы **чистой** и удерживаться в этом состоянии.

В процессе трезвения восстанавливается нормальное взаимодействие трех основных сил души (мысли, чувства, воли), тем самым человек подготавливается к переходу на высшие уровни бытия, к стяжанию Божественных даров благодати: *бесстрастия, созерцания* и *обожения*, иначе говоря, к полной реализации потенциала человеческой природы. «Согласно замыслу Бога», полнота «человеческого бытия немыслима вне общения с Источником этого бытия»<sup>101</sup>, и именно опыт трезвения открывает доступ к реальному богообщению, ибо «только через очищенное сердце мы можем приобщиться освящающей, то есть обоживающей, энергии Божией»<sup>102</sup>.

---

<sup>100</sup> Паисий Молдавский, *прп.* // Житіе и писанія старца Павсія (на слав. яз.). Оптина пуст., 2001. С. 179.

<sup>101</sup> Православное учение о человеке. М.— Клин, 2004. С. 10.

<sup>102</sup> Иерофей (Влахос), *митр.* Православная духовность. <http://pagez.ru>

Трезвение есть вид боевого искусства — это главное оружие духовной битвы, ничем не заменимое, без которого христианин не может стать воином Христовым и победить на поле брани, которая вершится в глубинах сердца.

### 13. Правило: количество и скорость (к с. 113)

Длительность келейного правила можно определять путем подсчета четочных сотниц, что свойственно приверженцам внешнего подвига. При занятии умным делом время правила определяется по будильнику (таймеру). Тема эта требует отдельного рассмотрения. Здесь же несколько слов скажем о скорости чтения Иисусовой молитвы<sup>103</sup>, в связи с тем, что в последнее время активизировались попытки дискредитировать как саму священную исихию, так и некоторых выдающихся подвижников священнобезмолвия.

Со времен Варлаама и Акиндина их антиисихастски настроенные последователи не ослабляют своего противостояния православному Преданию, изыскивают всевозможные уловки с целью опорочить умное делание, смутить и сбить с толку начинающих искателей молитвы. Мы упомянем здесь только об одном примере и лишней раз убедимся в том, каков уровень интеллекта и духовной опытности у нынешних адептов антипаламизма.

В брошюре, где предпринята попытка высмеять книгу «Рассказы странника», сделан совершенно некоррект-

---

<sup>103</sup> Подробнее об этом см.: *Новиков Н.М.* Молитва Иисусова. Опыт двух тысячелетий. Т. 3. («Не торопись языком твоим»). С. 848; Т.4. Кн. 1. («Темп и темперамент»). С. 611.

ный подсчет времени, якобы потребного страннику на совершение молитвенного правила, и утверждается, что на прохождение 12000 положенных ему в сутки молитв потребовалось бы **от 37,5 до 60 часов**<sup>104</sup>. Такой вывод, по замыслу составителя брошюры, должен изобличить нелепость описанной в книге молитвенной практики и убедить читателей в том, что герой книги вместе с ее автором пребывают в глубокой прелести.

Сами расчеты строятся на спекуляции известным советом свт. Игнатия Кавказского отводить на 100 Иисусовых молитв 30 минут. Прежде всего, надо заметить, что это всего лишь *совет*, а не общее правило, совет, которого в других святоотеческих писаниях не встретим, — свт. Игнатий дает его исходя из личного опыта. Действительно, существуют разные методы вхождения в Иисусову молитву. Данный совет очень хорош для людей определенного душевного склада, но отнюдь не для всех и не во всяком случае. А что самое главное, совет этот предназначен специально для *начинающих*, впервые приступающих к исполнению келейного правила: «*первоначально положи себе произносить сто молитв...*»<sup>105</sup>. Разумеется, начинают обучение всякому делу, например чтению, обычно с неспешного произнесения слов по

---

<sup>104</sup> Осипов А.И. «Как же можно непрестанно молиться...» М., 2009. С. 40. Здесь делается также попытка уничижить опыт некоторых известных современных греческих подвижников исихастов, представив его в искаженной, карикатурной форме, с тем, конечно, чтобы обвинить их в прелести, как то принято в традиции варлаамизма. Не вдаваясь в подробности, отметим, что некомпетентность и несостоятельность критики здесь столь же очевидны и так же легко изобличаются, как и в случае с «Рассказами странника».

<sup>105</sup> Игнатий (Брянчанинов), свт. Творения. М., 1998. Т. 5. С. 110.

слогам, но, научившись, так читать уже никто не будет — читают бегло, а смысл прочитанного при этом понимают не хуже, но лучше начинающего.

Героя же «Рассказов странника» никак к начинающим не отнесешь. К занятиям по стяжанию непрестанной молитвы он приступил на четвертом десятке, к тому времени более десяти лет проведя в странническом подвиге и имея многолетний молитвенный опыт, начавшийся примерно с десятилетнего возраста: «мы ко всем службам ходили в церковь, да и дома очень часто молились, меня заставляли читать “Помилуй мя, Боже”»; к двадцати годам молодой человек к ежедневному правилу добавлял акафист и полагал по тысяче поклонов с молитвой<sup>106</sup>. Поэтому закономерно, что старец, понимающий внутреннее устройство тридцатитрехлетнего подвижника, дает ему келейное правило, соответствующее обычной исихастской практике: пятисловную Иисусову молитву, по слову на удар пульса<sup>107</sup>.

Критика исихастских методов, наподобие упомянутой выше, обнаруживает у ее авторов не только отсутствие теоретических знаний, и тем более личного опыта, в области молитвенной жизни, но и незнакомство с традицией отечественного подвижничества, что ниже будет показано на конкретных примерах. Чтобы браться за подобные вычисления, следует прежде всего понимать и учитывать, что скорость молитвы значительно колеблется в зависимости от индивидуальных особенностей человека: поскольку «как телесное, так и духовное устройство не у всех

---

<sup>106</sup> Откровенные рассказы странника... ТСЛ, 1997. С. 67–69.

<sup>107</sup> Там же. С. 21, 27. Заметим, что диапазон нормальной частоты пульса у взрослого здорового человека 60–80 уд./мин.

одинаково», то «некоторым прилично скорое псалмопение, а другим медлительное, ибо первые борются с пленением мыслей, а вторые — с необучением»<sup>108</sup>. Коль это справедливо для псалмопения, то тем более для Иисусовой молитвы. Скорость естественно изменяется на разных стадиях прохождения молитвы, зависит она и от методов, применяемых в разных традициях и школах. Кроме того, молитва может ускоряться либо ощутимо замедляться под воздействием физического состояния, сердечного чувства и так далее.

Теперь приведем расчеты грамотные и добросовестные, подкрепленные личным пастырским и иноческим, а главное, молитвенным опытом, который *истинным поклонникам* и позволяет *в разум истины прийти*<sup>109</sup>. Из книги ясно, что странник имел благословение читать 5-словную молитву и «произносил каждое слово синхронно с биением сердца». Отсюда не составляет труда произвести расчет: «среднее число биений сердца у мужчин 72 удара в минуту. Время одной Иисусовой молитвы равно 5-ти ударам сердца. 72 делим на 5, получается 14—15 молитв за минуту. 14 умножим на 60 и получим 840 молитв за 1 час. Итак, 12000 делим на 840, получается **14 часов 30 минут**. Значит, странник мог выполнить свое правило за 14—15 часов. Это вполне соответствует рассказу самого странника, который писал, что начинал правило утром и продолжал до начинающихся сумерек. У него оставалось еще время на сон и еду: 9—10 часов»<sup>110</sup>.

---

<sup>108</sup> Иоанн Синайский, *прп.* Лествица. М., 1997. 28:62.

<sup>109</sup> Ин. 4, 23; 1 Тим. 2, 4.

<sup>110</sup> Рафаил (Карелин), *архим.* Еще раз о еретических заблуждениях... М., 2003. С. 46.

Такой темп молитвословия означает, что сотню молитв, или одну четку, человек проходит за семь минут. Это мы для наглядности выразим формулой — **100 : 7 мин.** Насколько сообразуется такое соотношение с реальным опытом подвижников священнобезмолвия? На Руси общая мера для устной 7-словной молитвы формально определялась древним Номоканоном: «Да глаголет пятьсот молитв на час, глаголя со вниманием: “Господи Иисусе Христе, Богородицею помилуй мя грешного”»<sup>111</sup>. То есть сотня за 12 минут (**100 : 12 мин**). Значит, на практике для 5-словной молитвы *словесной* и *умной* нормальным как раз и будет время около 7–10 минут (**100 : 7–10 мин**). Какова же была в реальности общепринятая скорость Иисусовой молитвы в исихастской среде XIX столетия? В среднем такая и была. Как известно из письменных источников, русские подвижники проходили пятисотницу за 40–50 минут (**100 : 10 мин**). И в наш век так же молились, например, схимонах Никодим Карульский на Афоне<sup>112</sup>, схиархимандрит Иоанн (Маслов) в России<sup>113</sup> и другие отцы.

Имеется много свидетельств по этому вопросу. Обратимся к одному из самых авторитетных и показательных, поскольку речь идет о святогорском монашестве. Инок Парфений (Агеев) внимательно изучал афонский опыт непосредственно «на Святой Горе Афонской, в которой, — как он пишет, — я проживал не малое время, с 1839 и по 1846 год, и которую исходил своими ногами». «Теперь хочу описать общежительную жизнь афонскую», в

---

<sup>111</sup> Филарет Глинский, *прп.* До и после пострига. 1897. Ч. 3. С. 6.

<sup>112</sup> Непрестанно молитесь! О молитве Иисусовой. М., 1992. С. 77.

<sup>113</sup> Глинская мозаика. М., 1997. С. 181.

том числе и в «Русском монастыре»; что касается молитвенных занятий, то «келейное правило положено такое: в самую полуношь, то есть в 12 часов ночи, возбуждают всех на келейное правило... Всего выходит пятнадцать четок... Через час по полунощи ударяют в било, и собираются все на соборную молитву в церковь и читают полунощницу»<sup>114</sup>. Таким образом, афонское правило, составлявшее 15 четок за час (**100 : 4 мин**), значительно превышает по скорости правило странника (**100 : 7 мин**), и святогорцу на прохождение 12000 молитв потребовалось бы всего 8 часов. Так что в нашей традиции, отраженной в «Рассказах странника», был принят на самом деле сравнительно неспешный метод.

Приведем, наконец, и конкретные примеры, подтверждающие тот факт, что 12-тысячное правило странника это отнюдь не исключение, но известная на Руси практика<sup>115</sup>.

В числе подвизавшихся подобным образом широко известный старец Гавриил Седмиезерский (Зырянов; 1844—1915), канонизированный святой, которого не заподозришь в прелести. «С наступлением осени, — читаем в житии прп. Гавриила, — старец стал усиленно заниматься молитвой Иисусовой. И прежде он всегда, можно сказать, дышал ею, других обучал и даже написал и напечатал целое поучение о ней. Но здесь он стал заниматься

---

<sup>114</sup> Парфений (Агеев), инок. Сказание... М., 2008. Т. 2. Ч. 4. С. 256, 300, 301.

<sup>115</sup> Тем более не *выдумка*, как то пытаются представить те, для кого чужой подвиг оказывается укором, те, о ком прп. Макарий Великий говорит: «Это новые фарисеи, неискусные умом», лишенные «возрастания внутреннего человека», они, «украшая внешнего человека, сами себя оправдывают». Но *горе вам*, говорит им Спаситель, — тем, которые *сами не входят и другим препятствуют* (ср.: Лк. 11, 52).

ею с особенным трудом и усилием, поставив себе задачей — по четкам проходить ежедневно по **12 тысяч** молитв. Помимо сего он неопустительно вычитывал положенные по Уставу Св. Церкви службы: полунощницу с кафизмой, утреню, часы: первый, третий, шестой и девятый, вечерню с повечерием и келейное общее правило: три канона с акафистами. При этом он никому никогда не отказывал в беседе или даже в простом разговоре, принимал приходящих к нему богомольцев, писал письма, читал Псалтирь, Св. Писание и творения святых отцов». Помимо всего этого он «прилежно справлял свои 12 тысяч молитв»<sup>116</sup>.

