



ГДН ІНСЕ ХРГЕ, СНЕ БЖІЙ,  
ПОМІЛДН НАСЗ  
ГРѢШНЫХЗ

Посвящается  
светлой памяти архимандрита  
Даниила (Воронина)



АВТОРСКАЯ КНИЖНАЯ СЕРИЯ

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ  
«ПУТЬ УМНОГО ДЕЛАНІЯ»  
МОСКВА 2021

Николай Новиков

# МОЛИТВА ИИСУСОВА ОПЫТ ДВУХ ТЫСЯЧЕЛЕТИЙ

УЧЕНИЕ СВЯТЫХ ОТЦОВ  
И ПОДВИЖНИКОВ БЛАГОЧЕСТИЯ  
ОТ ДРЕВНОСТИ ДО НАШИХ ДНЕЙ

ОБЗОР АСКЕТИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

*В четырех томах*



ТОМ ЧЕТВЕРТЫЙ

*В двух книгах*

КНИГА ПЕРВАЯ

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ  
«ПУТЬ УМНОГО ДЕЛАНИЯ»

МОСКВА 2021

УДК 248.3  
ББК 86.372  
Н-73

Рекомендовано к публикации  
Издательским Советом Русской Православной Церкви  
ИС Р21-110-0235

**Новиков Николай Михайлович**

Н-73

Молитва Иисусова. Опыт двух тысячелетий. Учение святых отцов и подвижников благочестия от древности до наших дней: Обзор аскетической литературы: в 4 т. — Т. 4. Кн. 1. М.: Издательский проект «Путь умного делания», 2021. — 752 с.

*Редактор:* Новикова Галина Васильевна

Четвертый том издается в двух книгах. Тематически он также делится на две части. Первый раздел «Самопознание» посвящен вопросам теории. Здесь с позиций учения исихазма рассматриваются основы святоотеческой антропологии, закономерности и особенности молитвенных состояний сознания.

Тема второго раздела «Чин и метод» — практическая сторона умного делания. В этой части анализируется опыт стяжания умно-сердечной молитвы, обсуждаются приемы и методы искусства трезвения, управления вниманием, владения своим душевно-телесным организмом. Здесь же исследуется традиционный метод художественной молитвы и психофизические приемы, способствующие соединению ума и сердца, а также практика их применения.

УДК 248.3  
ББК 86.372

ISBN 978-5-6046221-9-3

© Новиков Н. М. Текст, дизайн,  
проект серии. 2021

Отпечатано при участии  
издательства «Синопись»

# Содержание

---

От автора .....	8
-----------------	---

## САМОПОЗНАНИЕ

### Устроение души

Бессилие логики .....	14
Аскетический язык .....	27
Энергосистема .....	36
Дыхание жизни .....	41
Дух и дух .....	52

### Бесплотные органы

Престол благодати .....	61
Два сознания .....	67
Ум и рассудок .....	77
Око души .....	87
Ум падший .....	97

### Разумная часть души

Зашифрованное учение .....	106
Высшая сила .....	112
Низшие способности .....	118
Грани сознания .....	132
Духовный организм .....	144

### Падение и восстание

Ум и сердце .....	154
Анамнез падения .....	161
Сон смертный .....	180
Духовная реанимация .....	189
Ум и дух .....	196
Тройственное поклонение .....	200

**Состояния сознания**

Ум и аскеза .....	204
Энергетический баланс .....	209
Словесный уровень .....	218
Умный уровень .....	228
Сердечный уровень .....	234
Ум и молитва .....	245
Плоды подвига .....	259
Созерцательный уровень .....	297

**ЧИН И МЕТОД****Священный метод**

Предпутие .....	336
Путь исихаста .....	342
Стратегия пути .....	352
Три фронта .....	358
Священнобезмолвие .....	364
Психофизический метод .....	369
Умное художество .....	388
Главный прием .....	396
Прелесь .....	401
Сокровенное знание .....	441
Наставник незаблудный .....	454
Первоисточники .....	469
Тайное научение .....	480

**Первый фронт**

Сердечное место .....	486
Ноздренный путь .....	497
Перси .....	500
Прямое вхождение .....	504
Затвор .....	509

---

В поиске исихии .....	533
Пауза .....	540
Глубокая молитва .....	544
Умное вхождение .....	550
Суть метода .....	554
Опыт художества .....	564

### **Детали метода**

Тонкое дуновение .....	574
Дышите Христом .....	590
По биению пульса .....	597
Внутренние ритмы .....	601
Метроном .....	605
Темп и темперамент .....	611
Забыть обо всем .....	634
Оружие благодати .....	640
Не лишше глаголите .....	650
Мысль и слово .....	660
Расширение сердца .....	667
Умное безмолвие .....	674

<b>Библиография*</b> .....	680
<b>Список сокращений</b> .....	744
<b>Сведения о проекте «Путь умного делания»</b> .....	746

---

\* В постраничных ссылок литературные источники указаны в сокращенном виде, полные сведения об изданиях приводятся в Библиографии.

## От автора

Четвертый, заключительный том проекта «Иисусова молитва: Опыт двух тысячелетий» издается нами в двух книгах. Тематически он также делится на две самостоятельные части. Первая из них, раздел «Самопознание», посвящен основам святоотеческой антропологии, краткий обзор знакомит с аскетическим учением, укорененном в традиции исихазма. Здесь мы рассматриваем закономерности и особенности различных молитвенных состояний сознания.

Начало второго раздела «Чин и метод» находится в первой книге четвертого тома, а его продолжение и завершение составит вторую книгу. Этот раздел, начиная с главы «Первый фронт», знакомит с самыми разными аспектами практической стороны умного делания. Здесь представлен детальный анализ опыта стяжания умносердечной молитвы, обсуждается традиционный в исихазме метод художественной молитвы, исследуются психофизические приемы, способствующие соединению ума и сердца, подробно рассматриваются их назначение и практика применения.

Важная тема второго раздела — это создание правильных условий для занятий умной молитвой, от чего во многом зависит успех во внутреннем подвиге. Здесь же обсуждается все, что касается искусства владения своим душевно-телесным организмом, включая способы контроля над телом и основы трезвения — техники ведения мысленной брани. Понимание взаимосвязей внешнего и



---

внутреннего позволяет, владея организмом физическим, управлять началом психическим и в результате совершать делание духовное.

Не менее важен материал по удержанию молитвенного состояния в условиях повседневной жизни. Без особой внутренней работы на этом фронте человек теряет все те благие обретения, что по крупницам накапливает в келейном бдении, и не способен возрастать в молитве. Справиться с этой задачей помогают соответствующие приемы и методы.

Не малый срок потребовался автору для подготовки такого рода публикации. Более сорока лет назад Иисусова молитва вошла в его жизнь, став со временем ее неотъемлемой частью. Почти полувековой опыт исканий, падений и стяжаний на пути умного делания позволяет обобщить некоторые наблюдения, осмыслить их и поделиться с читателями накопленным материалом.

Материал этот разносторонен, и каждая тема настолько важна, что требует хотя бы краткого рассмотрения. В результате формат четырехтомника оказался для нас слишком тесен, что и вынудило издавать этот последний том поэтапно, разделив его на две книги и фактически преобразовав наше издание в пятитомное.

Сложность затронутых тем, ответственность, налагаемая при их изъяснении, а также необходимость не быть голословным, но обосновывать все базовые положения учения, приводят к обилию ссылок на отеческие писания.

Многочисленные цитаты, преимущественно помещаемые в сносках, образуют, по сути, параллельный текст, служащий подстрочным комментарием к основному.

Это создает некоторую громоздкость, не располагает к беглому чтению и, возможно, несколько затрудняет восприятие текста. Однако нам крайне важно через цитирование позволить авторским источникам говорить самим за себя, свидетельствуя о безусловной укорененности приводимых мыслей, положений и всей системы взглядов в святоотеческой традиции, в церковном Предании, не оставляя места для наших субъективных домыслов и толкований. Кроме того, обилие цитат позволяет подчеркнуть единомыслие отцов по основным принципиальным вопросам<sup>1</sup>.

Несколько утяжеляет текст еще одно обстоятельство. Сложность тематики вынуждает нас в чем-то иногда повторяться, напоминая суть некоторых моментов аскетического учения, возможно уже знакомых читателю, в

---

<sup>1</sup> «Если мы будем внимательно читать творения святых отцов, то увидим, что все отцы учат одному и тому же, потому что погружаются в одно и то же море — в одного и того же Бога». — *Эмилиан (Вафидис), архим.* Слово о трезвении. Екатеринбург, 2020. Кн. 1. С. 176.

Здесь надо отметить, что в некоторых современных русских переводах традиционное написание имени Эмилиан подменяется латинизированной формой *Эмилиан*, производной от западноевропейских аналогов: Эмиль, Эмильен, Эмилиано (*лат.* Aemilius, *фр.* Emile, Émilien, *ит.* Emilio, *исп.* Emiliano). Между тем заимствованное у греков имя Эмилиан и по-церковнославянски, и по-русски (Емельян, уменьшительное Емеля) пишется только через начальное «Е». В этом нетрудно убедиться, заглянув в любой православный месяцеслов или календарь. Заметим, что по-гречески имя Эмилиан начинается с тех же гласных, что и имя Екатерина (Αἰμιλιανός, Αἰκατερίνη), однако мы нигде не встретим написание *Экатерина*.

---

частности, по другим нашим изданиям. Но это тоже имеет важное значение, способствуя ясности и глубине понимания очень непростых подчас истин.

К тому же хотелось бы учесть положение тех, кто, открывая четвертый том, не имеет при этом других книг нашей серии. Забота помочь обрести им цельное представление об учении исихазма побуждает напоминать отдельные его положения.

\* \* \*

Посвящаем это издание светлой памяти  
архимандрита Даниила (Воронина; 1952–2020),  
нашего приснопоминаемого наставника,  
духовного руководителя проекта  
«Путь умного делания».





# САМОПОЗНАНИЕ





# Устроение души

«Познай себя самого, из чего  
и каким сотворен ты, — и через сие удобно  
достигнешь красоты Первообраза».

*Свт. Григорий Богослов<sup>2</sup>*

## **Бессилие логики**

Разговор об умном делании, о молитвенной практике прежде всего предполагает ознакомление, хотя бы в самых общих чертах, с устроением человеческой души, с нашим внутренним миром. С этой целью в первом разделе книги нам потребуется уточнить те краткие, но необходимые сведения о природе человека, которых мы уже отчасти касались в других изданиях нашей книжной серии. Ибо «если не познаем, какими сотворил нас Бог, то не узнаем, как изменил нас грех»<sup>3</sup>. Без самопознания трудно надеяться на успех во внутреннем делании: «Не знаящий себя как может познать Бога?»<sup>4</sup>

При этом оговоримся: в наши задачи не входит изучение антропологии или аскетики как таковой. Наши цели скромнее, и эти богословские дисциплины интересуют нас лишь в связи с практикой умно-сердечной молитвы, лишь в тех аспектах, которые затрагивают область внутреннего делания. Поэтому нам предстоит рассмотреть только некоторые стороны святоотеческого учения о

---

<sup>2</sup> *Григорий Богослов, свт.* Творения. М., 2007. Т. 2. С. 160.