Еще один яркий пример аналогичного подвига имеем в лице старца Онуфрия<sup>117</sup>. С молодости влекомый духовной жадой, он, наподобие героя «Рассказов странника», стремился к обретению непрестанной молитвы и вымаливал этот дар у Господа и Божией Матери. Наконец ему довелось обратиться за руководством к известному в то время затворнику Александро-Невской Лавры, кото-

---

<sup>116</sup> *Симеон (Холмогоров), архим.* Един от древних. М., 1996. С. 112.

<sup>117</sup> **Онуфрий Валаамский** (†1912), схимонах. Валаамский подвижник, стяжавший после упорных и длительных занятий Иисусовой молитвой, начатых еще в молодости, дар благодатной молитвы, которая не покидала его в течение 40 лет, вплоть до кончины. Старец подвизался в затворе в Большом скиту (скит Всех святых) на Валааме, никого не принимал, почти ни с кем не разговаривал. Келейник старца мон. Лонгин, заметив однажды ночью сияние над его кельей, стал свидетелем того, как о. Онуфрий «стоял на молитве высоко в воздухе, весь как в огне». Обладая даром прозорливости, старец задолго до 1917 г. предсказал революцию, убийство Царя, все подробности предстоящих смут, предрек грядущие нестроения в своей обители и имена будущих настоятелей. Так же заранее, будучи совсем здоров и бодр, он указал ничем внешне не предвещавшийся день своей кончины (†17.08.1912).

рый, взявшись за обучение, дал отцу Онуфрию следующее правило: «Твори 3000 молитв Иисусовых в день». От занятий у него скоро распух язык, но, придя за советом к затворнику, он услышал: «Твори теперь 6000 молитв в день». Оказывая послушание и усердие, Онуфрий стал испытывать жестокие нападения врага, им овладела страшная, мучительная злоба. От наставника он услышал лишь одно слово: «Ничего». И вместо ожидаемых послаблений получил новое задание: старец велел читать по 9000 молитв. Онуфрий исполнил и это, но по телу его пошли волдыри, словно от ожогов. Вновь обратившись к старцу, он получил наказ: «Терпи, не ослабевай, читай теперь **12 тысяч** молитв». Это правило отец Онуфрий мужественно и неотступно держал до тех пор, пока однажды не снизошло на него благословение Божие — благодатная теплота затопила грудь и отныне самодвижная молитва уже никогда не прерывалась у него в сердце<sup>118</sup>.

### **P.S. Во избежание «приближения вражеского»**

В качестве постскриптума добавим замечание в адрес одного солидного и весьма душеполезного издания. Имеется в виду двухтомник «Трезвомыслие», где представлены некоторые наиболее значимые в традиции русского исихазма тексты<sup>119</sup>. К сожалению, в редакционном комментарии к 1-му тому, касающемся расположения сердечного места, обнаруживается досадная неточ-

---

<sup>118</sup> Мария (Стахович), мон. Безмолвие внутреннее. М., 2006. С. 92–95.

<sup>119</sup> Трезвомыслие: сб. творений русских подвижников благочестия об основах духовной жизни и молитве Иисусовой. В 2 т. Екатеринбург: Ново-Тихвинский мон., 2009.

ность<sup>120</sup>. Здесь, со ссылкой на мое издание, дается пересказ предлагаемого мною способа определения сердечного места, который я привожу в своих книгах<sup>121</sup>. Однако на страницах «Трезвомыслия» он интерпретируется неверно, что может невольно ввести читателей в заблуждение.

Напомним, что мое предложение состоит в том, чтобы, сомкнув **пять пальцев** правой ладони, приложить ее горизонтально к груди, так, чтобы сустав на сгибе большого пальца оказался непосредственно под межключичной впадиной. Тогда снизу под концом мизинца оказывается точка, примерно соответствующая искомому месту.

Между тем в «Трезвомыслии» читаем следующее:

«Четыре пальца кисти должны быть соединены, а большой палец, под углом 90 градусов к пальцам ладони, концом своим упираться в яремную (межключичную) впадину грудины. Кончик мизинца укажет положение сердечного места».

Отклонение от моего метода заключается в предложении оттопырить большой палец «под углом 90 градусов». Но к чему мы придем, когда последуем такому совету? Если ладонь со всеми сомкнутыми пальцами помогает найти область сердечного места (в верхней части духовного сердца), то ладонь с оттопыренным большим пальцем укажет как раз на то место (в нижней части духовного сердца), куда всеми отцами категорически запрещено направлять внимание во время молитвы, так как от этого возбуждается нижележащая «похотная часть».

---

<sup>120</sup> Там же. Т. 1. С. 80. (В последующих переизданиях ошибка исправлена).

<sup>121</sup> См.: наст. изд. С. 169. А также мои книги: «О молитве Иисусовой и Божественной благодати». Красногорск, 2000. С. 174; "Молитва Иисусова. Опыт двух тысячелетий". Т. 3. С. 786; Т. 4. С. 495; "Меч воина". С. 73.

Если следовать предложенному в комментариях «Трезвомыслия», то случается то, о чем говорит в этой же самой книге прп. Василий Поляномерульский: «Увы их прелести!.. Недугуя окончательным неразумием и грубостью, не знают даже и самого того сердечного места... Они частью ума касаются сердца и частью — чресл, сами собой призывая прелесть, как факиры — змею, ибо невозможно таким способом... избежать приближения вражеского»<sup>122</sup>. О том же говорят и другие отцы. Прп. Амвросий Оптинский, например, пишет: когда «во время молитвы держишь внимание ума очень низко... бывают плотские движения и скверные хульные помыслы»<sup>123</sup>.

В отеческой литературе, при указании сердечного места, встречаем очень важное уточнение: внимание надо установить не просто в сердце, но стать именно «над сердцем», «в вершине сердца» или «у сердца», в «преддверии сердечном», — такие или подобные выражения указывают на область, расположенную несколько выше верхней части сердечной мышцы.

Вернемся к наставлениям прп. Василия Поляномерульского, проясняющим суть вопроса: «Следует с самого начала обучать ум в час молитвы, чтобы он находился в верху сердца и зрел в глубину его», но не оказался бы «на конце снизу». Надлежит знать, что, «когда ум стоит сверху сердца и оттуда совершает молитву, тогда, как царь, сидящий на высоте, взирает совершенно свободно на все пресмыкающиеся внизу злые помыслы и разбивает их о камень имени Христова... Притом же, будучи

---

<sup>122</sup> Трезвомыслие. Т. 1. С. 332.

<sup>123</sup> Амвросий Оптинский, прп. Собр. писем. М., 1995. Ч. 3. С. 88.

столь удален от чресл, может во всяком случае избежать похотного жжения, существующего в естестве нашем. Если же кто, пренебрегая советом, станет сосредотачиваться в нижней части сердца, то тогда — «или от случающегося оскудения теплоты сердечной, или же по изнеможению ума, или по причине воздвигнутой врагом брани — ум сам по себе ниспадает к чреслам», из-за близости этих частей тела, и, хотя и невольно, «смешивается с похотною теплотою». Так «некоторые, по наивной нерассудительности или, лучше сказать, не зная, что такое верх или середина сердца... начинают творить молитву снизу, на конце сердца, при чреслах». Тогда «ум, возлегиши весь на чреслах и оттуда смотря в глубину сердца и совершая молитву, прелюбодействует в сердце своем, распаляя члены свои сладострастием блудным, и добровольно впускает врага внутрь себя, что и есть явная прелесть»<sup>124</sup>.

*Николай Новиков*



---

<sup>124</sup> Василий Поляномерульский, *прп.* // Сб. о молитве Иисусовой. М., 1994. С. 346, 360.

# ЧАСТЬ IV





# БИОГРАФИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ

## об авторе келейных записок

Предлагаем вниманию читателей краткие сведения, дающие общее представление об авторе келейных записок, положенных в основу трактата «О молитве Иисусовой». Следует отметить, что материал, которым мы располагаем, получен авторитетными специалистами, работавшими с архивными документами, что позволило установить основные моменты жизненного пути автора записок<sup>1</sup>. Уточнять это приходится в связи с тем, что в последнее время распространяются различные варианты мифических биографий *архиепископа Антония*. На причины этого явления мы еще укажем, а пока предостережем читателя от излишней доверчивости к публикациям, речь о которых шла выше, в «Предупреждении».

Подвижник, чье настоящее имя **Тихон Иванович Голынский** (1889–1976) и чьи келейные записки легли в основу трактата «О молитве Иисусовой», более известен читающей публике как нелегальный *епископ* или *архиепископ Антоний (Голынский-Михайловский)*<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> Исследование проводилось по материалам нескольких архивов под руководством игум. Дамаскина (Орловского), секретаря Синодальной комиссии РПЦ по канонизации святых, председателя Фонда «Память мучеников и исповедников РПЦ», автора многотомных собраний житий и составителя серии «Духовное наследие мучеников и исповедников РПЦ» (в общей сложности более 30 томов).

<sup>2</sup> В связи с отсутствием документального подтверждения ряда фактов биографии Антония Голынского Издательским Советом

---

Тихон Голынский прошел сложный жизненный путь, совпавший с тяжелейшим периодом отечественной истории. Его поколению пришлось пережить полувековую череду непрерывных трагических событий: Мировую войну, революцию, антицерковные гонения и политические репрессии, Отечественную войну, хрущевские гонения. Обстоятельства времени, особенности судьбы и условия личной жизни побуждали Голынского до конца жизни не открывать окружающим реальных фактов своей биографии, обходясь отвлеченными высказываниями. Это давало повод к толкам и домыслам среди его паствы, по причине чего впоследствии с его судьбой стали связываться разнообразные, далекие от действительности, легенды, порой противоречивые и даже откровенно неправдоподобные.

Тихон Голынский родился 9 марта 1889 года в семье крестьян-середняков: псаломщика сельской церкви Ивана Голынского (†1930) и Анны Ильиничны (урожденной Михайловской; †1918), проживавших в селе Семеновка Вороновской волости (Рогнединского района) Орловской губернии. В отроческом возрасте Тихон на некоторое время был отдан на воспитание в монастырь. Такая практика была распространена в конце XIX столетия, когда «экономически недостаточно обеспеченные родители могли передавать своих детей с двенадцатилетнего возраста на воспитание в монастыри». По достижении зрелости воспитанники определялись на работу в миру,

---

РПЦ определено (25.08.2011) впредь упоминать о нем при публикации как о состоящем в сане священника. См.: <http://izdatsovet.ru/catalog/references/detail.php?REFERENCE=32876> (п. 51).

заводили семьи<sup>3</sup>. Тихон окончил земскую начальную школу, а переехав в г. Юзофка (Донбасс), курсы по специальности преподавателя городских начальных училищ. Получив аттестат зрелости, работал служащим заводской больницы, затем учителем. В 1910 году он впервые примкнул к партии эсеров (социал-революционеров).

В 1915 году Голынский призван в армию. По окончании 4-х месячных курсов прапорщиков в Тифлисском военном училище проходил службу в 5-й действующей армии. Получил звание штабс-капитана, воевал на передовой. В армии занимался политической деятельностью, придерживаясь взглядов левых эсеров. В 1916 году после ранения и под впечатлением пережитого на фронте Голынский обращается к вере, появляется намерение посвятить себя служению Церкви. Во время госпитализации он несколько месяцев учится на пастырско-богословских курсах и сдает экзамены на право рукоположения в священный сан. Однако его планам помешала февральская революция 1917 года. Жизненные обстоятельства отвлекают его от идеи церковного служения, и он возвращается в свою воинскую часть.

После революции Голынский ведет активную политическую деятельность: в 1918 году избирается делегатом от партии эсеров на 1-й Всероссийский съезд советов в

---

<sup>3</sup> *Труханов Михаил, прот.* Воспоминания. Минск, 2008. Кн. 1. С. 21. Так, например, Акилина Ивановна Бондарчук (р. 1878) «пробыла восемь лет на послушании во Введенском женском мон-ре в Киеве. Она находилась в мон-ре с 14 до 22 лет, прошла все виды послушаний: стегание одеял, выпечку просфор, пошив верхнего и нижнего белья, облачений, в том числе священнических, клиросные послушания»; после этого Акилина «получила благословение на брак» с В.Т. Трухановым. Там же.