<sup>3</sup> *Григорий Синаит, прп.* Творения. М., 1999. С. 23.

<sup>4</sup> *Марк Подвижник, прп.* Аскетические творения. ТСЛ, 2013. С. 150.

человеке, причем не в богословском, а в аскетическом ракурсе, в русле традиции исихазма<sup>5</sup>.

Православное богословие, и в частности антропология, — явление совершенно особое, это ни в коей мере не кабинетная наука. Источником знаний в этой области бывает Божественное откровение, которого удостаиваются подвижники святой жизни в созерцательном богообщении, ибо «только при содействии Духа Святого открывается и обретается понятие и точное ведение о душе»<sup>6</sup>. Поэтому «никто не может войти в богословие и сказать подобающее о Боге, как только Духом Святым»<sup>7</sup>.

В отличие от научной психологии, «святым отцам, подвижникам благочестия была доступна для изучения не только поверхность души, но самая суть души была предметом их созерцания... Также и исихасты в своем упражнении в умном делании достигали не только нравственного очищения (это лишь азбука аскетизма и необходимое обоснование для исихии), но и внутреннего созерцания своей сокровенной сущности»<sup>8</sup>.

---

<sup>5</sup> Напоминаем, что мы будем активно использовать принцип сквозного цитирования, позволяя авторским источникам говорить самим за себя. Этим свидетельствуется укорененность данной системы взглядов в святоотеческом Предании, не оставляя места для наших самостоятельных домыслов и толкований.

<sup>6</sup> *Макарий Египетский, прп.* Духовные беседы. Беседа 49. ТСЛ, 1994. С. 312.

<sup>7</sup> *Никита Стифат, прп.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 160. Мы, говорит истинный богослов, *возвещаем не от человеческой мудрости изученными словами, но изученными от Духа Святаго* (1 Кор. 2, 13). «Познается Бог, — пишет прп. Силуан Афонский, — только Духом Святым, и тот, кто в гордости своей хочет познать Творца своим умом, — слеп и неразумен... Все небесное познается только Духом Святым». — *Софроний, иеромон.* Старец Силуан. <http://azbyka.ru>

<sup>8</sup> *Киприан (Керн), архим.* Антропология св. Григория Паламы. М., 1996. С. 346.

На пути богопознания от человека требуется прежде всего самопознание, что немислимо без преодоления гордостной самонадеянности, не позволяющей *в разум истины прийти*<sup>9</sup>. Ибо «превозносящийся не знает себя самого. Если бы он видел свое безумие и немощь, то не превозносился бы»<sup>10</sup>. Не освободив прежде ум из плена горделивой самости, невозможно познать собственное ничтожество, а только с этого начинается истинное самопознание<sup>11</sup>.

Основным инструментом постижения своей нищеты духовной искони был и остается поныне исихастский метод умного делания. Им отверзаются очи духа, он позволяет проникнуть за завесу незримого, посвящая нас в сокровенные тайны собственной души, и именно им мы возводимся к богопознанию<sup>12</sup>.

<sup>9</sup> *В разум истины прийти (слав.)* — достичь познания истины (1 Тим. 2, 4).

<sup>10</sup> *Марк Подвижник, прп.* Аскетические творения. ТСЛ, 2013. С. 150. «Не думай, что человек способен познать самого себя, если трудами покаяния и напряженным борением не изгонит прежде из собственного ума гордость и лукавство. Потому что кто не приведет своего ума таким путем и к такому устройению, тот не увидит даже своего незнания, а только с этого начинается успешное познание самого себя». — *Григорий Палама, свт.* Триады. М., 1995. I, 3, 13.

<sup>11</sup> *Григорий Палама, свт.* Триады. I, 3, 13. «Сегодня многие учат, что человек может достичь самопознания при помощи самоанализа и психоанализа. Но это — прелесть... Занимаясь этим, он, скорее всего, дойдет до шизофрении». Между тем «хранение ума, его очищение через обращение к сердцу при помощи покаяния, умной молитвы и соблюдения заповедей» ведет к преодолению страстей и осознанию своей падшести. «Познание самого себя при этом достигается действием Святого Духа. Только когда благодать Божия при содействии нашего собственного делания просветит душу, мы сможем познать свое бытие до мельчайших подробностей». — *Иерофей (Влахос), митр.* Православная психотерапия. ТСЛ, 2004. С. 147, 148.

<sup>12</sup> «Познание своей духовной нищеты дает возможность ощу-



Отсюда неперенным условием благодатного просвещения является личный подвиг аскезы, практика стяжания бесстрастия и высокой созерцательной молитвы. Богословские изыскания человека вне этого пути обречены на самообольщение<sup>13</sup>.

Потому и сказано: «Знание без практики — есть диавольское богословие»<sup>14</sup>.

Святые всегда «богословствовали не на основе философских умопостроений, но исходя из личного опыта и Божественного откровения»<sup>15</sup>. Как утверждает один из них, «наука внешних философов отпала» от Бога и от истины, ибо «философское высокомерие не сродни смирению». И если у святых, «по Павлу, *ум Христов*<sup>16</sup>», то «внешние

---

тить бытие мира невидимого, Божественного, и, устремившись к нему, презреть все временное, тленное. Подлинное самопознание приводит к святому страху Божию, который есть *начало премудрости* (Пс. 110, 10)». — *Захария (Захару), архим.* Вспомни твою первую любовь. ТСЛ, 2018. С. 120.

<sup>13</sup> «Небезопасно плавать в одежде; небезопасно и касаться богословия тому, кто имеет какую-нибудь страсть». — *Иоанн Синайский, прп.* Лествица. М., 1997. 27:11. Только «уединяясь, смиряясь и молясь при содействии помощи Божией во Святом Духе», подвижник «на самом деле бывает богословом... Но увы! все то, что только ум видит без названного небесного дара и, следовательно, без Духа, ясно приснодвижно дышащего в сердце, — это только его мечты, и сколько бы он не богословствовал, все это пустые слова... Нет там света и видения истины, но скорее мрак и пустой вымысел мечтания, и вообще путь бессмыслия и самообольщения». — *Каллист Ангеликуд, прп.* // Византийские исихастские тексты. М., 2012. С. 388, 389.

<sup>14</sup> *Максим Исповедник, прп.* // *Иерофей (Влахос), митр.* Одна ночь в пустыне Св. Горы. ТСЛ, 1997. С. 47. И еще о том же: только «если истинно молишься, то ты богослов», ибо «не может богословствовать тот, кто не созерцал Бога». — *Евагрий, авва.* Слово о молитве // Творения. М., 1994. С. 83, 177.

<sup>15</sup> *Иерофей (Влахос), митр.* Свт. Григорий Палама... ТСЛ, 2011. С. 382.

<sup>16</sup> 1 Кор. 2, 16.

философы вещают от человеческого рассудка, если не хуже». А потому «все или большинство страшных ересей берут начало там же» — в умах философствующих<sup>17</sup>.

Неудивительно, ведь *знание надмевает*<sup>18</sup>. Питая гордыню, «знание заставляет душу верить, что она представляет собой нечто важное»<sup>19</sup>.

Так возможно ли адекватное понимание исихастской антропологии, доступно ли изучение «сей священной и божественной умной молитвы», таинственного «пути этого умного делания»<sup>20</sup> вне углубленного практического освоения?

Вопрос риторический. Опыт святых свидетельствует: «Путь умной молитвы... этот путь дается не книгой, а кровью... У меня были опыты, показавшие, что ученые, и даже очень ученые по книгам люди, на деле ни на волос не понимали этого духовного делания»<sup>21</sup>.

Неудивительно, ведь духовное познается духом, и не иначе, как в синергии с Духом. «Очевидно, что таковое

<sup>17</sup> Григорий Палама, *свт.* Триады. М., 1995. I, 1, 11; 20; 21. «Доверь помысел свой лучше человеку неученому, но опытно изведавшему дело, нежели ученому философу, который рассуждает по своим исследованиям, не испытав на деле». — *Исаак Сирин, прп.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 2. <http://azbyka.ru> «Знание Бога есть знание бытийное, а не отвлеченно-интеллектуальное. Тысячи и тысячи профессиональных богословов получают высшие дипломы, но в существе остаются глубокими невеждами в области Духа. И это потому, что не живут они согласно заповедям Христа; и в силу сего лишаются света богопознания». — *Софроний [Сахаров], архим.* О молитве. СПб., 1994. С. 105.

<sup>18</sup> 1 Кор. 8, 1.

<sup>19</sup> *Эмилиан (Вафидис), архим.* Толкование... Екатеринбург, 2014. С. 187.

<sup>20</sup> *Паисий (Величковский), прп.* Житие и избранные творения. Серпухов, 2014. С. 526, 529.

<sup>21</sup> *Анатолій (Зерцалов), прп.* // Житие и поучения оптинского старца Анатолия (Зерцалова). Оптина пуст., 1994. С. 147.

возможно постичь только из опыта святых, а не на основе логического мышления или интеллектуального богословия»<sup>22</sup>.

Неудивительно, что познания подвижников созерцателей, просвещенных в личном общении с Богом, с трудом поддаются системному изложению, а понятийному аппарату недостает строгости и определенности. Это даже закономерно, ибо «на духовном небосводе теряют силу общепринятые правила человеческой логики»<sup>23</sup>, почему и духовное «познание, от самых дел приобретаемое, не может быть вполне изъяснено посредством слов»<sup>24</sup>.

Так что надо понимать меру условности всех наших аналитических попыток охватить рассудком полноту человеческой природы. Это просто невозможно в силу не поддающейся описанию богообразности нашего естества<sup>25</sup>.

---

<sup>22</sup> *Металлинос Г., прот.* Православие как исцеление. <http://pemptousia.ru> «Кто без исихии, без умного трезвения и без достигаемого в нем опыта духовных и таинственных совершений учит о трезвении, следуя собственным размышлениям... тот явно впал в крайнее безумие... Он безрассудно задумал природным знанием усмотреть сверхприродное, природным рассудком и приемами плотской философии исследовать и измерить глубины Божии, познаваемые лишь Духом (1 Кор. 2, 10)». — *Григорий Палама, свт.* Триады. М., 1995. 1, 3, 12.

<sup>23</sup> *Иосиф Монах, схимон.* Старец Иосиф Исихаст. ТСЛ, 2000. С. 131.

<sup>24</sup> *Фотий Константинопольский, свт.* // Слова духовно-нравственные. М., 1995. С. 7, 8. «Следует помнить об антиномичности нашего богопознания, не вмещающегося в обычные логические рамки». — *Василий (Кривошеин), архиеп.* Богословские труды. Н.Новгород, 2011. С. 93.