Москве, затем участвует во 2-ом съезде в Ленинграде, становится членом президиума ВЦИК от фракции левых эсеров и, оставаясь им до 5-го созыва, заведует до 1919 года крестьянской секцией. Кроме этого, он является председателем армейского комитета 5-й и 12-й армий от партии эсеров и редактором эсеровской газеты «Знамя трудового крестьянства». В эти годы он издал две брошюры: «Спутник молодого социалиста» и «Как организовать крестьян в армии и деревне», выступал со статьями в газетах «Голос трудового крестьянства» и «Вестник армейского комитета», отстаивая революционную идеологию эсеров.

В конце 1918 года Голынский назначается заведующим Вороновским волостным отделом народного образования (Брянская губерния) и остается на этой должности до осени 1922 года. К тому времени назревает пересмотр идейных ценностей: разочаровавшись в идеологии эсеров, он вступает в 1919 году в брянскую баптистскую общину и становится активным проповедником сектантов. Но не надолго.

Радикальные перемены в судьбе Тихона Ивановича происходят в начале 1920-х годов, когда он сближается с епископами Амвросием (Смирновым)<sup>4</sup> и Серафимом (Остроумовым)<sup>5</sup>; последний и рукополагает его в сан диакона (3.06.1921). Через год отца Тихона рукополагают

---

<sup>4</sup> **Амвросий** (Смирнов; †1937), архиепископ. Еп. Елецкий, викарий Орловской епархии (1917); еп. Брянский (1921); Рязанский (1923); Сергиевский (1925); Дмитровский, викарный еп. Московской епархии (1928); архиеп. Муромский (1934). Скончался в заключении.

<sup>5</sup> **Серафим Смоленский** (Остроумов; 1880–1937), священномученик; архиепископ. Михаил Митрофанович родился в Москве (6.11.1880) в семье псаломщика, обучался в Заиконоспасском ДУ, в

в иерейский сан, и в течение последующих четырнадцати лет, вплоть до ареста 1936 года, он служит приходским сельским священником: сначала в поселке Старь Брянской области (с 1.09.1922), затем в селе Фошня Жуковского района Смоленской области (с 1930).

Отец Тихон был женат, с супругой Антониной они имели троих детей: дочь Ольга родилась в 1925 году, Мария (в замужестве Кравцова) — около 1927 года, а сын Алексей — в конце 1920-х годов. Дочери дожили до нашего времени, местом их проживания стали Москва и Серпухов. Супруга Голынского скончалась в 1930 году, и детей забрала к себе ее сестра. Предположительно в 1933 году отец Тихон был пострижен епископом Даниилом (Троицким)<sup>6</sup> в монашество с именем Антоний.

---

МДС и в МДА (1900—1904), кандидат богословия, профессорский стипендиат. Пострижен в мон-во, рукоположен во иеромонаха (1904), преподаватель МДА. Наместник Яблочинского мон-ря на Холмщине (1906), ректор Холмской ДС (1914). Хиротонисан во епископа Бельского, викария Холмской епархии (1916), назначен управляющим Орловской епархией. Дважды подвергался арестам (1918), вновь арестован (1922) за сопротивление изъятию церковных ценностей, осужден на 7 лет строгой изоляции в Орловской тюрьме. Освобожден по амнистии (1924), снова арестован (1926) и выслан за пределы Орловской епархии. Возведен в сан архиепископа Смоленского и Дорогобужского (1927). Арестован в Смоленске (1936) за «антисоветскую деятельность», осужден и сослан (1937) в Карлаг (Казахстан). В заключении вторично осужден и приговорен к смертной казни, расстрелян под Смоленском в Катынском лесу (†8.12.1937). Канонизирован (2001) в Соборе новомучеников и исповедников Российских. Память 25.11/8.12.

<sup>6</sup> **Даниил** (Троицкий; 1887—1934/1935), архиепископ. Родной брат сщмч. Илариона (Троицкого). Окончил СПбДА, еп. Елецкий (1921); затем еп. Болховский, Рославльский, Орловский и Брянский (1931). Арестовывался (1921, 1922, 1926), подвергался тюремным заключениям и ссылкам. Последний раз арестован в Брянске (1934), скончался в тюрьме от тифа (1934/1935).

В 1936 году отец Антоний был арестован органами НКВД и осужден по 58-й статье на пять лет заключения в ИТЛ, срок отбывал в Ухтпечлаге. Зимой 1938–1939 годов в Котласском пересыльном лагере в поселке Княжеский Погост (распределительный пункт Ухтпечлага) в условиях конспирации состоялось нелегальное рукоположение отца Антония во епископа.

Вся дальнейшая судьба подвижника оказалась осложненной тем обстоятельством, что по освобождении из заключения он избрал для себя образ жизни, выходящий за пределы церковной дисциплины: до конца жизни он предпочел сохранять нелегальный статус, не входя в каноническое общение с предстоятелем поместной Церкви. Этот факт лишил его возможности стать канонически законным архиереем РПЦ, в связи с чем надо уточнить: именоваться *епископом* Антоний Голынский мог лишь в нелегальных кругах и только условно<sup>7</sup>.

---

<sup>7</sup> Прецеденты подобных хиротоний имелись. Их совершал, например, святитель-исповедник Афанасий Ковровский, однако в его случае они получали свое законное *завершение*. Такая хиротония в местах заключения имеет лишь предварительный статус. Она становится канонически правомочной и обретает законную силу только после ее утверждения предстоятелем поместной Церкви (патриархом или его местоблюстителем), принимающим новопосвященного епископа, по выходе его на свободу, в *каноническое общение*. Вне этого акта хиротония не может быть признана состоявшейся: не принятый в каноническое общение первоиерархом остается лишь «кандидатом в епископы», так как, во-первых — не включен в иерархический организм Церкви, во-вторых — не имеет возможности получить назначение на кафедру. А «хиротония действительна, когда связана с назначением на определенное место», т.е. кафедру. «В Православной Церкви не допускается рукоположение, дающее сан без определенного места служения». Такие хиротонии с канонической точки зрения называются «отрешенными» и являются недействительными. Это обосновано 6-м правилом Халкидонского Собора: «О руко-

Выйдя из заключения в 1942 году, о. Антоний не едет в ссылку по месту назначения — в Сталиногорск, но скрывается в Минусинске и Абакане, где начинает подпольный образ жизни под чужим именем — Ивана Ильича Михайловского. Имя не вымышленное. Михайловский Иван Ильич, 1879 года рождения, это дядя Голынского, родной брат его матери, умерший в 1943 году в Абакане, куда он был эвакуирован в начале войны. Паспорт покойного дяди (выданный в Одессе в 1906 г.) о. Антонию удалось переоформить на себя. В течение последующих восьми лет, вплоть до ареста в 1950 году, о. Антоний конспиративно совершал богослужения по частным домам и вел весьма активную, но не санкционированную деятельность по окормлению неофициальных православных общин<sup>8</sup>.

Архивные данные позволяют утверждать, что Голынский, оставаясь в подполье, тем не менее, не принадлежал ни к одной из катакомбных группировок<sup>9</sup>.

10 февраля 1950 года о. Антоний был арестован в г. Балашове Саратовской области и осужден по групповому делу за «участие в антисоветской организации

---

полагаемых же без точного назначения Святой Собор определил: поставление их почитати недействительным, и нигде не допускати их до служения, к посрамлению поставившаго их». См.: *Цыпин Владислав, прот.* Каноническое право. С. 280; Книга правил. С. 55.

<sup>8</sup> Сначала это были общины Красноярского края, затем — общины Майкопа и Борисоглебска (с 1947), Ставропольского и Краснодарского краев, Тамбовской и Саратовской областей (с 1948). Позднее он принял под свое окормление группы в Харькове, возглавлял группы в городах Балашове, Темрюке, Буденновске (с 1949).

<sup>9</sup> Между тем некоторые нынешние «катакомбники», подвизающиеся на интернетовском поприще, пытаются задним числом включить его в свои ряды, другие, напротив, продолжают обвинять Антония Голынского в «непримиримом сергианстве».

ИПЦ» сроком на 25 лет. На следствии выяснилось его подлинное имя, и с тех пор в судебно-следственных документах он фигурирует под двойной фамилией: Голынский-Михайловский. Свой второй срок подвижник отбывал в Потьминских лагерях Мордовии. После шести лет заключения он был досрочно освобожден по общей амнистии<sup>10</sup>.

По выходе на свободу в 1956 году, о. Антоний решает уничтожить свои документы, по существу обрекая себя на бродяжнический образ жизни. Не имея паспорта и определенного места жительства, он пребывает в постоянных разъездах и окормляет рассеянные по стране, тогда еще многочисленные, группы нелегалов и оппозиционеров различной ориентации — людей, которые по разным причинам не могли обрести доверия к официальной Церкви.

Вначале он обосновался в доме духовных чад под Сочи, а с 1958 года находит приют у своей келейницы монахини Антонии (Сухих)<sup>11</sup> — сначала в г. Снежное Донецкой области, затем в поселке Ирпень Киевской области и, наконец, в поселке Буча под Киевом.

Личный образ жизни о. Антония отличался высокой аскетической настроенностью, строгой требовательностью к себе, молитвенной напряженностью, преданностью богослужебному распорядку, насколько это позволяли конспиративные условия. Его подвижнический дух и молитвенная пронизательность привлекали к нему

---

<sup>10</sup> Общая амнистия состоялась по решению Комиссии Президиума Верховного Совета СССР от 2.06.1956.

<sup>11</sup> См. о ней на с. 201.

людей. Знавшие этого пастыря отмечают сочетание в его характере таких качеств, как кротость и неутомимая ревность о духовном подвиге.

Отец Антоний не получил основательного образования, оно ограничилось обучением по несколько месяцев сначала на курсах преподавателей начальных училищ, затем на курсах прапорщиков и, наконец, на пастырских курсах в условиях предреволюционной смуты. По своим убеждениям он принадлежал к тем, кто не был согласен с политикой митрополита Сергия (Страгородского). После выхода Декларации 1927 года и до кончины патриарха Сергия он оставался в числе «непоминающих».

В последнее десятилетие о. Антоний вел замкнутую жизнь в поселка Буча. Здесь, в доме своей келейницы, 13 апреля 1976 года в возрасте 87-и лет тяжело больной подвижник отошел ко Господу.

*Николай Новиков*





## ИЗ ВОСПОМИНАНИЙ О ПАСТЫРЕ

«После революции, — вспоминает **схиигумения Антония**<sup>1</sup>, — многие верующие отошли от официальной Церкви, не могли разобраться в происходящих событиях, боялись быть обманутыми. Время было очень сложным — обновленчество, расколы, гонения. Многие становились тайными монахами, было принято совершать келейные постриги. Целое поколение верующих прожило в подпо-

---

<sup>1</sup> **Антония** (Сухих; 1929–2012), схиигумения. Лидия Сергеевна Сухих родилась в Кировской области, приняла монашеский постриг (1950-е), пострижена в схиму (1973). В течение 18 лет (1958–1976) была келейницей нелегального еп. Антония (Голынского) С 1976 г. вела полузатворнический образ жизни в поселке Буча Киевской обл. По настоянию архим. Иннокентия (Просвирнина) переехала в Московскую обл. и по благословению митр. Питирима (Нечаева) поселилась в Иосифо-Волоцком мон-ре (1991). Со временем вокруг схиигум. Антонии образовалась монашеская община (ок. 30 сестер), в которой митр. Питирим совершил более 10 постригов: в иночество, мон-во, схиму. После кончины владыки основная часть общины во главе со схиигум. Антонией переехала в Курск (2004), где митр. Ювеналий (Тарасов) предоставил сестрам Св.-Троицкий мон-рь, требовавший восстановления. Спустя 2 года схиигум. Антония с небольшой группой сестер переселилась в пос. Золотухино Курской епарх. в строящийся мон-рь во имя Алексия, человека Божия (2006), где предстояло налаживать внутреннюю и внешнюю жизнь обители. Игуменией Св.-Троицкого мон-ря была назначена мон. Сусанна (Барыкина), благочинной — мон. Ангелина (Абрамова), игуменией Алексеевского мон-ря — мон. Елизавета (Семенова). Все трое постриженицы митр. Питирима и воспитанницы схиигум. Антонии, одни из самых первых членов ее общины.

Полное жизнеописание матушки Антонии см. в книге «От послушания к старчеству» на сайте «Путь умного делания»: [www.nnproekt.ru](http://www.nnproekt.ru)

лье, без церквей и монастырей. Эти люди, не доверяя церковной власти, опасались посещать храмы, годами оставались без исповеди и причастия. Им было невозможно трудно, особенно тем, кто прошел лагеря и тюрьмы. В хрущевские времена храмы опять стали закрывать, священников не хватало, исповедаться, причаститься иногда было негде. Пастырского слова слышно не было. Верующие, которые собирались для богослужений по домам, преследовались властями. Владыка Антоний<sup>2</sup> окормлял таких отбившихся людей, чтобы они совсем не отпали от Церкви.

Мы с владыкой по два-три месяца бывали в разъездах, ездили в разные концы страны, в любое время года, в любую погоду. Приходилось возить с собой огромные сумки с облачением, богослужебными книгами, утварью и с продуктами. Только приедем на место, усталые, голодные, а владыка — сразу на молитву: вечерня, утренья, часы. Лишь под утро чайку попьем. Ночами молимся, а днем шью облачения для монашеских постригов. Бывало, вернемся из какой-нибудь дальней поездки измученные, мокрые, усталые, замерзшие, ничего не приготовлено, не натоплено, а он не даст даже сесть передохнуть: “Люблю, чтоб все бегом, быстро. Монашество — это ангелы. Они

---

<sup>2</sup> Напоминаем, что подвижник Антоний Голынский (1889–1976) был известен среди своей паствы как нелегальный *епископ* или *архиепископ Антоний (Голынский-Михайловский)*, так он и именуется в воспоминаниях его духовных чад. Напоминаем также, что в связи с отсутствием документального подтверждения ряда фактов биографии Антония Голынского Издательским Советом РПЦ определено (25.08.2011) впредь упоминать о нем при публикации как о состоявшем в сане священника. См.: <http://izdatsovet.ru/catalog/references/detail.php?REFERENCE=32876> (п. 51).

должны летать”. Так и с молитвой. Только в дом заходим, он сразу: “Благословен Бог наш...” Ропщешь про себя: “Ой, хоть бы посидеть, хоть бы чаю выпить, все пересохло...” А он: “Надо сначала бесов молитвой отогнать”. Так нас и воспитывал. Бывали у нас многие, старались быть осторожными, приходили и уходили ночью. Они исповедуются, а я на кухне. Для службы я все сама готовила, просфоры сама пекла, сама все закупала, носила, готовила. Гости уедут — мне белье стирать. Заболеешь, все равно спуску нет. У меня температура сорок, лежу, головы поднять не могу, а владыка: “Вставай на молитву”. Очень строгий был. Смыслом жизни человеческой, учил владыка, является непрерывная работа над собой. Кто бы тебя ни обижал, кто бы что ни говорил тебе, ты считай: “Господь попустил, значит, так оно и надо”. Тебя оскорбили, унизили, а ты принимай это с радостью, с терпением, как от руки Божией. Если так себя воспитать, то на душе легко будет. И уныние не подступит.

Владыка считал, что если монах не будет вычитывать каждый день монашеское правило, то есть весь суточный богослужебный круг плюс келейное правило, то не устоит — не выдержит монашеской жизни. Наступает такое время, говорил он, что без этого никому не устоять в вере, какого бы он сана духовного ни был. Все его постриженники в миру это правило выполняли, и я конечно. Не менее пяти часов в день на это уходило. Сейчас-то проще — службы в церкви каждый день идут. Но, в любом случае, надо обязательно читать утренние молитвы, полунощницу, часы и так далее — для монаха это как воздух. Нет времени на утреню — так хоть шестопсалмие, хоть дневной канончик. Нет времени на кафизму — так хоть

одну *славу*. Нет книг — по четкам. Нет четок — по суставам пальцев. Только молитесь. Удерживайте правило и за работой всегда твердите молитву. Тогда Бог дает все трудности одолеть. Самое главное — не отступать».

«Хотя владыке Антонию, — рассказывает **игумен Михаил (Лаптев)**, — шел уже девятый десяток, его подвижническая жизнь была живым укором нам, нерадивым и малодушным. И в наше время можно жить подвигом, служить Господу всеми силами. Владыка часто приводил в пример жизнь Иоанна Кронштадтского и сокрушался о современном монашестве, в котором не видел настоящей духовной жизни: “Всюду только внешнее, облачаются, обедаются, а молитвенных трудов монашеских нет”. Сам он лишних разговоров никогда не вел. Молитва и молитва. Его почти не видели спящим. Молитва была главным делом его жизни. Ни гонения, ни аресты, ни болезни, ни бытовые неудобства не могли помешать его монашескому правилу. Не было дня, чтобы он его не исполнил.

Едем, например, в поезде, в общем вагоне, вокруг люди суетятся, толкаются, шумят, а он углубится в молитву и ничего вокруг не замечает. Молитве он учил своим примером. Он стоит, и ты стой. Некоторые не выдерживали — падали. Когда съезжались люди, иногда человек по тридцать— сорок, то литургия служилась ежедневно. Начинал службу ночью, три акафиста обязательно читал, после литургии приступал к проповеди. Говорил долго и очень подробно. Казалось, каждому хотел ответить на его больные вопросы. Поначалу я недоумевал, зачем нужно так долго молиться. Понял, только когда сам стал священником.

Ко мне в Дрогобыч владыка часто приезжал. Ляжешь спать и слышишь, как он у себя ходит и ходит, молится.

А с работы приду, начну борщ варить, он мне: “Если бы ты хотел молиться по-настоящему, ты бы борщ не варил. Приготовил бы что-нибудь попроще, а ты почти час на него тратишь”. Себе он не позволял есть вдоволь, всегда недоедал. Хотя он болел, конечно, но все переносил на ногах. У него была двусторонняя паховая грыжа, открытые раны на обеих ногах, легкие были больные, слышал уже плохо. Держался он только молитвой. До смерти человек боролся. Не терпел владыка осуждения, не мог слушать, когда о ком-нибудь плохо говорили: “Я не нуждаюсь в таких свидетельствах... за ближних нужно молиться”. Говорил это всегда очень тихо, спокойно, никогда мы не видели его раздраженным или взволнованным.

При всей своей строгости, никогда он не был суровым. И в скорбях, и в радостях всегда оставался одинаково серьезен и кроток. Мир и спокойствие исходили от него. Владыка часто повторял, что ничего в жизни не совершается без Промысла Божия, поэтому ни в коем случае нельзя обвинять людей, через которых приходят искушения. Он учил любить молитву и страдания, открытой грудью идти на крест, который Бог посылает каждому по силам. О годах заключения не рассказывал, иногда только обмолвится, например, как он огорчался, что некоторые священники в лагерях не молились. Один протоиерей жаловался: “Как молиться, книг нет, условий нет?” А владыка на это отвечал: “Где стоишь — там и молись”».

В семье **иеромонаха Сергия (Акинтикова)** жизнь протекала как в скиту: отец был в постриге — инок, мама — монахиня Михаила, сестра — монахиня Иоанна. Родители приняли постриг по благословению владыки Антония. «В церковь, — говорит отец Сергий, — ходили

по праздникам, а в будни молились дома. Я вычитывал всю службу вместе со своими домашними или с теми, кто у нас собирался. Когда приезжал владыка, то с порога спрашивал: “Правило вычитали?” — “Да нет еще...” Он быстренько облачается. Двенадцать ночи, три часа ночи — не важно — за молитву. Ничего из службы не опускал, полностью повечерие вычитывалось, утренняя и все каноны. Оормлял он огромное количество людей, откуда только к нему не приезжали: из Воркуты и с Дальнего Востока, из Новосибирска и из Москвы. Владыка никогда никого не обличал, не унижал; энергичный и строгий, он в то же время был настолько кроток, что трудно бывало понять: то ли он серьезно говорит, то ли нет».

Впервые **протоиерей Иоанн Чиженок** увидел владыку Антония в 1963 году, когда ему было одиннадцать лет. «Он приехал к нам в Белоруссию, — вспоминает отец Иоанн, — и прожил целую неделю; родители мои были его духовными чадами. На литургию в квартире собиралось по сорок—пятьдесят человек. Всю ночь владыка исповедовал, после проскомидии в пять утра начинал службу. Став священником, я в полной мере смог оценить то, как он совершал проскомидию. Он начинал ее часа за три до литургии, каждую записку прочитывал внимательно и вынимал частицу за каждое имя. Во время исповеди читали длинное, трехчасовое монашеское правило, по монастырскому уставу. Не так, как сейчас в храмах, когда совершается примерно треть от устава. Помимо молитвы читали все каноны и акафисты к причащению. Службы у него были очень долгие. И так каждую ночь. Запомнилось мне, что владыка был всегда бодрый, всегда с улыбкой, говорил ровным и спокойным голосом. По не-

сколько раз в год мы с родителями ездили к владыке. В 1969 году я ездил к владыке с отцом Кириллом (Павловым), а в 1971 году владыка Антоний благословил меня поступать в Московскую Духовную семинарию и направил к отцу Кириллу за характеристикой».

Вспоминает **монахиня Серафима (Зражевская)**: «До встречи с владыкой Антонием я окормлялась у иеромонаха Никона<sup>3</sup>, с которым в конце 40-х меня познакомила мать Сергия<sup>4</sup>. Я работала тогда на кафедре гистологии во 2-ом Московском медицинском институте. Духовную атмосферу в окружении отца Никона я восприняла с большой радостью, это соответствовало моей натуре. Первое послушание у меня было такое: закончить диссертацию. От отца Никона я получила очень многое. Он шел путем

---

<sup>3</sup> **Никон Гжатский** (Воробьев; 1894–1963), игумен. Николай Николаевич Воробьев родился в Тверской губ. в крестьянской семье. Одаренный юноша достиг значительных познаний в области истории философии и классической литературы, но, разуверившись в философии, не удовлетворившей его духовных запросов, он поступил в Петроградский психоневрологический ин-т. Разочаровавшись и в психологии, не способной ответить на вопрос о сущности человека, он в конце концов полностью обратился к религии. Николай поступил в МДА (1917), принял монашеский постриг (1931). Вскоре о. Никон был арестован (1933) и осужден на 5 лет в сибирские лагеря. После освобождения (1937) был настоятелем церкви в Козельске (1944–1948), затем направлен в Гжатск (1948), возведен в сан игумена (1956). Знаток святоотеческого учения, он отличался молитвенностью и строгостью аскетической жизни, никогда не имел ни денег, ни собственного имущества. Ценным духовным наследием старца являются его письма к духовным чадам, многократно переизданные после его кончины (†7.09.1963).

<sup>4</sup> **Сергия** (Клименко; 1901–1994), монахиня. Татьяна Ивановна Клименко, врач и филолог по образованию, проходила нелегкий путь монашеского подвига в миру и только в последние годы жизни была принята в число сестер Пюхтицкого мон-ря (1987). Мон. Сергия автор книги «Минувшее разворачивает свиток...» (1998; 2008).

Иисусовой молитвы и имел на этом пути благодатные дары. Очень серьезно изучал труды Игнатия Брянчанинова. Был горячим подвижником. Служба церковная стала для меня по-настоящему ощутимой благодаря отцу Никону. Все так считали, священники в том числе, что службы его необычны. У него был явный дар молитвы. Даже вечерние и утренние молитвы он как-то особенно читал. Иногда говорил: *прочитали правило*, а иногда: *помолились* — когда дух настоящей молитвы ощущался.

Духовной дочерью владыки Антония я стала в 1961 году, когда мне исполнилось сорок восемь лет. В 1966 году владыка постриг меня в иночество, а спустя два года в мантию. Меня очень привлекал молитвенный настрой владыки. Вспоминается такой характерный эпизод. Возвращаемся как-то из дальней поездки совершенно голодные: владыка, матушка Антония и я. Мы с ней думаем: сейчас прежде всего перекусим. Но не тут-то было, владыка сразу же начинает служить всенощную... И так всегда: сначала молитва — потом все остальное.

Он был во всем очень аккуратен, пунктуален, сосредоточен, целеустремлен. В дом матушки Антонии приезжало немало людей. Жили по несколько дней. Говели, причащались. Зимой 1976 года я первый раз увидела владыку грустным и замкнутым. Как медик, я могу сказать, что у него, очевидно, был рак мочевого пузыря. Возможно, метастазы образовались и в предстательной железе. Опухоль мочевого пузыря была очень крупной. Страдал он и варикозным расширением вен, но никогда не жаловался на ноги. А грусть его я объясняю так: он, видимо, чувствовал, что скоро умрет и переживал за свою паству, среди которой многие с большим подозрением относились к патри-

архии. Он же в те годы старался убедить таких людей в том, что литургическое поминание патриарха необходимо».