<sup>25</sup> По этой причине, конечно, «ни одна антропологическая схема не способна изобразить человека как целостность». — *Леонов Вадим, прот.* Основы православной антропологии. М., 2013. С. 42. Дать «полное определение о заключенном в нас Божественном образе представляется святым отцам попросту невозможным, как невозможно исчерпать словесными определениями понятие о Са-

И тем не менее в святоотеческом Предании мы обнаруживаем по-своему стройную и законченную антропологическую концепцию, позволяющую христианину уяснить все самое необходимое в плане сотериологии.

Однако для усвоения отеческой мысли от читателя требуется определенное усилие — своего рода подвижнический труд. Поскольку писания святых рождались в Духе и творили они вдохновляемые благодатью, то полноценно воспринять их слово не под силу плотскому уму<sup>26</sup>.

Их тексты предполагают прочтение сквозь призму личного духовного опыта. И, что особо важно, — опыта, непременно сродного отцам по духу<sup>27</sup>.

В сложном положении оказывается читатель: ни его эрудиция, ни сила интеллекта, ни логика не имеют здесь решающего значения. Тут прежде всего важны духовная чуткость, способность улавливать дух и сокровенный смысл писаний, — эти опытно усвоенные дарования поз-

---

мом Первообразе — Боге... Богообразность не может быть сведена ни к каким определениям, ибо мы созданы по образу сверхсущего и непостижимого Бога». — *Малков П.Ю.* По образу Слова. М., 2007. С. 88, 89.

<sup>26</sup> «Истинное богословие — это не плод концентрации мысли человека, но проявление Святого Духа. Очистившись, ум человека озаряется, и тогда человек, если он располагает необходимой способностью ума, то есть мудростью, может богословствовать». — *Иерофей (Влахос), митр.* Православная психотерапия. ТСЛ, 2004. С. 146, 147. «Формальное понимание их [святых отцов] текстов невозможно, и требуется сопричастность их опыту хотя бы в некоторой степени через личную молитву и духовные усилия». — *Леонов Вадим, прот.* Основы православной антропологии. М., 2013. С. 20, 21.

<sup>27</sup> Так, например, «когда святые отцы говорят о сердце, то трудно, не имея личного [духовного] опыта, уразуметь, что именно они тут разумеют». — *Иларион, схимон.* На горах Кавказа. СПб., 1998. С. 160.

воляют соприкоснуться с тайной, хранящейся под покровом авторского текста.

Взгляд рассудочный *духовного не понимает*<sup>28</sup>, тогда как молящийся ум, предочищенный сердечным трезвением, начинает проникать сквозь *завесу плоти*<sup>29</sup> и за буквой начинает ощущать живую мысль. При таком духовно-творческом подходе приоткрывается глубина отеческой мысли, проясняются смысловые оттенки, преодолеваются возможные неточности перевода и погрешности пересказчиков. Какие-либо иные подходы к отеческому Преданию заведомо уязвимы, порождают спорные разночтения и сомнительные толкования<sup>30</sup>.

\* \* \*

Знакомясь с аскетической литературой, читатель встречается с известным затруднением: отсутствием отточенных формулировок и устойчивой терминологии. Как отмечают исследователи, «история христианского богословия полна терминологических недоразумений»<sup>31</sup>. Что, конечно, создает немалые проблемы<sup>32</sup>.

---

<sup>28</sup> Ср.: 1 Кор. 2, 14.

<sup>29</sup> Ср.: Евр. 10, 20.

<sup>30</sup> «Земная мудрость — вражда на Бога: она Закону Божию не покоряется». — *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. Т. 1. <http://azbyka.ru> «Чтобы воспользоваться богооткровенным учением, нужно не только изучить какие-то святоотеческие книги, но, прежде всего, вступить в диалог с Тем, Кто создал человека и определил смысл и законы его существования. Это принципиально необходимо. Без этого христианские тексты не раскроют своей глубины, мудрости, истины». — *Леонов Вадим, прот.* Взаимосвязь понятий «личность» и «образ Божий». <http://pravoslavie.ru>

<sup>31</sup> *Мейендорф Иоанн, прот.* Пасхальная тайна. М., 2013. С. 490.

<sup>32</sup> «Христианское учение о человеке содержится в огромном количестве святоотеческих творений, но это знание пока еще не из-

Прежде всего надо иметь в виду, что аскетическим текстам вообще не присуща та строгость, которая предъявляется к терминологии в области догматики. В аскетике мы имеем дело со специфическими понятиями, со своеобразным языком *аскетической практики*, и если не учесть его отличий от языка догматического богословия, то не избежать недоумений.

Описывая свой духовный опыт, отцы выражались достаточно вольно, часто не прямо, но косвенно, иносказательно, иногда нарочито кратко, с недоговоренностями, термины подбирали весьма условные, порой метафоричные, иногда и вовсе в жанре чистой поэзии. Так что язык аскетов практиков далек от формальных строгостей, буквальное прочтение здесь может совсем запутать, поскольку для понимания отеческой мысли никак не достаточно одного интеллекта<sup>33</sup>.

Означенные трудности сложились исторически по совокупности причин, а в целом проблема остается неразрешенной и поныне<sup>34</sup>.

---

ложено системно ни у нас в России, ни за рубежом. Такая работа только начинается, и появляются первые публикации». — *Леонов Вадим, прот.* Взаимосвязь понятий «личность» и «образ Божий». <http://pravoslavie.ru>

<sup>33</sup> Как сказано: «правила человеческой логики» здесь неуместны. — *Иосиф Монах, схимон.* Старец Иосиф Исихаст. ТСЛ, 2000. С. 131.

<sup>34</sup> Одна из причин, например, в том, что «святые отцы, дабы не исказить словами суть явлений, не торопились создавать определения и антропологические формулировки, предоставляя возможность людям познавать глубины человеческого бытия не через внешние рассуждения, но через личный опыт духовной жизни». Этим, в частности, «объясняется некоторая неопределенность и порой двусмысленность святоотеческой терминологии. Все святые отцы жили единым Богом, в единой Церкви, в единой благодати Божией, но когда они приступали к изложению личного духовного опыта, то часто вкладывали в известные слова свои соб-

Кроме того, отцы древности почти не касались антропологических аспектов умного делания и были очень скупы в описании молитвенной практики. Ни аскетическое учение вообще, ни антропология как таковая, ни исихастский метод, в частности, не излагались отцами систематически. Мы не найдем цельного и законченного учения ни у одного из отцов. Поэтому сегодня, изучая молитвенный метод исихастов, мы вынуждены обращаться к широкому кругу святых авторов и их толкователей.

В отличие от приемов трезвения и мысленной брани, которые описаны достаточно подробно, сообщать детали самой молитвенной техники, как и устройства нашего душевно-духовного организма, в древности было не принято.

Многое говорилось намеренно прикровенно, завуалированно. Тому были свои причины. В значительной мере это связано с тем, что перед отцами прошлого вообще не стояла задача четко оформить и письменно зафиксировать единое целостное аскетическое учение. И это несмотря на то, что учение такое имелось, имелись и необходимые антропологические познания. Однако не было нужды все это систематизировать и строго сформулировать в виде теории<sup>35</sup>.

Другое дело — мы, которые именно в этом сегодня нуждаемся. Подвижникам прошлого достаточно было живой традиции, когда знания передавались на практике

---

ственные смыслы». — *Леонов Вадим, прот.* Основы православной антропологии. М., 2013. С. 9.

<sup>35</sup> Такое происходило в отдельных случаях лишь по необходимости. Так, например, если бы не паламитские споры, спровоцированные Варлаамом, то свт. Григорий Фессалоникийский не сформулировал бы и не вынес на соборное утверждение многое из того, что сегодня мы имеем в качестве догматических положений нашей Церкви.

непосредственно, лично. Для этого никакой схоластической системы не требовалось. В наше время, когда живая традиция исихастского внутреннего делания практически прервана, а живых носителей ее почти не осталось, нам не обойтись без теоретического руководства. И нам приходится, по сути, восстанавливать древний метод. Мы вынуждены прибегать к анализу сохранившихся текстов, доискиваться, раскрывать сокровенное знание предков, вникать в тонкости их аскетического искусства, дабы воссоздать их учение и суметь воспользоваться им на практике.

При этом особенности авторского языка иногда значительно затрудняют понимание и без того сложных текстов. Так, например, считается, что порой «прп. Симеону Новому Богослову недостает точной и последовательной терминологии, логического развития доводов». Иногда «в его утверждениях можно обнаружить кажущиеся противоречия и разногласия»<sup>36</sup>.

Все это неизбежно, поскольку духовный опыт нашим словом в полноте неизъясним. Отсюда выражения фигуральные вместо буквальных, отсюда поэтическая форма, в которую облакаются богословские трактаты.

Известно также, что в писаниях свт. Григория Паламы мы сталкиваемся «с некоторыми неизбежными в

---

<sup>36</sup> *Василий (Кривошеин), архиеп.* Богословские труды. Н.Новгород, 2011. С. 584. Часто в этом повинны мы сами — неразборчивые читатели, так как «кажущиеся иногда противоречия между теми или иными аскетическими творениями объясняются нередко тем, что они написаны для лиц, стоящих на разных ступенях духовного преуспеяния». А всегда ли мы это учитываем? И, конечно, причина многих затруднений «в парадоксальности и антиномичности тайны христианства, которую очень трудно, а подчас и невозможно выразить языком логически последовательным». — Там же. С. 76, 585.



пылу полемики не совсем четкими формулировками»<sup>37</sup>. Это объяснимо отчасти тем, что святитель в то время еще только начинал систематизировать терминологическую базу аскетики и антропологии, весьма нестройную до той поры<sup>38</sup>.

В процессе же поиска, естественно, неизбежны некоторые неточности<sup>39</sup>.

Издавна многими отмечалась усложненность языка прп. Максима Исповедника, что порождало многозначность толкований его текстов. «Творения прп. Максима представляют трудность для изучения», в частности «по его тяжелому и туманному изложению, на которое со времен Фотия жаловались все исследователи». Кроме того, он мог «изменять в деталях свои воззрения», в зависимости от характера «своих созерцаний», и по-разному «раскрывать свои взгляды, применительно к данному моменту». Отсюда «эластичность воззрений прп. Максима, а также разнообразие его суждений по одному и тому же вопросу. Это разнообразие особенно бросается в глаза в аскетике», что создает почву для неоднозначных интерпретаций его мысли<sup>40</sup>.

---

<sup>37</sup> *Мандзаридис Г.* Обожение человека. ТСЛ, 2003. С. 10.

<sup>38</sup> В XIV столетии впервые «Григорий Палама выразил основные идеи исихазма поздней Византии и начал разрабатывать их особую терминологию». — *Григорий Палама, свт.* Слово на житие прп. Петра Афонского. М.—Афон, 2007. С. 29.

<sup>39</sup> Так, например, «Григорий Палама, не стремясь обновлять богословский словарь, в пылу спора порой использовал термины, нетрадиционные для православного богословия. Он сам признает, что в своих полемических трудах не всегда точен в выборе терминологии. Однако его богословская позиция остается строго православной». — *Мандзаридис Г.* Обожение человека. ТСЛ, 2003. С. 4.

<sup>40</sup> *Епифанович С.Л.* Прп. Максим Исповедник, его жизнь и творения. СПб., 2013. Т. 1. С. 21; Т. 2. С. 15. Например, «прп. Максим иногда приводит до восьми возможных вариантов истолкования

Можно также привести в пример свт. Григория Нисского, который настаивал на присутствии как «Божией силы», так и «Божия естества во всех существах». Однако это еще не означает, что он был пантеистом. «Понимая образ промыслительной деятельности в мире вполне православно, он вместе с тем еще не обладал достаточно точными терминами, словесными способами выражения этой вероучительной истины». И это естественно, — святые отцы выражались «в соответствии с доступной им богословской терминологией их эпохи»<sup>41</sup>.

Подобные замечания можно отнести и ко многим другим отеческим писаниям самых разных эпох.

Наконец, учтем еще одно обстоятельство. Православная антропология — наука своеобразная, она никогда не даст нам полной картины устройства человеческого естества. Мы имеем дело с предметами, которые «не открыл нам с очевидностью Дух», о коих Он «не дал нам ясного откровения»<sup>42</sup>.

Но такое учение, тем не менее, стало достаточным и полноценным, ибо все действительно нужное в нем содержится: «в Откровении Божиим передано нам вполне

---

одного и того же фрагмента Писания». — *Доброцветов П.* Св. Писание как предмет созерцания... <http://pravmir.ru> «К сожалению, у прп. Максима отсутствует последовательное и систематическое изложение» многих тем, «он никогда всерьез не заботился о сведении собственных убеждений в формальную догматическую систему». — *Малков П.Ю.* По образу Слова. М., 2007. С. 76. Обычно прп. Максим «дает только отрывки своих воззрений», которые «как-то случайно и причудливо... разбросаны по его многочисленным сочинениям... Эта отрывочность, недоговоренность немало затрудняет понимание» его текстов. — *Епифанович С.Л.* Прп. Максим Исповедник... М., 2003. С. 50.

<sup>41</sup> *Малков П.Ю.* По образу Слова. М., 2007. С. 163.

<sup>42</sup> *Григорий Палама, свт.* Триады. М., 1995. II, 2, 30; *Мейендорф Иоанн, прот.* Жизнь и труды свт. Григория... СПб., 1997. С. 208.

достаточно о Боге, Божественном порядке вещей и о всем нужном для нашего спасения. Других откровений ожидать не следует; они и не даются»<sup>43</sup>.

Премудро уберегая от всего излишнего, «Господь открыл нам лишь столько, сколько необходимо для нашего спасения»<sup>44</sup>, «ибо из Божественных вещей иные постижимы, другие же непостижимы для человека»<sup>45</sup>. Потому Бог, «знающий все и заботящийся о полезном для каждого, открыл то, что узнать нам было полезно, а что превышало наши силы и разумение, о том умолчал. Да удовольствуемся этим»<sup>46</sup>.

### Аскетический язык

Любой читатель духовной литературы хорошо знаком с проблемой многозначности некоторых слов и выражений, что присуще текстам и древним, и современным. Часто можно заметить, как выстраиваются целые цепочки взаимозаменяемых понятий. Такие, например: дух—душа—сердце—ум—разум—рассудок<sup>47</sup>.

Эти термины иной раз могут выступать в роли синонимов, а иногда обретают вполне самостоятельное значение. При этом исчерпывающих определений, строгих и четких, обычно им не дается, и читатель, которому не под

---

<sup>43</sup> *Феофан Затворник, свт.* Письма о духовной жизни. М., 2008. С. 49.

<sup>44</sup> *Антоний (Храповицкий), митр.* // По образу Святой Троицы. ТСЛ, 2009. С. 14.

<sup>45</sup> *Максим Исповедник, прп.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 3. С. 215.

<sup>46</sup> *Иоанн Дамаскин, св.* Точное изложение... Кн. 1. Гл. 1.

<sup>47</sup> «Всякий человек, изучающий творения святых отцов и Новый Завет, прежде всего сталкивается с проблемой смешения этих тер-

силу разобраться в таком калейдоскопе смыслов, часто оказывается дезориентированным.

Свои сложности возникают с понятием *мыслительная сила*, которому могут соответствовать термины: разумная, духовная, словесная сила, она же может именоваться разумом, причем ассоциироваться может то с умом, то с рассудком, а то и с тем и другим одновременно. И так далее<sup>48</sup>.

Действительно, святые отцы «допускают известную свободу» в своих формулировках<sup>49</sup>. «Названия духовных предметов» они «употребляют какие хотят, так как точных именовании оным никто не знает»<sup>50</sup>. Например, хотя «значение слов *душа* и *дух* весьма различно», часто «оба слова употребляются безразлично, одно вместо другого»<sup>51</sup>. А «иногда и *ум* зовется *духом*»<sup>52</sup>. Святые отцы «одним и тем же словом *ум* называли дух, разум вообще и его действие — энергию»<sup>53</sup>.

Нередко «слово *ум* может также означать и душу, и сердце, и мыслительную силу души. Кроме того, оно обозначает око души, чистейшую ее часть. А также энергию

---

минов и понятий. Термины эти взаимозаменяемы». — *Иерофей (Влахос), митр.* Православная психотерапия. ТСЛ, 2004. С. 117.

<sup>48</sup> «Во всех писаниях умом называют безразлично ту и другую силу души, и от этого происходит крайняя запутанность. Различить только и может тот, кто точно знает предел каждой силы души и ее природу». — *Иларион, схимон.* На горах Кавказа. СПб., 1998. С. 225.

<sup>49</sup> *Зарин С.М.* Аскетизм. М., 1996. С. 248.

<sup>50</sup> *Исаак Сирин, прп.* Слова подвижнические. М., 1998. Сл. 16. С. 63.

<sup>51</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Слово о смерти. М., 2008. С. 419.

<sup>52</sup> *Анастасий Синаит, прп.* // Православное учение о человеке. М.—Клин, 2004. С. 178.

<sup>53</sup> *Коржевский Вадим, свящ.* Пропедевтика аскетике. М., 2004. С. 208.

ума, в отличие от рассудка»<sup>54</sup>. В результате читатель получает весьма расплывчатое представление о предмете, а то и вовсе неверное<sup>55</sup>.

Однако здесь надо оговориться. Дело в том, что смешения понятий, допускаемые отцами, отчасти оправданны и не вполне случайны. В дальнейшем мы убедимся, что такие, например, начала нашего естества, как *ум* и *дух*, так же как *ум* и *сердце*, настолько тесно взаимосвязаны в некоторых своих проявлениях, что порой практически между собой не различимы. В этом отношении их отождествление можно понять и объяснить. Только при этом надо учесть и другое: такая схожесть не устраняет собственных особых свойств и функций каждого из этих начал. И различия эти имеют принципиальное значение. Потому так важны и точность авторских акцентов, и адекватность перевода.

Переводческая работа, в свою очередь, усугубляет проблему терминологии. Особенно когда за дело берутся лица, мало знакомые с языком аскетической практики, а главное — не имеющие в достатке опыта духовной жизни, умного делания, аскезы. Эту немощь не компенсируют ни академическое образование, ни ученые степени. В этом случае даже крупным ученым не под силу уловить смысловые нюансы и сокрытые в подтексте послылы<sup>56</sup>.

---

<sup>54</sup> *Иерофей (Влахос), митр.* Православная духовность. ТСЛ, 1998. С. 13, 132.

<sup>55</sup> «В Священном Писании и святоотеческих текстах встречается как смешение, так и разграничение терминов *душа, ум, сердце, мышление*». При этом и переводчики, и читатели, «за немногим исключением, не в состоянии определить связь и различие между этими терминами». — *Иерофей (Влахос), митр.* Православная психотерапия. ТСЛ, 2004. С. 117.

<sup>56</sup> *Иисус сказал: славлю Тебя, Отче, Господи неба и земли, что Ты утаил сие от мудрых и разумных...* (Мф. 11, 25).



И здесь тоже нужна разборчивость. Авторитетно в первую очередь мнение тех, кому ручательством служит их молитвенно-аскетический опыт, тех, кто так или иначе явил свидетельства неложности своих духовных интуиций<sup>61</sup>.

\* \* \*

Человек есть существо разумное, homo sapiens<sup>62</sup>, существо словесное, в отличие от животных — существ бессловесных<sup>63</sup>. На эту основную характеристику нашего естества указывает и название высшей силы человеческой души — *разумная*, или *словесная*<sup>64</sup>.

---

практика наших современников, созидавших в сердце постоянную молитву при жизни в громадных городах и среди неверующих, среди, казалось бы, полной невозможности сосредоточиться в себе для молитвы». — *Фудель Сергей*. Предисловие // *Свенцицкий Валентин, свящ.* О молитве Иисусовой. М., 2000. С. 7.

<sup>61</sup> Святость целого ряда современных подвижников, пастырей, мыслителей еще не засвидетельствована официально Церковью, но это не умаляет их духовный авторитет и не дает оснований пренебрегать их мнением. Ведь многие из святых, на которых мы ссылаемся сегодня, еще недавно не были канонизированы, но их писания имели изначально непререкаемый авторитет. Как свт. Иоанн Златоуст толковал Священное Писание задолго до своего прославления, так и Паисий (Величковский), Василий Поляноморульский, Феофан Затворник, Игнатий (Брянчанинов), Иоанн Кронштадтский, Оптинские старцы и множество иных публиковали свои писания еще при жизни. Учитывая исторический опыт, позволительно и нам при изучении святых отцов опираться на мнения и суждения некоторых заслуживающих уважения современников.

<sup>62</sup> Производное от sapio (*лат.*) — быть мудрым.

<sup>63</sup> «Бессловесные твари лишены ума и разума (λόγος)». — *Григорий Палама, свт.* Сто пятьдесят глав. Краснодар, 2006. С. 81.

<sup>64</sup> В отличие от *неразумных*, или *страстных*, сил души, к которым в аскетике относят раздражительную и желательную силы. — См.: *Иоанн Дамаскин, св.* Точное изложение... Кн. 2. Гл. 12. Их же иногда именуют «бессловесной частью души». — См.: *Илия Екдик, пресвит.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 3. С. 424.

В греческом языке оба термина образованы от λόγος, на славянский они переводились как *словесность*, *словесство*, на русский — как *мыслительная*, или *разумная*, сила или же просто *разум*. Помимо мыслительной силы деятельность нашего сознания проявляется в работе еще двух самостоятельных начал: *ума* и интеллекта, или *рассудка*.

Сложности начинаются с того, что часто из-за несовершенства терминологии в греческих источниках различие между тремя этими понятиями четко не выражено, — все они могут обозначаться одними и теми же словами, однокоренными с λόγος. Спутанность понятий унаследована и переводной литературой, а также усвоилась и отечественными авторами.