**Монахиня Анна (Борщева)** встретила с владыкой Антонием в 1947 году, когда жила в городе Балашове Саратовской области, а уже через три года всю группу верующих, окормлявшихся у владыки, арестовали. «Мне тогда было двадцать лет, — вспоминает мать Анна, — они обвиняли нас в заговоре, раз собираются группой — значит, заговор. Но никаких разговоров о политике мы не вели, мы собирались Богу молиться. Осудили и маму и папу, дали по десять лет. Лишь в 1964 году я снова увиделась с владыкой, уже в Буче, у матушки Антонии, а в 1974 году владыка постриг меня в монашество.

Мы обращались к владыке с самыми разными вопросами. Помню, он говорил мне, что не надо соглашаться на должность бухгалтера, так как работа должна быть попроще, чтобы особой ответственности не было, лишь бы концы с концами сводить, а главное, чтобы побольше времени оставалось для молитвы. В Бучу я приезжала когда на три дня, а когда в отпуск дней на десять. Владыка всегда радовался, когда люди каялись, хоть в одном грехе. Богослужения он совершал очень строго, ничего не убавляя. Теперь службы в храмах сокращают, а он говорил: “Мои монахи строже монастырских”. И действительно, держал нас строго — попьем чайку после правила и за книги. Пустых разговоров никогда не было».

В течение двадцати лет Дина Петровна Тяпкина (ныне **схимонахиня Антония**) возглавляла кафедру политэкономии в одном из московских вузов. «Владыка, — рассказывает она, — был моим духовным отцом, и все, что он мне говорил, я безоговорочно исполняла. В Бучу я обыч-

но ездила в студенческие каникулы; однажды мне довелось целых два летних месяца прожить у них. Помогала матушке Антонии по хозяйству, она часто бывала в разъездах по заданию владыки. Владыка тогда был уже очень старым человеком. Но, на мой взгляд, дух его не увядал; у него были очень живые глаза, голубые, ясные.

Народу иногда съезжалось человек по тридцать, по сорок, особенно на праздники. Комната владыки была как бы алтарем, там он служил литургии. Службы начинались на рассвете, сопровождались пением и были долгими. После обеда владыка закрывался у себя в комнате, немного отдыхал, а так он все время молился, читал, отвечал на письма. Когда между делами по дому у нас выдавалась минутка, он всегда предлагал почитать вслух что-нибудь из святых отцов. Вечером снова собирались на службу.

Он никогда никого не ругал, такт в нем был необычайный. На исповеди всегда ждал, что я сама скажу. Об отношениях с мужем спрашивал довольно осторожно, я бы сказала, щадяще. Его волновало, есть ли у нас *единство* в семье. Меня он благословил не бросать работу, но не советовал соглашаться на повышение по службе, а предложения такие были, звали в министерство, даже в ЦК. При интеллектуальной нагрузке, объяснял он, трудно молиться, особенно женщине. Но на любой работе надо находить возможность молиться сколько есть сил. Когда он почувствовал приближение своей кончины, попросил меня приехать в Бучу. Четыре дня до его смерти я провела с ним. Могу свидетельствовать, что до последнего своего вздоха он не переставая молился».

*Записали Николай и Галина Новиковы. 1999 г.*

# ЧАСТЬ V





О книжной серии «Путь умного делания»



## Приближение к таинству

*Игумен Петр (Пиголь),*

*кандидат богословия<sup>1</sup>*

Значительным явлением в церковной жизни наших дней стали публикации из книжной серии «Путь умного делания», привлечшие пристальное внимание всех, кто неравнодушен к исихастской тематике, кто всерьез интересуется вопросами молитвенной жизни и аскетической духовной практики.

Авторская книжная серия Николая Михайловича Новикова состоит из ряда самостоятельных, но внутренне связанных между собой единым тематическим стержнем изданий. Это прежде всего обширная четырехтомная монография «Молитва Иисусова: Опыт двух тысячелетий»,

---

<sup>1</sup> **Петр** (Пиголь; р. 1955), игумен, кандидат богословия. Исследователь истории исихазма, автор труда, посвященного жизни и деятельности прп. Григория Синаита и его духовных последователей. Игумен. Петр окончил МДС и МДА. С 1987 года насаельник Данилова мон-ря, где нес послушания, связанные с представительской деятельностью обители, был председателем издательского отдела Данилова мон-ря и ответственным секретарем журнала «Даниловский благовестник». Затем был направлен на Афон, в Пантелеимонов мон-рь, где нес послушание библиотекаря. В 1991–1992 годах игумен. Петр — представитель Пантелеимонова мон-ря при Патриархе Московском и всея Руси и первый настоятель Афонского подворья в Москве. Как полномочный представитель Русской Афонской обители, он возрождал (с 1995) Ново-Афонский Симоно-Кананитский

---

а также книги, вошедшие в серию в качестве отдельных выпусков: «О молитве Иисусовой и Божественной благодати», «Подвиг в миру», «Меч воина», «О молитве Иисусовой: Аскетический трактат», «Начало молитвы», «От послушания к старчеству», «Священномученик Филумен Святогробец», сюда же следует отнести изданное на английском языке в США эссе «Два старца об Иисусовой молитве. Иосиф Исихаст и Антоний Голынский: Сравнительный богословский анализ их письменного наследия»<sup>2</sup>.

Проект серии, разработку которого Н. М. Новиков начал в 1997 году по благословению архимандрита Кирилла (Павлова), был одобрен митрополитом Питиримом (Нечаевым), архимандритами Иоанном (Крестьянкиным), Даниилом (Ворониным), Илием (Ноздриным), Рафаилом (Карелиным), протоиереем Георгием Бреевым и многими другими уважаемыми пастырями, чья молитвенная поддержка сопутствует работе над проектом.

---

мон-рь на Кавказе. Игум. Петр занимался организацией издательской деятельности Афонского подворья и Ново-Афонского мон-ря, основал (1992) альманах «К Свету», главным редактором которого является по сей день. В дальнейшем состоял в должности заведующего отделом книжной редакции Издательского Совета Московского Патриархата (с 1999) и работал в издательском духовно-экспертном совете. Затем стал сотрудником Отдела религиозного образования и катехизации РПЦ, где заведовал издательским сектором, исполнял должность первого проректора и декана философско-богословского факультета Российского православного университета им. св. Иоанна Богослова. В настоящее время игум. Петр является духовником Московского Высоко-Петровского мон-ря и настоятелем Черноморского Всехсвятского подворья в Сочи.

<sup>2</sup> «Two Elders on The Jesus Prayer. Elders Joseph the Hesychast and Anthony Golynsky: Theological Comparison of Their Written Legacy».

Сведения об изданиях, вошедших в серию «Путь умного делания», помещены на с. 230.

В цикле передач по радио «Радонеж», посвященных серии «Путь умного делания», четырехтомник Н. М. Новикова был назван «исчерпывающей современной антологией на тему молитвы». Однако в данном случае термин «антология» отнюдь не точное определение жанра. «Иисусова молитва. Опыт двух тысячелетий» — это фундаментальный исследовательский труд, представляющий собой солидную *монографию*.

Задачи, которые ставит перед собой автор, намного серьезнее, нежели общее ознакомление читателей со святоотеческим наследием и обзор соответствующей литературы. Это исследование значительно глубже и шире прочих современных публикаций, посвященных молитве, по преимуществу состоящих из более или менее объемных подборок отеческих цитат.

Одна из самых примечательных особенностей книг Н. М. Новикова в том, что они не утомляют читателя общими, отвлеченными рассуждениями о молитве, но, с одной стороны, ведут вглубь, к ключевым вопросам духовной жизни, с другой стороны — в них можно найти важнейшие детали молитвенной практики, их разъяснение и скрупулезный анализ. А это как раз тот материал, который так сложно разыскать в доступных письменных источниках в силу давней исихастской традиции — устной передачи опытного знания. Впечатляет и широта авторского кругозора: на сегодняшний день в библиографическом списке указано около двух тысяч литературных источников, использованных в работе над серией<sup>3</sup>.

---

<sup>3</sup> См.: Библиография // Новиков Н.М. Молитва Иисусова. Опыт двух тысячелетий. Т. 4. Кн. 1. М., 2021.

Значительность этого проекта нельзя недооценить. Притом что в центре внимания автора всегда остается молитвенный подвиг, книги не ограничиваются только историей и методикой молитвенной практики — содержание их отличается многосторонностью. Здесь затрагиваются самые разные аспекты церковной и общественной жизни и вместе с тем тончайшие вопросы внутренней жизни христианина.

Автор намеренно расширяет тематический круг, выходя за пределы аскетической литературы. Трезвый, рассудительный взгляд на окружающий мир необходим нам, чтобы правильно оценивать состояние той среды, в которой современный человек призван сражаться за свое спасение. Это касается и мирянина, и инока, неизбежно находящихся под влиянием общественно-исторических процессов, присущих их времени, а потому обязанных разумно строить свои отношения с внешним миром, дабы успешно созидать свою внутреннюю духовную жизнь.

Как известно, здесь есть определенный риск. Обращение к вопросам внешней жизни и к острым проблемам современности таит в себе угрозу уклониться в сторону от чисто духовной проблематики, поддаться влиянию идей, далеких от традиционных духовных ценностей.

Надо отметить, что в данном случае эта опасность успешно преодолена, благодаря сосредоточенности автора на Священном Предании Церкви и всецелой преданности святоотеческой Традиции. Отсюда то превалирующее значение, которое придается в книгах серии «Путь умного делания» верности духовно-культурному наследию предков и укорененности в предании отцов Церкви.

И вместе с тем примечательно, что, занимаясь исследованием древнейших традиций аскетической науки, автор не отрывается от реалий современной жизни, не забывает о своей главной задаче — дать нам, сегодняшним христианам, опору для конкретных практических шагов, вводящих в таинство молитвенного приближения к Богу.

Что может быть важнее для нас! Особенно если учесть, что путь умного делания признается святыми отцами *необходимым средством* для полного очищения души от греховных страстей, достижения богопознания и восхождения к христианскому совершенству — к евангельскому идеалу обожения.

Отметим еще одно из несомненных достоинств книг серии «Путь умного делания» — общедоступную форму изложения. Учитывая тематику, надо признать: достичь этого очень непросто. И не случайно среди основных задач автора, которые он сам перед собой ставит, выделяется следующая: «подать материал таким образом, чтобы пользу могли получить люди самой различной меры опытности».

Результат налицо, и в этом могут убедиться читатели — в своих книгах Н. М. Новикову удастся сложнейшие богословские и аскетические темы раскрыть в самой доступной и ясной форме. Нужно ли пояснять, что подобные задачи не решаются без помощи свыше.

Здесь, надо полагать, сказывается личный молитвенный опыт автора. Будем надеяться, что к общей молитве за успешное осуществление этого столь актуального и, без преувеличения скажем, уникального проекта присоединится и благодарный читатель.





# Как можем знать путь?

Ин. 14, 5.

*Николай Новиков,*

*автор книжной серии «Путь умного делания»*

Приглашаем досточтимых читателей нашей книжной серии обратить внимание на ее название. При всей незамысловатости, в нем, тем не менее, отражается авторская идея, лежащая в основе всего проекта. Заметим: не умное делание само по себе, но именно *путь*. А это значит отсутствие статики, остановки на чем-то однажды достигнутом, это указывает нам на движение, возводящее из греховной ничтожности и тленности к высотам совершенства, к воссоединению со Святым Духом Богом. Понятие *путь* несет в себе стержневую идею серии: умная молитва не есть некое побочное или отдельное занятие в жизни христианина; умное делание — это не некий особый вид подвижничества, не «прикладное» искусство в христианстве и не какое-то «ответвление» или «дополнение» к основному святоотеческому учению. Это именно жизненный путь, образ жизни. Молитва ума и сердца — это душа и дух христианства, это определенный уровень бытия, отличающий христианина от всех прочих представителей человечества.