Между тем мыслительная сила, умственное начало и рассудочная способность — понятия отнюдь не тождественные, но вполне самостоятельные. Их смешение, когда между ними стираются смысловые грани, препятствует ясному представлению об устройении нашей души. Поэтому так важно отчетливо определить значение каждого из ключевых понятий, описывающих сознание человека, его душевно-духовный организм, чем в дальнейшем мы и займемся<sup>65</sup>.

А пока проиллюстрируем указанную проблему. Вот, например, случай, когда не разграниченные при перево-

---

<sup>65</sup> Положение осложняется еще тем, что взаимодействие всех этих душевных способностей изменяется в соответствии с бытийным состоянием человека. Оно по-разному проявляется до грехопадения (в естественном состоянии) и после (в состоянии нижеестественном). Оно вновь преобразуется (в естественное) при очищении от страстей и достижении святости, а затем совершенствуется далее (до вышеестественного). Поэтому читатель должен всегда учитывать, о душе какого человека идет речь: первозданного, ветхого, обновленного или совершенного.



де понятия порождают смысловую невнятность: «Разуму принадлежит, с одной стороны, созерцательная способность, с другой — способность действовать... Созерцательную способность называют умом, способность же действовать — *разумом*»<sup>66</sup>.

Получилось, что *разум* обладает *разумом*... Путаница возникает из-за того, что одним и тем же термином *разум* обозначены два различных понятия. Если же пояснить, что в первом случае под *разумом* имеется в виду мыслительная сила, а во втором — рассудочная способность, то все становится на свои места и обретает ясность. А именно: мыслительная сила души обладает двумя способностями — созерцательной (умственной) и деятельной (рассудочной).

В одном из солидных изданий можно видеть, как в двух предложениях подряд переводчик использует термины *рассудок* и *разум*, хотя авторский текст в обоих случаях явно подразумевает одно и то же начало. Перевод же, вопреки этому, побуждает предполагать тут некое различие. Поскольку значение этих понятий, как обычно, нигде в книге не уточняется, то возникает неопределенность, а смысловые нюансы оригинала от читателя ускользают<sup>67</sup>.

Иной раз можно, например, встретить такое выражение: «В уме (τῷ λογικῷ) образуются помыслы... в разуме (τῷ νοερίῳ) — представления»<sup>68</sup>. Между тем здесь как раз следовало бы поменять местами упоминание об уме и

---

<sup>66</sup> Иоанн Дамаскин, св. Точное изложение... М., 1992. С. 109.

<sup>67</sup> См.: Максим Исповедник, прп. О различных недоумениях... М., 2006. С. 174, 192, 223, 227 и др. Неоднократно λόγος переводится здесь то как *рассудок*, то как *разум*, а иной раз как *разум* переводится διάνοια и так далее.

<sup>68</sup> Григорий Синаит, прп. Творения. М., 1999. С. 26.

разуме, так как именно первое происходит от νοῦς, а второе — от λόγος. Не редкость, когда полностью отождествляются понятия ум и разум, несмотря на то, что последнее, как следует из контекста, указывает на *рассудок*<sup>69</sup>. А иногда с умом (νοῦς) уравниваются и разум, и дух<sup>70</sup>. И так далее.

Затруднения встречаются не только в переводной литературе. Например, в книге свт. Феофана Затворника видим, как несколько раз подряд употребляется слово *ум*, но если в одном случае действительно имеется в виду ум как таковой, то в другом — подразумевается интеллектуальное начало, именовать которое следовало бы *рассудком*<sup>71</sup>. Неудивительно, что в тексте возникает неясность и авторская мысль, сама по себе верная, из-за неточности выражения читателем не улавливается.

В другой своей работе святитель отчетливо разделяет работу *рассудка* от умственной деятельности, однако в туман погружаются не менее важные вопросы: в какой связи *рассудок* находится со вскользь упомянутой *мысленной*, или *познавательной*, силой и как эта сила соотносится с понятиями *ум* и *разум* — надо ли понимать их здесь как синонимы или все-таки нет?<sup>72</sup>

Если взять современные публикации, то, как в переводных, так и в отечественных, встретимся все с теми же трудностями. Так, например, в одном из популярных изданий слова, образованные от λόγος, переводятся то как

<sup>69</sup> См., напр.: *Зарин С.М.* Аскетизм. М., 1996. С. 376, 377.

<sup>70</sup> «От всех прочих существ человек отличается разумом, или духом (νοῦς)». — *Григорий Палама, свт.* Сто пятьдесят глав. Краснодар, 2006. С. 59.

<sup>71</sup> *Феофан Затворник, свт.* Путь ко спасению. М., 2009. С. 219.

<sup>72</sup> *Феофан Затворник, свт.* Начертание... М., 1994. Т. 1. Ч. 1. С. 213–216, 227–229.

*рассудок*, то как *разум* или *разумная* сила, но в то же время и как *ум*. При этом слова, однокоренные с *διάνοια*, также переводятся и как *рассудок*, и как *ум*, а иногда и как *мышление*. Но *мышление* производят и от *νοῦς*. Можно ли после этого разобраться, что имел в виду греческий автор, можно ли отличить *умственную* способность от *рассудочной* и понять, что такое *разумная* сила?<sup>73</sup>

\* \* \*

Не станем далее множить примеры, но постараемся разрешить эту проблему хотя бы в масштабе нашего издания. Прежде всего, необходимо было бы уточнить суть основных антропологических понятий в контексте учения исихазма.

Решение такой задачи требует некоторых усилий, и этому посвящены последующие главы раздела. А пока нам нужно внести определенность и упорядоченность в отношении терминологии.

Для этого в рамках данной работы мы закрепим постоянные наименования за несколькими ключевыми понятиями. Это прежде всего три природных начала, характеризующих человеческое сознание. Тесно между собой связанные, они тем не менее не тождественны и, как было сказано, имеют в жизни нашей души самостоятельное значение.

***Мыслительная сила*** — именно этот термин, из всех часто используемых, закрепим за высшей силой души, он заменит такие аналоги, как *разумная*, или *словесная*, сила, *разум*, *словесность* и им подобные.

---

<sup>73</sup> *Иерофей (Влахос)*, митр. Православная духовность. ТСЛ, 1998. С. 105–108, 117, 119, 122, 124, 131, 153, 157, 204, 206, 210, 211.

**Ум** — познавательная и созерцательная «часть души»<sup>74</sup>, которую святоотеческая традиция рассматривает в двух аспектах: как сущностное начало, укорененное в духовном сердце, и как энергийное проявление того же начала с присущей ему приснодвижностью.

**Рассудок** — так кратко мы обозначим нашу логико-рассудочную, интеллектуальную, способность, часто именуемую *разумом* или *мышлением*, что побуждает отождествлять ее с умом или с мыслительной силой, внося порой смысловую неясность.

Далее при цитировании, там, где в тексте оригинала используются какие-либо синонимы или аналоги данных терминов, мы будем при необходимости указывать для уточнения принятый нами вариант в квадратных скобках.

## Энергосистема

Православная антропология рассматривает человека как сложную энергетическую систему. Жизнедеятельность души осуществляется через специфические виды присущих ей энергий, из которых отеческое Предание выделяет три основных: «по свт. Григорию Богослову, разумная душа тричастна», в соответствии с действием в ней трех сил — *мыслительной*, *раздражительной* и *желательной*<sup>75</sup>.

«Святые отцы разработали глубочайшее и точнейшее учение об устройении души»<sup>76</sup>, изложенное многими подвижниками нашей Церкви<sup>77</sup>.

<sup>74</sup> Иоанн Дамаскин, св. Точное изложение... М., 1992. Кн. 2. Гл. 12.

<sup>75</sup> Феодор Едесский, свт. // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 3. С. 324.

<sup>76</sup> Георгий [Капсанис], архим. Обожение... 2000. С. 19.

<sup>77</sup> Среди них: Евагрий, авва. Творения. М., 1994. С. 109, 110;

Отцы показали, что «по сути, душа есть нечто единое, составленное из многих сил»<sup>78</sup>, которые для удобства их изучения объединяют в три основные группы. Таким образом, «каждое разумное естество... создано премудростью преславного Создателя особым образом из трех простых частей»<sup>79</sup>, или, иначе говоря, наделено тремя основными способностями, или же силами. Как сказано: душа «имеет как бы члены» и «созерцается в трех силах»<sup>80</sup>. Наименования трех этих начал несколько варьируются в аскетической литературе. Приведем основные.

*Василий Великий, свт.* Творения. Т. 1. Беседа 10; *Климент Александрийский.* Педагог. М., 1996. Кн. 3. С. 213; *Иоанн Кассиан Римлянин, прп.* Писания. ТСЛ, 1993. С. 619, 620, 621; *Григорий Нисский, свт.* Каноническое послание: Правило 1 // Книга правил. М., 2009. С. 347–349; *Максим Исповедник, прп.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 3. С. 198, 225, 264; *Ефрем Сирий, прп.* Творения. ТСЛ, 1912. Ч. 3. С. 391; *Исаак Сирий, прп.* О божественных тайнах и о духовной жизни. Беседа 19. [http://b17.ru/article/o\\_trioh\\_silah\\_dushi](http://b17.ru/article/o_trioh_silah_dushi); *Филофей Синайский, прп.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 3. С. 408; *Исихий Иерусалимский, прп.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 2. С. 166, 184; *Феодор Едесский, свт.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 3. С. 324; *Симеон Новый Богослов, прп.* Творения. ТСЛ, 1993. Т. 2. С. 409; *Никита Стифат, прп.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 85; *Григорий Синаит, прп.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 190, 193, 194; *Каллист Ангеликуд, прп.* // Путь к свяшенному безмолвию. М., 1999. С. 54; *Каллист Катафигиот, прп.* // *Леонов Вадим, прот.* Основы православной антропологии. М., 2013. С. 56; *Григорий Палама, свт.* Триады. I, 2, 2.; *Каллист и Игнатий Ксанфопулы, прп.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. Гл. 78; *Никодим Святогорец, прп.* Невидимая брань. ТСЛ, 1991. С. 51, 52; *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Слово о человеке. М., 1997. С. 37, 38; *Феофан Затворник, свт.* Начертание... М., 1994. Т. 2. Ч. 2. С. 227–230. И другие.

<sup>78</sup> *Григорий Палама, свт.* Главы о молитве и чистоте сердца // Слово на житие прп. Петра Афонского. М.—Афон, 2007. С. 28.

<sup>79</sup> *Исаак Сирий, прп.* О божественных тайнах и о духовной жизни. Беседа 19. [http://b17.ru/article/o\\_trioh\\_silah\\_dushi](http://b17.ru/article/o_trioh_silah_dushi)

<sup>80</sup> *Григорий Палама, свт.* // *Киприан (Керн), архим.* Антропология св. Григория Паламы. М., 1996. С. 324.

***Мыслительная*** сила<sup>81</sup>. — Главенствующая способность души, непосредственно связанная с умом и с рассудком. Данная сила проявляется двояко, реализуясь в деятельности двух этих высших начал: действуя через дух человека, мыслительная сила обнаруживает себя как *умственная энергия*, действуя через головной мозг — как энергия *рассудочная*. Понятие это сложное, исчерпывающего определения ему в аскетической литературе не находим. Подробнее говорить о нем будем позже в отдельной главе.

***Раздражительная*** сила<sup>82</sup>. — Ее проявление связано с областью чувств, затрагивает всю эмоциональную сферу души. При ее посредстве осуществляется восприятие окружающего мира, формируются чувственные реакции, переживания, душевные состояния и склонности человека.

***Желательная*** сила<sup>83</sup>. — Волевое начало. В качестве движущей силы волевого акта обслуживает всевозможные душевно-телесные потребности человека, определяет устремления, осуществляет намерения. Имеет связь с деятельностью инстинктивных начал.

Посредством трех этих сил реализуется весь спектр взаимодействий души с окружающим миром и вся внутренняя жизнь человека. По замыслу Творца все силы естества, пребывая в гармоническом единстве, должны

<sup>81</sup> Другие встречающиеся наименования: сила разумная, или просто разум, словесная, или сила словества, сила рассудительная, познавательная, разумевательная, мысленная. Иногда подменяется понятиями: дух, ум, рассудок.

<sup>82</sup> Иначе именуется: сила раздражения, мужества, твердости, сила яростная, гневная, чувственная, ревностная, эмоциональная.

<sup>83</sup> По-славянски именуется: вождевательная, вождевательная. Прочие синонимы: сила вожделения, сила похотная, пожелательная, волевая, деятельная.

быть всегда устремлены к Богу. Таковым было устройство Адама, пока он пребывал в *естественном* состоянии бытия, то есть до грехопадения<sup>84</sup>.

Таким же становится оно у подвижников благочестия, достигающих духовного совершенства. У человека же падшего, находящегося в состоянии *ветхом*<sup>85</sup>, на *нижеестественном* уровне бытия, все силы «разобшились, стали действовать одна против другой... Разрознились они по падении нашем»<sup>86</sup> и, будучи дезориентированы, не устремлены более к своему Творцу, но тянутся к тварному, падшему, тленному миру.

Для перерождения нашего *внутреннего человека*<sup>87</sup> требуется очищение и «исцеление сил души, дабы они действовали согласно естеству, но не вопреки ему»<sup>88</sup>. А «если эти три силы души не будут очищены, человек не сможет вместить в себя благодать Божию, не сможет быть обожен»<sup>89</sup>.

Когда в результате всестороннего покаянного подвига, на деятельном пути аскезы и молитвы, мыслительная

---

<sup>84</sup> «Управление человеком принадлежит словесной [мыслительной] силе, которая в непорочном состоянии [в первозданном Адаме] действовала согласно с силою воли [желательной] и силою мужества, или твердости [раздражительной]. Воля стремилась к Богу; сила твердости [раздражительная] содержала человека постоянно в его правильном стремлении; силою словесною [мыслительной] человек пребывал в непрерывном соединении с Богом... Ум человека был умом Божиим... Весь человек находился в чудном согласии с самим собою; силы его не были разрознены в своем действии». — *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Слово о человеке. М., 1997. С. 37, 38.

<sup>85</sup> См.: Рим. 6, 6.

<sup>86</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Слово о человеке. М., 1997. С. 37, 56.

<sup>87</sup> См.: 2 Кор. 4, 16.

<sup>88</sup> *Иерофей (Влахос), митр.* Православная духовность. ТСЛ, 1998. С. 72, 73.

<sup>89</sup> *Георгий [Капанис], архим.* Обожение... 2000. С. 19, 20.

сила возвращает себе утраченное в падении праотцев главенство над двумя прочими силами, тогда, подчиняя их себе, соединяет меж собой и возводит в горние пределы, в глубины богосозерцания. И тогда «следа не остается от разделения сих трех, но бывают они едино»<sup>90</sup>.

Такая победа над *законом греха*<sup>91</sup> обретается в гармонии внешнего и внутреннего подвига, когда ум наш, как «пастух Божий», становится «управителем», устанавливая «должный закон для каждой способности души»<sup>92</sup>.

Тогда мы владеем волей и контролируем то, что «называется воздержанием», или аскезой. Чувственную часть души возводим к высшему состоянию, «которое носит имя любовь». Рассудочную «способность души мы тоже совершенствуем, выгоняя все, что мешает мысли стремиться к Богу», и это «именуем трезвением», то есть умно-сердечным очистительным деланием. И тогда тот, «кто воздержанием очистит свое тело», кто «силой Божией любви сделает свою волю и свое желание опорой добродетелей», а трезвящийся ум свой «в просветленной молитве отдаст Богу, — тот получит и увидит в самом себе благодать, обещанную всем, кто чист сердцем»<sup>93</sup>.



<sup>90</sup> Симеон Новый Богослов, *прп.* Творения. ТСЛ, 1993. Т. 2. С. 411. Потому сказано: «уничтожь в себе всякое разделение: да будет весь человек соединен воедино и всецело устремлен к Богу». — Игнатий (Брянчанинов), *свт.* Творения. М., 2009. Т. 3. С. 405.

<sup>91</sup> Рим. 8, 2.

<sup>92</sup> Григорий Палама, *свт.* Триады. М., 1995. I, 2, 2. Ум, занимающий «владычествующее положение» над прочими силами души, призван, как «пасущий их для Бога», привести «впавшие в немощь члены души» к «различению добра и зла» и поселить «всю душу вместе с собой у Него». — Григорий Нисский, *свт.* // Творения древних отцов-подвижников. М., 2012. С. 253, 254, 612.

<sup>93</sup> Григорий Палама, *свт.* Триады. М., 1995. I, 2, 2.



## Дыхание жизни

Святые отцы и аскетические писатели исихастского направления, когда рассматривают человека в связи с практикой умного делания, созерцательной молитвы или с темой обожения нашего естества, обычно рассуждают с позиций трихотомии<sup>94</sup>.

Это закономерно, поскольку центральным понятием в учении исихазма является дух человеческий – высшее начало тварной души, связующее ее с Богом, позволяющее приобщаться обоживающей благодати. Фактически вообще большинство отцов придерживается, следуя апостолу Павлу<sup>95</sup>, принципа трехчастного строения души<sup>96</sup>.

Нужно отметить, что между взглядами дихо- и трихотомистов нет, по сути, противоречия. Отцы, говорящие о двусоставности человека, не отрицают наличия у него духа как высшей части души, они лишь не обособляют его

---

<sup>94</sup> Трихотомія – трехчастное строение человеческого существа, состоящего из *духа, души, тела*. При ином взгляде, или дихотомии, в человеке рассматривается только две составляющие: *душа и тело*.

<sup>95</sup> *Ваш дух и душа и тело во всей целости да сохранится без порока* (1 Фес. 5, 23).

<sup>96</sup> В их числе: Игнатий Богоносец, Иустин Философ, Ириней Лионский, Климент Александрийский, Григорий Богослов, Григорий Нисский, Нил Синайский, Кассиан Римлянин, Исихий Иерусалимский, Иоанн Лествичник, Исаак Сирий, Ефрем Сирий, Григорий Палама, Исаия Отшельник, Марк Подвижник и прочие авторы Добротолюбия, Серафим Саровский, Игнатий Кавказский, Феофан Затворник, Варсонофий Оптинский, Лука Крымский и другие отцы. «Трехчастное представление, наиболее авторитетное, восходит прежде всего к апостолу Павлу... Это учение наиболее распространено в православной антропологии. Им пользуется наибольшее число отцов и учителей Церкви... Эта традиция воспринята большинством православных богословов». – Православное учение о человеке. М.–Клин, 2004. С. 169, 184.

как самостоятельное начало, но мыслят как одну из составляющих души<sup>97</sup>.

Оба взгляда вполне правомерны. Не случайно между отцами не возникало полемики по этому вопросу. Напротив, нередко один и тот же автор использует поочередно обе позиции, в зависимости от степени обобщения или детализации при рассмотрении природы человека<sup>98</sup>.

Дело в том, что для нравственных рассуждений вполне достаточно упрощенной схемы *душа* и *тело*, однако более глубокий подход исихастов при изучении умного делания требует рассмотрения более сложной – трехчастной структуры. А, например, прп. Иоанн Дамаскин в своем учении использует еще более детализованную схему<sup>99</sup>.

<sup>97</sup> «Противоречия между этими взглядами нет, так как дух рассматривается сторонниками дихотомизма как высшая часть души». — Православная Энциклопедия <http://pravenc.ru> «Разница между сторонниками трихотомизма и дихотомизма сводится, в общем, к терминологии», при этом и те и другие «видят в духе высшую способность разумной души, способность, посредством которой человек входит в общение с Богом». — *Лосский В.Н.* Очерк мистического богословия... <http://odinblago.ru>

<sup>98</sup> «Споров никогда не было, потому что и та, и другая традиции уживались с общим взглядом на человека, а именно: человек сотворен из души и тела, но имеет также и дух». — Православное учение о человеке. М.—Клин, 2004. С. 185. «Большинство отцов не выработали строго дихо- или трихотомической терминологии... В древнехристианской литературе не было такого схематического деления... не было двух противоположных друг другу школ или взаимоисключающих течений. Спора дихо- и трихотомистов история патристической литературы не знает. Если же одни писатели предпочитали говорить о двухчастности человека, то это не мешало им допускать в других случаях и трихотомию». Но «бесспорно: трихотомизм открывает в антропологии более широкие горизонты». — *Киприан (Керн), архим.* Антропология св. Григория Паламы. М., 1996. С. 226, 323.

<sup>99</sup> См.: *Иоанн Дамаскин, прп.* Точное изложение... Кн. 2. Гл. 12. Для тех, кто недопонимает значения трихотомии, свт. Феофан по-

Итак, основа нашего устройства — «трехсоставное существо»<sup>100</sup>, одухотворенное Создателем, ибо *стал человек душою живою*<sup>101</sup>, когда был в «душу сию вдунут дух — Божий дух»<sup>102</sup> — *дыхание жизни*<sup>103</sup>.

По замыслу Творца «тело должно подчиняться душе, душа духу, а дух по свойству своему должен быть погружен в Бога»<sup>104</sup>. Основываясь на этих положениях, мы и будем в дальнейшем различать в человеке три составляющие его естество организма: телесный, душевный, духовный.

\* \* \*

Дух человеческий — одно из ключевых понятий, попадающих в сферу наших интересов. Оно истолковывается

---

ясняет: «Почему производят человека от животных — от обезьяны? Оттого что не различают в человеке души от духа... А когда мы стоим на различии духа от души и характеристику человека перенесем в дух, тогда вся теория Дарвина падет сама собой». — *Феофан Затворник, свт.* Собр. писем. М., 1994. Вып. 1. С. 100.

<sup>100</sup> *Марк Подвижник, прп.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 1. С. 517.

<sup>101</sup> Быт. 2, 7.

<sup>102</sup> *Феофан Затворник, свт.* Собр. писем. Вып. 2. № 264.