На путь опытного прохождения Иисусовой молитвы и, еще глубже, на путь умного и сердечного делания ука-

зывает евангельское слово Самого Иисуса: *Я есть путь*. Это ответ Господа на вопрос, заданный некогда апостолом, но повторяемый и поныне: *как можем знать путь?*<sup>1</sup>

Отвечая, Господь указывает на главное: *никто не приходит к Отцу, как **только** через Меня*<sup>2</sup>. «Только через Него» — значит через Его крест и через Его имя, призываемое не всуе, а *истинно* — умно-сердечно. Нет иного, мнущего молитву, пути в Вечность. Этот молитвенный путь *через Христа* и есть истинное, православное христианство.

Вместе с тем надо признать: название нашей серии может кого-то и отпугнуть, иной потенциальный читатель не решится заглянуть под обложку, посчитав себя неготовым касаться столь «высоких материй». Но кто познакомился с книгами серии, мог убедиться: подобные опасения излишни. Многоплановость — изначальный авторский замысел. Наша тема действительно высока и очень серьезна, но это не мешает приблизиться к ней тем, кто, впервые открыв Молитвослов, желал бы постичь азбуку молитвенного делания. И в то же время тут найдется подспорье для имеющих опыт в умно-сердечном внимании, причем в равной мере это касается и иноков, и мирян.

Знакомство со святоотеческим наследием, если оно не поверхностно, не фрагментарно, убеждает: стяжание исихии, как говорит свт. Григорий Палама, есть «преимущественный путь», уготованный христианам. Что со-

---

<sup>1</sup> Фома сказал Ему: Господи! не знаем, куда идешь; и как можем знать путь? Иисус сказал ему: Я есть путь (Ин. 14, 5–6).

<sup>2</sup> Ин. 14, 6.

крыто за туманным для многих понятием *исихазм*? То, что в русской и византийской традиции именуется священным безмолвием, — учение о безмолвии внутреннем, о молчании страстных чувств и мыслей. Это учение о практическом пути самореализации христианина, о конкретных методах исполнения Божественных заповедей — исполнения во всей исчерпывающей полноте. На этом пути такие, казалось бы, отвлеченные и слишком возвышенные понятия, как *бесстрастие* и *обожение*, обретают конкретные черты и практический смысл. Становится ясно, что это реальные цели, имеющие прямое к нам отношение, устремленность к ним — наш долг и призвание.

Не кому-то, но всем нам, сказано Богом: *вы — боги*<sup>3</sup>. Внутренний подвиг в свою меру доступен каждому и на всяком месте. При этом делание внутреннее не есть путь самоизоляции, устранения от реальности. Инок, удалясь из мира, не презирает мир, но сострадает миру, отшельник, живя в пустыне, не выпадает из этого мира, он присутствует в нем, присутствует более чем активно, но на совсем ином уровне, в ином — духовном пространстве. Подобное происходит и с мирянином, остающимся внешне в мире, но молитвенно уединенным в себе, погруженным во внутреннюю исихию.

Вспомним, что значит, в понимании самих исихастов, «не любить мира», «уйти из мира», «отречься от мира» и «умереть для мира». По слову прп. Исаака Сирина, понятие «мир» означает «жизнь по страстям», где бы ни проводил ее человек — в мегаполисе или в пустыне, в обществе или вне его. Отдельных избранных Дух Святой дейст-

---

<sup>3</sup> Пс. 81, 6; Ин. 10, 34.

вительно призывает затвориться в уединении. Но это весьма не многие из общего числа умных делателей, тех, кто во все времена подвизались в исихии при любых, самых разных, внешних условиях. Для внутреннего умного делания характерно не особое избранничество, как многие ошибочно полагают, но, напротив, общедоступность и универсальность: «путем единения с Богом можно следовать во всех условиях человеческой жизни и вне монастырей»<sup>4</sup>.

Читателям нашей серии уже знаком тот подход к осмыслению цитируемого материала, который предлагается автором. Это внутренне мотивированное сопоставление высказываний представителей различных эпох и культур. При взгляде ретроспективном становится очевидно: учение о внутреннем подвиге вневременно, наднационально и неизменно. Ему, как видим, присущи те же черты, что и евангельскому учению. А это ли не свидетельство истинности и непреходящей актуальности явления. Наш принцип вневременного сопоставления воззрений имеет еще одну особенность. При погруженности в мир святоотеческой мысли, где IV век встречается с XX, а XXI отсылает к XIV, в сознании читателя постепенно стираются временные и территориальные границы. Тут можно, абстрагируясь от многих условностей, приблизиться в своих ощущениях к тому надвременному, надмирному пространству, в котором пребывают ныне святые, чье слово мы изучаем.

Такой созерцательный настрой помогает отстраненности сознания от земли и умному приближению к той

---

<sup>4</sup> Лосский В.Н.

духовной области, где возможна молитвенная встреча некогда писавшего с ныне читающим. А значит, возможно и таинственное научение. Думается, чтение в таком состоянии не может не повлиять благотворно на душу, расположенную к молитвенной жизни<sup>5</sup>.

Надеемся, читатель наш, помимо прочего, мог заметить: знакомство с учением великих аскетов полезно тем, что оно обличает нас. Совесть духовно чуткого человека не может не ощутить укор, не отозваться тревогой, когда он начинает осознавать, к *чему* призывают нас святые отцы, к *чему* предназначены мы Творцом, *чего* ожидает от нас Спаситель. Мы повинны в инертности, лени и потакании своей немощи, когда, поддаваясь соблазну самооправдания, уклоняемся от того, к чему призваны Евангелием. То искренне, а то и лукавя мы повторяем наветы лукавого: «Кто мы такие, чтобы помышлять об умном делании?.. Мы не монахи и не отшельники!..» Монахи же, в свою очередь, причитают: «Мы не святые... Мы не двести лет тому назад живем...» Очень часто хотелось бы нам забыть, что заповедь о непрестанном молении и умносердечном трезвении, заповедь о любви к Богу *всем сердцем и всею мыслию*<sup>6</sup> дана **всем** христианам и никаких исключений Новый Завет не предполагает.

---

<sup>5</sup> *Архим. Софроний (Сахаров)*: «В писаниях отцов-аскетов первых веков монашества отразилось пламя нетленное, несозданное, от Бога исходящее. Мы — наследники их». Писания эти несут в себе «положительный опыт отцов и матерей наших по стяжанию наития Святого Духа. Все, что когда-либо было дано по действию благодати, принадлежит Божией вечности и не страдает от времени». Отсюда ясно, что пренебрегающие духовным наследием предков нарушают заповедь: *чти отца и мать* (Мф. 15, 4). См.: *Софроний (Сахаров), архим.* Таинство христианской жизни. С. 36, 40.

<sup>6</sup> Мф. 22, 37; Мк. 12, 30; Лк. 10, 27.

Погружаясь в мир идей подвижников исихии, мы будто заново осознаем, насколько необходимо напитывать душу от святого источника отеческого Предания. Убеждаемся, что, как и предсказывали отцы, их писания призваны восполнять отсутствие наставников во времена духовного опустошения. Потому и брались за перо вдохновленные Духом пустыnnики, потому и хранимы не устаревающие веками трактаты, представляющие собой учебники богообщения.

Всем читателям нашей серии, всем, кому дорог путь умного делания, наше сердечное пожелание суметь открыть для себя ту истину, что писания подвижников духа — это не просто памятники древней мудрости и не только свидетельство святости предков, но это их послание в будущее, адресованное непосредственно нам, их завешание потомкам, пренебречь которым означает ввести себя в грех.

Так что постараемся воспринять то, чему научают нас сами отцы: *как* с их писаниями работать, как из скупых и таинственных строк извлекать крупницы жизненно важных истин, как получить из книг самую конкретную, практическую пользу, как находить подходы к углубленному постижению духовного богатства, сокрытого в святоотеческом слове.



# ПРИЛОЖЕНИЕ



## Библиография

Two Elders on The Jesus Prayer. Hayesville, Ohio, USA: Skete of the Entrance of the Theotokos into the Temple, 2007

*Амвросий Оптинский, прп.* Собр. писем оптинского старца иеросхим. Амвросия. М.: Паломник, 1995 (репринт.)\*

Беседа: религиозно-философский журн. Ленинград—Париж, 1988. № 7

Беседы старца Варсонофия Оптинского с духовными детьми. М.—Рига: Благовест, 1995

Богословская мысль. Париж, 1942. Вып. 4

Богословские труды: сборник. М.: Издат. совет РПЦ

*Варсонофий Великий и Иоанн, прпп.* Руководство к духовной жизни. М.: Правило веры, 1995 (репринт.)

*Вениамин (Федченков), митр.* Отец Иоанн Кронштадтский. М.: Паломник, 2000

Вестник Русского Западно-Европейского патриаршего экзархата. Париж, 1967. № 58

Глинская мозаика: Воспоминания паломников о Глинской пустыни (1942—1961). М.: Православный паломник, 1997. (Библиотека «Паломника»)

*Глубоковский Н.Н.* Благовестие христианской свободы в послании св. ап. Павла к Галатам. М.: Подвор. ТСЛ, 1999 (репринт. София, 1935)

*Григорий Синаит, прп.* Творения / пер. еп. Вениамина (Милова). М.: Новоспасский мон., 1999; <http://hesychasm.ru/library/sinait/hesychia>

*Дамаскин (Орловский), игум.* Мученики, исповедники и по-

---

\* Сокращение «репринт.» означает: репринтное воспроизведение издания.

- движники благочестия РПЦ XX столетия: в 7 кн. Тверь: Булат, 1992–2003
- Добротолубие: в 5 т. Сергиев Посад: ТСЛ, 1992 (репринт. 1900)
- Древнерусские иноческие уставы. М.: Северный паломник, 2001. (Серия «Русский типик»)
- Евагрий, авва*. Творения: Аскетические и богословские трактаты. М.: Мартис, 1994
- Житіє и писанія молдавскаго старца Павсія Величковскаго (на слав. яз.). Оптина пуст., 2001 (репринт. 1847)
- Записки Н.А. Мотовилова. М.: Отчий дом, 2005. (Серия «Библиотека “Прп. Серафим”»)
- Зарин С.М.* Аскетизм по православно-христианскому учению. М.: Православный паломник, 1996 (репринт. 1907)
- Игнатий (Брянчанинов), свт.* Оtechник. М.: Правило веры, 1996 (репринт.); <http://ccel.org/contrib/ru/Otechnik/Otechnik.htm>; [http://azbyka.ru/otechnik/?Ignatij\\_Brjanchaninov](http://azbyka.ru/otechnik/?Ignatij_Brjanchaninov)
- Игнатий (Брянчанинов), свт.* Собр. писем свт. Игнатия / сост. игум. Марк (Лозинский). М.—СПб., 1995; [http://azbyka.ru/otechnik/?Ignatij\\_Brjanchaninov](http://azbyka.ru/otechnik/?Ignatij_Brjanchaninov); <http://pravbeseda.org/library>
- Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения: в 5 т. М.: Сретенский мон., 1996–1998 (репринт. 1904); <http://pravbeseda.org/library>; [http://azbyka.ru/otechnik/?Ignatij\\_Brjanchaninov](http://azbyka.ru/otechnik/?Ignatij_Brjanchaninov)
- Иерофей (Влахос), митр.* Православная духовность. Сергиев Посад: ТСЛ, 1998
- Иннокентий Херсонский, свт.* Сочинения: в 4 т. Единец: Молдавск. митроп., 2005–2006 (по изд. 1872–1877)
- Иоанн (Коган), иеромон.* Отец Тихон — последний великий русский старец на Афоне. ТСЛ, 1997
- Иоанн (Крестьянкин), архим.* Письма. Псково-Печерский мон., 2000