<sup>103</sup> Быт. 2, 7. «Из духа, души и плоти» состоит полнота человеческой природы. — *Григорий Богослов, свт.* Творения. М., 2007. Т. 1. С. 826. «Эти три части суть: душа, тело и дух», достигающие «взаимного умиротворения в Боге». — *Исаия Отшельник, прп.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 1. С. 461. Или, как иначе выражаются отцы: «Человек состоит из трех частей: благодати Святого Духа, разумной души и земного тела». — *Григорий Палама, свт.* Триады // *Мандзаридис Г.* Обожение человека. ТСЛ, 2003. С. 31. Или: все существование человека «составляется в теле, в душе, в духе». — *Исаак Сирий, прп.* Слова подвижнические. М., 1998. С. 129. «Душа достоинством своим выше тела, а ее превышает в достоинстве дух». — *Ефрем Сирий, прп.* О рае // Творения. Т. 3. <http://utesh.epiua.ru> «Дух, и душа, и тело — Богооткровенное указание на состав естества человеческого». — *Феофан Затворник, свт.* Толкования: 1-е Послание к Солунянам. <http://ni-ka.com.ua>

<sup>104</sup> *Феофан Затворник, свт.* Начертание... М., 1994. Т. 1. Ч. 1. С. 191.

«многоразличным образом... дух есть и душа, иногда и ум называется духом»<sup>105</sup>, иной раз его соотносят с сердцем. Как увидим в дальнейшем, такая вариативность не случайна, она имеет свои основания в теснейшей взаимосвязанности этих начал<sup>106</sup>.

Однако в данном случае мы нуждаемся в неукоснительной определенности. Прежде всего, будем разграничивать понятия *душа* и *дух*, ибо «душа есть жилище духа»<sup>107</sup>. «Душа составляет низшую сторону внутренней жизни, а высшую составляет дух, иже от Бога, — богоподобная, равноангельская сила, которая и составляет характеристическую черту человека». И уже в душу нашу «вдунут дух — Божий дух, предназначенный Бога знать, Бога чтить, Бога искать и вкушать и в Нем все свое довольство иметь, и ни в чем кроме Него». Посему «надо различать душу и дух: дух содержит чувство Божества», а душа есть только «низшая сила, назначенная на ведение дел земной жизни»<sup>108</sup>.

<sup>105</sup> *Иоанн Дамаскин, св.* Точное изложение... Кн. 1. Гл. 13.

<sup>106</sup> «Через дух устанавливается живая связь между Богом и человеком, и именно сердце является местом деятельности Святого Духа». — *Зарин С.М.* Аскетизм. М., 1996. С. 376.

<sup>107</sup> *Иустин Философ, мч.* Творения. М., 1995. С. 483.

<sup>108</sup> *Феофан Затворник, свт.* Собр. писем. Вып. 1. № 106; Вып. 2. № 264; Вып. 8. № 1462. Несколько подробнее на эту тему из свт. Феофана: «Не дело души заниматься предметами духовной жизни. На то есть дух. А душа вся обращена исключительно на устройство нашего временного быта — земного... Что выше сего, то не ее дело», то — «из другой, высшей области, именно — области духа... По естественному назначению человек должен жить в духе, духу подчинять и духом проникать все душевное... Когда он так бывает настроен, то в Боге пребывает и Бог в нем пребывает. Бог, пребывающий в человеке, дает духу его силу властвовать над душою и телом, а далее и над всем, что вне его. Таково и было первоначальное состояние человека». — *Феофан Затворник, свт.* Что есть духовная жизнь... М., 1996. С. 45, 46, 66, 104, 105.

Насколько неправомерно полностью отождествлять дух с душой, настолько же — и с умом<sup>109</sup>.

Субъект нашего самосознания «не ум, как обычно понимают, а дух<sup>110</sup>. Ибо ум — только часть духа, а не весь дух». Посему самые глубины «существа нашего познаем мы не умом, а духом»<sup>111</sup>.

Дух человеческий, «содержащий в себе совокупность нашего естества»<sup>112</sup>, называют *сущностью* души, или *верховой* силой, или даже так: «дух есть душа души нашей человеческой»<sup>113</sup>.

Его же именуют *управителем*, призванным «право править» всеми силами душевными и телесными. Именно «дух влечет душу к Богу»<sup>114</sup>, как и «действие благодати Божией познаем мы... духом нашим, дарованным нам от Бога»<sup>115</sup>.

---

<sup>109</sup> Но это лишь в тех случаях, когда ум рассматривают в *энергичном* аспекте; тогда он действительно, как далее сказано: «только часть духа». Когда имеют в виду *сущностное* начало ума, то его отождествление с духом бывает оправдано. Подробнее об этом в следующей главе.

<sup>110</sup> *Кто из человеков знает, что в человеке, кроме духа человеческого, живущего в нем?* (1 Кор. 2, 11).

<sup>111</sup> *Лука (Войно-Ясенецкий), архиеп.* Дух, душа и тело. М., 1997. С. 80, 81. «Мы привыкли смешивать понятия ум и дух. Ум, конечно, не дух, но лишь выражение, проявление духа. Ум относится к духу, как часть к целому... Самосознание есть функция духа, а не ума. Дарованное нам от Бога действие благодати Божией познаем мы не духом мира сего, а духом нашим, дарованным нам от Бога». — Там же. С. 50, 81.

<sup>112</sup> *Лосский В.Н.* Очерк мистического богословия... М., 1991. С. 152.

<sup>113</sup> *Феофан Затворник, свт.* Что есть духовная жизнь... М., 1996. С. 70.

<sup>114</sup> *Иоанн Златоуст, свт.* Полное собр. творений. М., 1996. Т. 5. Кн. 2. С. 732.

<sup>115</sup> *Лука (Войно-Ясенецкий), архиеп.* Дух, душа и тело. М., 1997. С. 81.

Точнее всего можно определить его как *высшее начало* человеческой души, ибо в человеке «дух составляет центр его духовной жизни»<sup>116</sup>, первооснову всей сакральной сферы нашего бытия. Это та таинственная обитель, которая от сотворения уготована ко вселению и воцарению в ней Христа<sup>117</sup>.

Это особый духовный орган богопознания, связующий человека с невещественным миром, позволяющий преодолевать пределы чувственного восприятия, сообщаться с ангельским миром и душами святых, вступать в непосредственное богообщение<sup>118</sup>.

Это своего рода проводник Божественной благодати, предназначенный к обретению вышеестественных даров и состояний, восприятию обоживающей энергии Святого Духа. Посредством этого органа реализуется во всей полноте потенциал духовного совершенства, заложенный в человеке при сотворении его естества<sup>119</sup>.

Еще одно свойство духа связано с тем, что дух есть чувствующее начало. Как орган богообщения и богопознания дух способен к созерцанию Бога, к молитвенной связи с Ним, к получению от Него откровений, – все это осуществляется в духе посредством ума<sup>120</sup>.

<sup>116</sup> Православное учение о человеке. М.–Клин, 2004. С. 178.

<sup>117</sup> *Вы храм Бога живаго, как сказал Бог: вселюсь в них. Когда это свершается и Бог вселяется в священный чертог нашего духа, тогда уже не я живу, но живет во мне Христос.* (2 Кор. 6, 16; Гал. 2, 20).

<sup>118</sup> «В непосредственное сношение с Богом», по выражению свт. Феофана Затворника. См.: Начертание... М., 1994. Т. 1. Ч. 1. С. 216.

<sup>119</sup> Дух есть «орган, предназначенный для общения с Богом и восприятия божественной благодати», именно «через дух человека происходит последовательное освящение души и тела». – *Леонов Вадим, прот.* Основы православной антропологии. М., 2013. С. 73.

<sup>120</sup> «Ум-дух (νοῦς, πνεῦμα) – высший элемент человеческого естества – является той созерцательной способностью, которой

Но, помимо этого, дух под воздействием благодати способен непосредственно получать духовные впечатления, реагируя на них и переживая *духовные чувства*. Такие переживания, как проявления высшего порядка, в корне отличны от *чувств душевных*, которые есть продукт раздражительной силы и связаны исключительно с посюсторонним миром.

Именно «так составлен был первородный человек»<sup>121</sup>, ему дана была чувственная способность двух родов, и, соответственно, он был приспособлен к восприятию двух реальностей, к обитанию в двух мирах: горнем и дольном. Однако грехопадение разрушило эту возможность, основательно повредив устройство духовного организма, который стал «бесчувственным к действию и причастию таинств Духа». Падший человек, душевный и ветхий, «духовно не видящий, не слышащий и не ощущающий, — мертв есть духом»<sup>122</sup>. Восстать из мертвых и духовно переродиться мы и призваны на пути, уготованном нам Спасителем.

Итак, именно духовное начало принципиально отличает человека, носителя образа Божия, от творений животного мира<sup>123</sup>.

---

человек устремляется к Богу». — *Лосский В.Н.* Очерк мистического богословия... М., 1991. С. 152.

<sup>121</sup> *Григорий Богослов, свт.* Творения. М., 2007. Т. 2. С. 27.

<sup>122</sup> *Григорий Синаит, прп.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 200.

<sup>123</sup> Наша душа «такого же чина, как и душа животных, но возвышена, ради сочетания с нею духа». — *Феофан Затворник, свт.* Собр. писем. М., 1994. Вып. 8. С. 213. «Человек отличается от животных внутренним свойством, особенной способностью души человеческой. Эту способность называли... собственно *духом*. Сюда отнесена не только способность мыслить, но и способность к ощущениям духовным». — *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Слово о смерти. М., 2008. С. 419.

На этом основании принято считать, что бессмертный дух наш в союзе с умом есть та часть души, где преимущественно отпечатались богообразные черты, коими наделил нас Творец<sup>124</sup>.

Потому для аскетической традиции характерны подобные воззрения: «Человеческий дух есть образ Божий», отчего и страждет душа, не обретая покоя, «покуда мы не достигнем совершенства»<sup>125</sup>.

Так мыслилось и древними отцами: свт. Григорий Богослов «образ Божий поставляет в уме, или духе, человека»<sup>126</sup>. По объяснению прп. Нила Синайского, «именно к той стороне природы человека, которая называется ум, приурочивается библейское учение об отпечатлении образа Божия в человеческой природе»<sup>127</sup>. В целом, по учению отцов Церкви, ум-дух (νοῦς, πνεῦμα)

<sup>124</sup> Уточним, что, хотя образ Божий как таковой неопишем, тем не менее *черты* его, отпечатленные в нашем естестве, описанию поддаются. «В православной антропологии издревле принято различать сам заложенный в нас Божественный образ и *черты* этого образа, проявляющиеся в отдельных сторонах нашей природы и наших способностях». Богообразные черты – это «отраженные в человеке различные Божественные совершенства», подобные «чертам внутритроичной Божественной жизни». Это, в частности, «разумность, свободная воля, бессмертие души, способность к нравственному совершенству, дар творчества, царственное положение в мироздании». — *Малков П. Ю.* По образу Слова. М., 2007. С. 86, 87, 90.