- Иоанн Кронштадтский, прав.* Моя жизнь во Христе: в 2 т. Валаамский мон., 1991 (репринт. 1893)
- Иоанн Кронштадтский, прав.* Неизданный дневник. М., 1992
- Иоанн Синайский, прп.* Лествица. Псково-Печерский мон., 1994 (репринт. 1898)
- Иосиф Афонский [Исихаст], старец.* Изложение монашеского опыта. Сергиев Посад: ТСЛ, 1998; <http://hesychasm.ru/library/nikita/about.htm>
- Исаак Сириин, прп.* Слова подвижнические. М.: Правило веры, 1998 (репринт. 1911); <http://pagez.ru/lsn/is/index.php>
- Казанский П. С.* История православного монашества на Востоке: в 2 т. М.: Паломник, 2000
- Книга правил святых апостол, святых Соборов Вселенских и поместных и святых отец. М.: Изд-во им. свт. Льва, 2009
- Лосский В. Н.* Очерк мистического богословия Восточной Церкви. Догматическое богословие. М.: СЭИ, 1991
- Максим Исповедник, прп.* Творения. Кн. 1: Богословские и аскетические трактаты. М.: Мартис, 1993
- Мандзаридис Г.* Обожение человека. Сергиев Посад: ТСЛ, 2003
- Мария (Стахович), мон.* Безмолвие внутреннее: Иеросхим. Михаил, последний великий старец валаамский. М.: Русский паломникъ, 2006
- Непрестанно молитесь! О молитве Иисусовой. М.: Лара, 1992
- Никодим Святогорец, прп.* О хранении чувств. М.: Подвор. ТСЛ, 2000
- Никон (Беляев), иеромон.* Дневник последнего духовника Оптиной пустыни. СПб.: Сатисъ, 1994
- Никон (Рождественский), архиеп.* Меч обоюдоострый. СПб., 1995 (по изд. 1913)
- Новиков Н. М.* О молитве Иисусовой и Божественной благодати. Красногорск, 2000. (Серия «Путь умного делания»)

*Новиков Н.М.* Меч воина: Внутренний подвиг мирянина и инока. М.: Отчий дом, 2009, 2013. (Серия «Путь умного делания»)

*Новиков Н.М.* Молитва Иисусова. Опыт двух тысячелетий: в 4 т. М.: Отчий дом, 2004–2014. (Серия «Путь умного делания»)

*Новиков Н.М.* Подвиг в миру. М.: Отчий дом, 2006. (Серия «Путь умного делания»)

Откровенные рассказы странника духовному своему отцу. Сергиев Посад: ТСЛ, 1997

*Паисий Величковский, схиархим.* Об умной, или внутренней, молитве: Сочинение блаженного старца схимон. и архим. Паисия. М.: Пантелеимонов мон., 1902

*Парфений (Агеев), инок.* Сказание о странствии и путешествии по России, Молдавии, Турции и Святой Земле: в 2 т. М.: Новоспасский мон., 2008

*Петр (Екатериновский), еп.* Указание пути к спасению: Опыт аскетики. М.: Сретенский мон., 1994 (репринт. 1905); 2001; <http://psylib.org.ua/books/petek01/index.htm>

*Петр (Пиголь), игум.* Всему миру во вразумление его. О духовно-светском образе жизни: доклад. Курск: 2006 // Университетский вестник. М., 2006. № 9. С. 2–3.

*Петр (Пиголь), игум.* Прп. Григорий Синаит и его духовные преемники. М.: Макцентр, 1999

*Попов И.В.* Труды по патрологии: т. 1. Сергиев Посад: ТСЛ, МДА, 2004

Православное учение о человеке. Богословская наука сегодня: избранные статьи. М.—Клин: Христианская жизнь, 2004

Путь немечтательного делания: игум. Арсения и схимон. Ардалиона. М.: Правило веры, 1999

*Рафаил (Карелин), архим.* Вопросы и ответы. <http://karelin-g.ru/faq>

- Рафаил (Карелин), архим.* Вся жизнь в нашем мире — хождение по водам. М.: Изд-во им. свт. Игнатия, 2005; <http://karelin-r.ru/books/index.html>
- Рафаил (Карелин), архим.* Еще раз о еретических заблуждениях профессора МДА Осипова А.И. М.: Крест св. Нины, 2003; <http://karelin-r.ru/books/index.html>
- Рафаил (Карелин), архим.* Тайна спасения. М.: Подвор. ТСЛ, 2004; <http://karelin-r.ru/books/index.html>
- Россия — Афон: 1000-летие духовного единства. Материалы конференции. 2006. М.: ПСТГУ, 2008
- Святитель Русского Зарубежья вселенский чудотворец Иоанн. М.: Православный паломник, 1998
- Симеон Новый Богослов, прп.* Творения: в 3 т. Сергиев Посад: ТСЛ, 1993 (репринт. 1890)
- Симеон (Холмогоров), архим.* Един от древних: повесть о жизни и подвигах схиархим. Гавриила (Зырянова). М.: Паломник, 1996
- Смирнова Т.С.* Память сердца: Материалы к биографии архим. Иоанна (Крестьянкина). Псково-Печерский мон., 2006
- Софроний [Сахаров], иеромон.* Старец Силуан. Paris, France, 1952
- Софроний (Сахаров), архим.* Таинство христианской жизни. Essex: Иоанно-Предтеченский мон.; ТСЛ, 2009
- Старческие советы некоторых отечественных подвижников благочестия XVIII—XIX вв.: в 2 кн. М.: Издат. отд. Моск. Патриархата, 1994 (репринт. 1913)
- Трезвомыслие: сб. творений русских подвижников благочестия об основах духовной жизни и молитве Иисусовой: в 2 т. Екатеринбург: Ново-Тихвинский мон., 2009; <http://sestry.ru/church/content/library/trezvomislie>
- Труды Отдела древнерусской литературы. Л., 1974

*Труханов Михаил, прот.* Воспоминания. Кн. 1: Первые сорок лет моей жизни. Минск: Лучи Софии, 2008

Учение Православной Церкви о молитве Иисусовой. СПб.: Сатись, 2000

*Феофан Затворник, свт.* О молитве Иисусовой в письмах к схиигум. Герману и схимон. Агапию. М.: Валаамский мон., 1998

*Феофан Затворник, свт.* Творения. Собр. писем: в 4 т. М.: Псково-Печерский мон.; Паломник, 1994 (репринт. 1898)

*Феофан Затворник, свт.* Что есть духовная жизнь и как на нее настроиться. М.: Сестричество во имя прмц. Елизаветы; Правило веры, 1996

*Филарет Глинский, прп.* До и после пострига: Поучение монахам Глинского игум. Филарета [Данилевского]. М.: Даниловский благовестник (репринт. 1897)

*Флоровский Георгий, прот.* Восточные отцы V–VIII веков. Минск: Изд-во Белорусского Экзархата, 2006; <http://biblicalstudies.ru/books.html#IM1>

*Херувим (Карамбелас), архим.* Современные старцы Горы Афон. М.: ПСТБИ, 1998

*Хрисанф, иеромон.* Сыны Света: Воспоминания о старцах Афона. М.: Сибирская благовонница, 2009

*Цыпин Владислав, прот.* Каноническое право. М.: Сретенский мон., 2009

*Четвериков Сергей, прот.* Правда христианства: Молдавский старец Паисий (Величковский), его жизнь, учение и влияние на православное монашество. М.: Крутицкое Патриаршее подвор., 1998





АВТОРСКАЯ КНИЖНАЯ СЕРИЯ

Приглашаем  
посетить  
авторский сайт  
Николая Новикова  
«Путь умного делания  
МОЛИТВА И АСКЕЗА  
В ПРАВОСЛАВНОЙ  
ТРАДИЦИИ»

Читайте, слушайте  
и загружайте  
электронные  
версии книг,  
аудиозаписи бесед,  
статьи и заметки  
автора проекта.

Адрес сайта:  
[www.nnproekt.ru](http://www.nnproekt.ru)

Книжная серия «Путь умного делания» стала значительным явлением в церковной жизни наших дней, привлечшим пристальное внимание всех, кто серьезно интересуется исихазмом, вопросами молитвенной жизни и аскетической духовной практики. В цикле передач по радио «Радонеж», посвященных книжной серии Н. М. Новикова, его обширная четырехтомная монография «Молитва Иисусова. Опыт двух тысячелетий» признана исчерпывающим современным исследованием в области молитвы.

Добавим, что этот фундаментальный труд значительно глубже и шире всех прочих публикаций нашего времени по этой тематике.

*Игумен Петр (Пиголь)*

ПѸТЬ ОУМНАГѠ ДѢЛАНІА

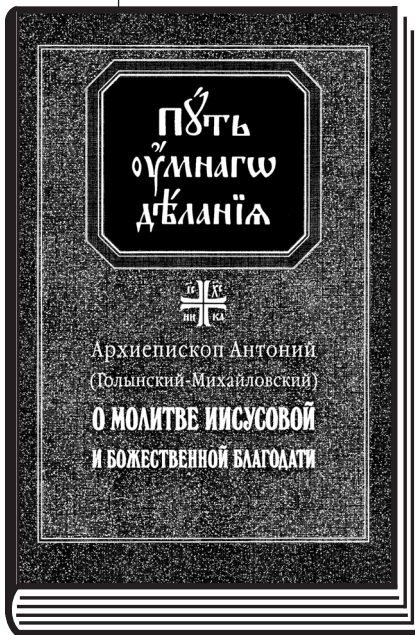
# О МОЛИТВЕ ИИСУСОВОЙ И БОЖЕСТВЕННОЙ БЛАГОДАТИ



А С К Е Т И Ч Е С К И Й Т Р А К Т А Т

1999

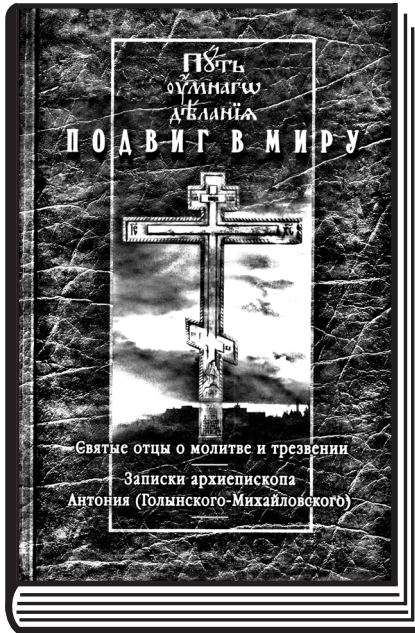
2000



В этом издании впервые опубликован полный текст трактата «О молитве Иисусовой», составленный автором серии «Путь умного делания» на основе келейных записей нелегального епископа Антония (Голынского), отредактированных и дополненных в соответствии со святоотеческим учением. Публикация сопровождается подробными комментариями автора-составителя.

*Работа над книгой велась по благословению  
архимандритов Кирилла (Павлова), Даниила (Воронина)  
и протоиерея Георгия Бреева.*

Доступен ли подвиг умного делания тем, кто живет среди мира? Достижимо ли духовное совершенство для тех, кто не имеет возможности избрать иноческий путь?



Можно ли утверждать, что истинно подвижнический образ жизни неосуществим вне монастыря, что он невозможен вне пострига?

В книге рассматриваются эти непростые вопросы, всегда волновавшие каждого ревнующего о своем спасении христианина, – вопросы, обсуждавшиеся веками и по-прежнему актуальные в наше время.

*Рецензент:*  
кандидат богословия  
игумен Петр (Пиголь)

ПѢТЬ ОУМНАГО ДѢЛАНІА

## ПОДВИГ В МИРУ

Святые отцы о молитве и трезвении



«О молитве Иисусовой»

АСКЕТИЧЕСКИЙ ТРАКТАТ

2006

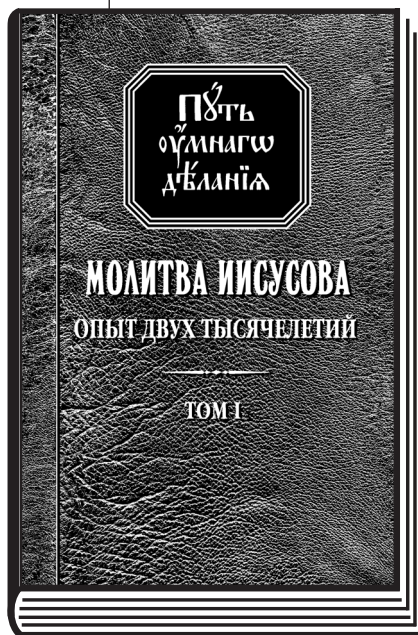
ПѸТЬ ОУМНАГО ДѢЛАНІА

## МОЛИТВА ИИСУСОВА

ОПЫТ ДВУХ ТЫСЯЧЕЛѢТІЙ



Учение святых отцов  
и подвижников благочестия  
от древности до наших дней



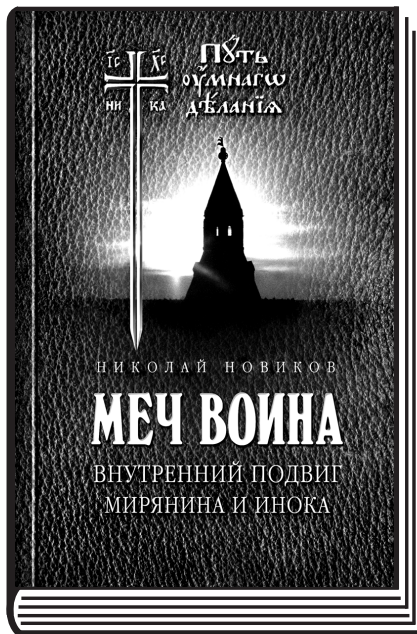
### В ЧЕТЫРЕХ ТОМАХ

Проект серии «Путь умного делания» и вошедшие в нее публикации были одобрены митрополитом Питиримом (Нечаевым) и архимандритом Иоанном (Крестьянкиным), схиархимандритом Илием (Ноздриным), архимандритами Кириллом (Павловым) и Даниилом (Ворониным), протоиереем Георгием Бреевым и другими уважаемыми пастырями.

Публикация четырехтомной монографии начата в 2004 году. Четвертый том издается в двух книгах.

*Рецензенты: кандидат богословия игумен Петр (Пиголь),  
кандидат богословия протоиерей Александр Задорнов*

Эта книга предлагается тем, кто искренне расположен к поиску верного, незаблудного пути к богопознанию, это напутствие взыскующим молитвенного дара – живого общения со своим Творцом.



Будем надеяться, что знакомство с основными положениями, на которых зиждется аскетическое учение святых отцов, послужит вдохновляющим началом для вступающих на стезю внутреннего делания, укажет главные ориентиры и убережет от многих преткновений.

*Рецензенты: кандидат богословия игумен Петр (Пиголь), кандидат богословия протоиерей Александр Задорнов, кандидат исторических наук священник Сергей Зверев*

ПѸТЬ ѸМНАГѸ ДѢЛАНІА

МЕЧ ВОИНА



ВНУТРЕННИЙ ПОДВИГ  
МИРЯНИНА И ИНОКА

2009 | 2013 | 2018 | 2022

ПѸТЬ УМНАГО ДѢЛАНІА

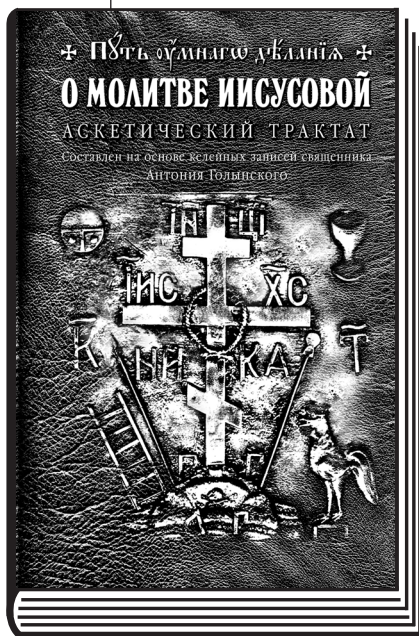
---

О МОЛИТВЕ ИИСУСОВОЙ

---

АСКЕТИЧЕСКИЙ ТРАКТАТ

2011 | 2016 | 2022



*Рецензенты: кандидат богословия  
игумен Петр (Пиголь),  
кандидат богословия протоиерей  
Александр Задорнов*

В простой и доступной любому христианину форме книга знакомит с традиционной практикой стяжания умной и сердечной молитвы. Читатель найдет здесь основы учения об Иисусовой молитве, познакомится со святоотеческим преданием об умном делании – духовном пути, именуемом также священным методом трезвения и молитвы, тайным поучением, подвигом исихии, или священнобезмолвия. Обширные комментарии автора-составителя содержат анализ ключевых положений аскетического учения.

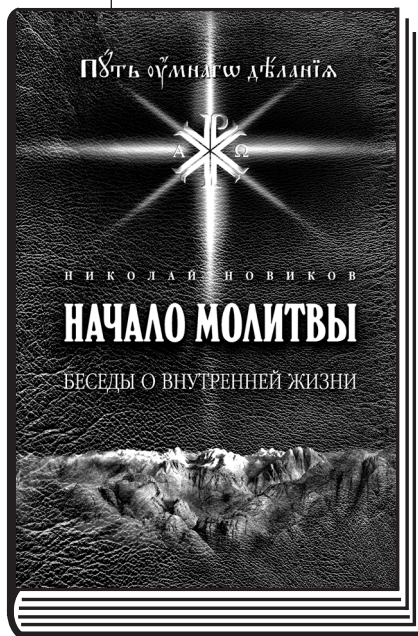
ПѸТЬ ОУМНАГѸ ДѢЛАНІА

# НАЧАЛО МОЛИТВЫ



БЕСЕДЫ О ВНУТРЕННЕЙ ЖИЗНИ

2015



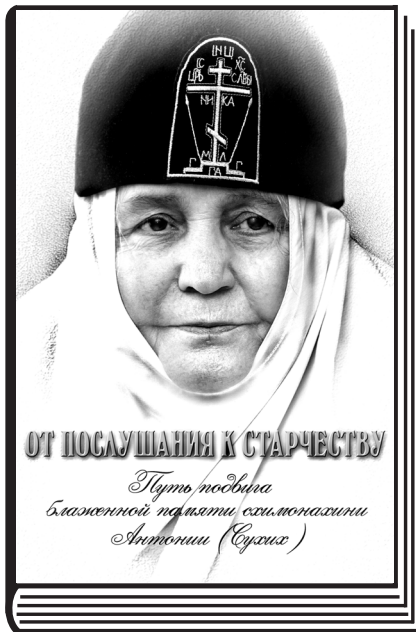
*Рецензент: кандидат  
богословия протоиерей  
Александр Задорнов*

Книга знакомит с основами святоотеческого учения о молитве, начиная с самых азов молитвословия и вплоть до высших степеней умно-сердечного делания.

Исследование опирается на фундаментальные положения православной антропологии и аскетики, укорененные в традиции исихазма. Каждая тема раскрывается через привлечение широкого круга источников.

Книга доступна также в формате аудиозаписи на дисках и на авторском сайте нашего проекта по адресу: [www.nnproekt.ru](http://www.nnproekt.ru)

Электронная версия книги доступна для чтения и загрузки на сайте «Путь умного делания» в разделе «Книги». В разделе «Тексты» под заглавием «Последняя брань» помещено приложение к книге. Адрес сайта: [www.ppprojekt.ru](http://www.ppprojekt.ru)



Свой долгий путь послушания матушка Антония начинала в тяжелые годы гонений, восприняв иноческую традицию от подвижников до-революционной эпохи. На седьмом десятке лет Господь призвал ее к старческому служению, которому она посвятила последние двадцать лет своей жизни, собрав вокруг себя монашеские общины в трех российских монастырях.

## От послушания к старчеству



Путь подвига  
блаженной памяти схимонахини  
Антонии (Сухих)

2012

ПѢТЬ ОУМНАГѦ ДѢЛАНІА

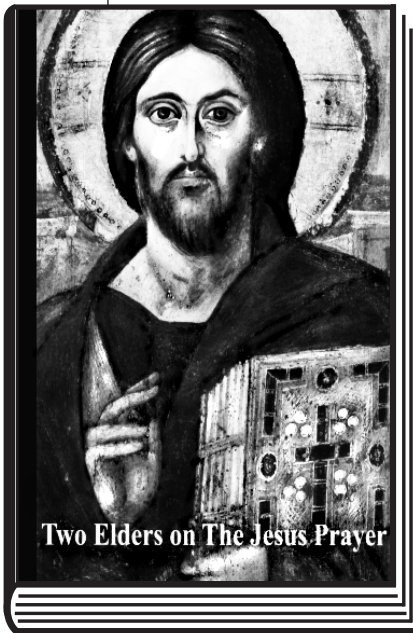
## Two Elders on The Jesus Prayer



Elders Joseph the Hesychast  
and Anthony Golynsky

Theological Comparison of Their Written Legacy

2007



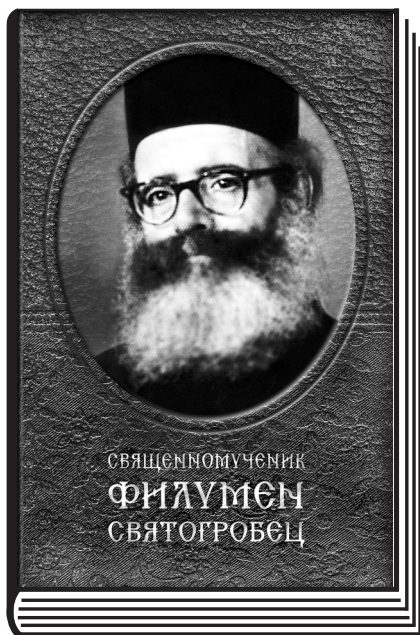
### Два старца об Иисусовой молитве

**Сравнительный богослов-  
ский анализ письменного  
наследия старцев Иосифа  
Исихаста и Антония  
Голынского**

Перевод на английский язык трактата «О молитве Иисусовой» и составление книги осуществил кандидат исторических наук Игорь Ксензов под редакцией иеросхимонаха Амвросия (Янга), ученика и сподвижника иеромонаха Серафима (Роуза). Благословение на издание преподано греческим монастырем св. Антония (Аризона, США), находящимся под управлением афонского старца схиархимандрита Ефрема (Мораитиса).

*Издатель: Свято-Введенский женский скит.  
Skete of the Entrance  
of the Theotokos into the  
Temple. Hayesville,  
Ohio. USA*

*Святой канонизирован Иерусалимской Православной Церковью и включен в месяцеслов РПЦ*



В книге представлено самое полное на сегодняшний день житие сщмч. Филумена (Хасаписа; 1913–1979), выдающегося подвижника, молитвенника и аскета, несшего служение в монастыре при Колодце Иакова в Самарии, на месте евангельской беседы Спасителя с самарянкой. Здесь он претерпел мученическую кончину от рук фанатиков иноверцев.

Священномученик  
**ФИЛУМЕН**  
Святогробец



ЖИТИЕ | МУЧЕНИЧЕСТВО | ЧУДОТВОРЕНИЯ

2018

*Издано по благословению митрополита Морфского Неофита (Масураса) совместно с монастырем свт. Николая в Орунде. Кипр*



Желающих приобрести издания серии  
«Путь умного делания» приглашаем посетить

ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН «**СИНОПСИСЬ**»

[www.knigipochtoi.ru](http://www.knigipochtoi.ru) | [synopsys-org@yandex.ru](mailto:synopsys-org@yandex.ru)

+7 985 600 5848 | Оптовая продажа: +7 916 254 6524



Новиков Николай Михайлович

*Авторская книжная серия «Путь умного делания»*

## **О МОЛИТВЕ ИИСУСОВОЙ**

### **АСКЕТИЧЕСКИЙ ТРАКТАТ**

ИЗДАНИЕ ТРЕТЬЕ

Редактор: Г.В. Новикова

В оформлении обложки использовано фото: Параманный крест.  
Серебро, литье. XX в.

На форзацах: Иосифо-Волоцкий монастырь. Фото: Н.М. Новиков

В оформлении шмуцтитлов использованы репродукции гравюр  
из собрания Государственного Русского музея:

1. Николаевская Берлюковская пустынь под Москвой.
2. Свято-Распятский скит на Анзерском острове. Гора Голгофа,  
Соловецкий архипелаг.
3. Звенигородский Саввино-Сторожевский монастырь под Москвой.
4. Рождественский Коневецкий монастырь на Ладого.
5. Успенский монастырь под Казанью.
6. Югская Дорофеева пустынь близ Мологи (затоплена Рыбинским  
водохранилищем).

Издательский проект «Путь умного делания»

[www.nnproekt.ru](http://www.nnproekt.ru) | [nnproekt@mail.ru](mailto:nnproekt@mail.ru)

Отпечатано при участии издательства «Синописись»

Подписано в печать 27.05.2022. Формат 60 х 90 1/16

Бумага офсетная. Печать офсетная. Печ.л. 15

Тираж 3000 экз. Заказ №