<sup>125</sup> *Софроний (Сахаров), прп.* // Новый Афонский патерик. М., 2015. Т. 2. С. 223. Хотя в отеческом Предании можно встретить и иное мнение. Например, свт. Епифаний Кипрский так рассуждает: «Не должно определять или усиливать открыт, в какой части заключается образ Божий, но надобно признать, что образ Божий находится вообще в человеке... и притом во всем человеке». — *Епифаний Кипрский, свт.* // *Леонов Вадим, прот.* Основы православной антропологии. М., 2013. С. 108.

<sup>126</sup> *Григорий Богослов, свт.* Творения. М., 2007. Т. 1. С. 804.

<sup>127</sup> *Нил Синайский, прп.* // *Зарин С. М.* Аскетизм. М., 1996. С. 378.



является носителем *образа* Бога в человеке. И потому, совершенствуясь в подвиге, «человек должен жить духом, весь его состав должен стать духовным», дабы «обрести *подобие* Богу»<sup>128</sup>.

Естественно, что как дух человеческий бессмертен и неуничтожим, так же и «образ Божий неразрушим в человеке»<sup>129</sup>. Если *подобие* Божие, обретаемое в христианском подвиге, может быть утрачено во грехе, то, в отличие от него, *образ* Божий живет в нашем духе в вечности и неотъемлем даже в аду<sup>130</sup>.

Все сказанное позволяет заключить, что дух есть тот сакральный центр, где коренится наше ипостасное начало<sup>131</sup>.

Поэтому в церковном Предании понятия *дух* и *ипостась* прямо соотносятся между собой, и именно поэтому

---

<sup>128</sup> Лосский В.Н. Очерк мистического богословия... <http://odinblago.ru> «Чрез Крещение благодать восстанавливает *образ* Божий, *подобие* же Божие она потом живописует вместе с трудами человека в стяжании добродетелей». — *Диадок Фотикийский, свт.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 3. С. 62. «*Подобие* — это реализация заложенной в человеке богообразности, ее спасительная для людей актуализация... Состояние богоподобия достигается при раскрытии заложенного в нас *образа* Божия». — Малков П.Ю. По образу Слова. М., 2007. С. 89, 98.

<sup>129</sup> Лосский В.Н. Очерк мистического богословия... <http://odinblago.ru>

<sup>130</sup> *И возвратится прах в землю, чем он и был; а дух возвратится к Богу, Который дал его* (Еккл. 12, 7). «Образ Божий есть и в душе неверного человека, подобие же токмо в христианине добродетельном. И егда согрешает смертне христианин, тогда подобия токмо лишается Божия, а не образа. И аще и в муку вечную осудится, образ Божий тойжде в нем во веки, подобие же уже быти не может». — *Димитрий Ростовский, свт.* // *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Слово о человеке. М., 1997. С. 56.

<sup>131</sup> «Ум-дух (νοῦς, πνεῦμα)... как наиболее личностная часть человека, начало его сознания и свободы... наибольшим образом соответствует его личности; можно сказать, что он — местопребывание личности, престол человеческой ипостаси». — Лосский В.Н. Очерк мистического богословия... <http://odinblago.ru>

духу могут соответствовать такие определения, как «внутренний человек», «духовное лицо», «личность»<sup>132</sup>.

В то же время основной нашей личностной характеристикой является богообразность. «Как образ Божий, человек — существо личностное, стоящее перед Богом. Бог обращается к нему как к личности, и человек ему отвечает»<sup>133</sup>.

Наконец, с духом, обитающим в сердце, связано «одно из важнейших проявлений образа Божия в человеке — совесть». Она есть нравственный закон, насажденный от сотворения в наше естество. Именно «дух через голос совести» руководит нас к истине<sup>134</sup>. «Совесть... есть сила духа, которая, сознавая закон и свободу, определяет их взаимное отношение»<sup>135</sup>.

Будучи *написанной в сердцах*<sup>136</sup>, совесть естественным порядком затрагивает в своих проявлениях все три, локализованные в сердце, силы души, отчего голос совести

<sup>132</sup> См., например: *Василий Великий, свт.* Творения. М., 2009. Т. 1. С. 435; *Феофан Затворник, свт.* Собр. писем. М., 1994. Вып. 1. № 106. С. 98; *Феофан Затворник, свт.* // Сб. о молитве Иисусовой. М., 1994. С. 75, 224; *Зарин С.М.* Аскетизм. М., 1996. С. 376; *Леонов Вадим, прот.* Основы православной антропологии. М., 2013. С. 113.

<sup>133</sup> *Лосский В.Н.* Очерк мистического богословия... <http://odin-bлаго.ru> «Личность — основная черта образа Божия в человеке, его необходимая онтологическая характеристика. Человек личностен, ибо создан по образу Бога, Который есть Личность». — *Леонов Вадим, прот.* Основы православной антропологии. М., 2013. С. 112.

<sup>134</sup> *Леонов Вадим, прот.* Основы православной антропологии. М., 2013. С. 154, 233.

<sup>135</sup> *Феофан Затворник, свт.* Начертание... М., 1994. Т. 1. Ч. 1. С. 266. По новозаветному учению, *природный закон*, как сказано, *написан в сердцах, о чем свидетельствует совесть*. — См.: Рим. 2, 14–15. «Сердце — внутреннейший человек, или дух, где самосознание, совесть». — *Феофан Затворник, свт.* Толкования: Послание к Римлянам. <http://ni-ka.com.ua>

<sup>136</sup> Рим. 2, 15.

призван откликаться во всем человеческом организме — в мыслительной его части и чувственно-волевой<sup>137</sup>.

Но то у человека в естественном его состоянии. Иное дело у нас. В состоянии падшем дух, разлученный с Богом, скованный параличом, с трудом способен донести до нас ослабленный, приглушенный глас совести, и человек, «духовно не слышащий и не ощущающий», едва различает ее затухающие сигналы<sup>138</sup>.

Помочь может только духовная реанимация, которая восстанавливает питание души Божественной благодатью и благодаря которой сила Духа Святого пробуждает наш дух от сна смертного и оживляет совесть.

Надо сказать и о нашей физической смерти. У всех на слуху выражения, связанные с тем, что происходит с человеком после кончины, — такие, например, как: *Душа его во благих водворится*<sup>139</sup>.

Такие обороты речи употребляются с позиции дихотомии, и они не вполне точны. Понятие *душа* оказывается здесь синонимом *духа*. В реальности душа, то есть душевный, или психический, организм, после кончины человека прекращает свое существование, как и тело, распадающееся на составные элементы.

Чтобы выразаться строже, можно свериться со Священным Писанием, где найдем точное определение того,

---

<sup>137</sup> «Совесть не действует одна, отдельно, а берет себе в посредники и орудия другие силы: рассудок, волю, силу чувствования». — *Феофан Затворник, свт.* Начертание... М., 1994. Т. 1. Ч. 1. С. 267.

<sup>138</sup> *Григорий Синаит, прп.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 200. «Грешник отделился от Бога. Должно ожидать, что совесть у него не может быть исправна» и «голос ее не слышится». — *Феофан Затворник, свт.* Начертание... М., 1994. Т. 1. Ч. 1. С. 267.

<sup>139</sup> Пс. 24, 13. А также: «душа расстается с телом», «загробная участь души», «души усопших обитают на небесах», «душа попадет в рай» и т.п.

что представляет собой человек после смерти, где сказано совершенно определенно: *тело без духа мертво*, а *дух возвратится к Богу, Который дал его*<sup>140</sup>.

Итак, именно дух человеческий есть то ядро, в котором, так сказать, аккумулируется весь ипостасно-сущностный состав конкретного творения Божия после телесной смерти. Это ядро — дух наш — пребудет в вечности, и из него, как из семени, в свое время образует Господь Бог наше новое *облеченное в нетление*<sup>141</sup> тело духовное.

### Дух и дух

Если смотреть с позиций нашего исследования, то самая замечательная особенность духа человеческого обнаруживается в его родственных связях с Творцом<sup>142</sup>.

*Бог есть Дух*, и Он *вдунул в лице* человека *дыхание жизни*<sup>143</sup>, тем самым Дух Божий «сочетался» с нашей душой, и «человек обладает духом, истинная жизнь которого есть жизнь в Боге»<sup>144</sup>. Или, как сказано, «Дух Божий почивает на духе человеческом»<sup>145</sup>.

<sup>140</sup> Иак. 2, 26; Еккл. 12, 7. Тут же найдем и другие примеры: *Испустил Исаак дух и умер* (Быт. 35, 29). О воскрешенной дочери Иaira сказано: *И возвратился дух ее; она тотчас встала* (Лк. 8, 55). О Сапфире, жене Анании, говорится: *Вдруг она упала у ног его и испустила дух* (Деян. 5, 10). О Христе читаем: *Иисус же, опять возопив громким голосом, испустил дух* (Мф. 27, 50). *Иисус же, возгласив громко, испустил дух* (Мк. 15, 37). *Он, так возгласив, испустил дух* (Мк. 15, 39). *Иисус... сказал: Отче! в руки Твои предаю дух Мой. И, сие сказав, испустил дух* (Лк. 23, 46).

<sup>141</sup> См.: 1 Кор. 15, 53–54.

<sup>142</sup> О родстве духа и Духа см.: *Каллист Ангеликуд, прп. // Путь к священному безмолвию*. М., 1999. С. 28–69.

<sup>143</sup> Ин. 4, 24; Быт. 2, 7.

<sup>144</sup> *Феодан Затворник, свт.* Собр. писем. Вып. 8. № 1462.

<sup>145</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Слово о человеке. М., 1997.

А поскольку ум наш есть «часть духа»<sup>146</sup>, то отсюда же и *сродство* двух умных начал — ума человеческого и Ума Божественного: «ум в человеке есть [начало] высшее и богообразное, и именно с умом может соединиться Бог, Ум Высочайший»<sup>147</sup>, как «с ближайшим и наиболее *сродным*»<sup>148</sup>.

Так было задумано Создателем, ибо, «чтобы соделаться причастником Божиим, совершенно необходимо в естестве приобщающегося быть чему-либо *сродному* с тем, чего оно приобщается»<sup>149</sup>. И потому «так составлен был первородный человек... Слово... послало в него дух, который есть струя невидимого Божества», потому «в обоих царствует естество ума»<sup>150</sup>.

Отсюда и наше предназначение: «ум человека должен ствует быть Умом Божиим», а «дух его должен быть со-

С. 38. «Это Богоподобный дух, вдунутый в первозданного... Назначение духа, как дают разуметь отправления его, есть держать человека в соотношении с Богом». — *Феофан Затворник, свт.* Толкования: Послание к Ефесянам. <http://ni-ka.com.ua>

<sup>146</sup> Лука (*Войно-Ясенецкий*), архиеп. Дух, душа и тело. М., 1997. С. 80. «Умом... называется наш собственный дух». — *Григорий Палама, свт.* Об исхождении Святого Духа. М., 2013. С. 75.

<sup>147</sup> *Флоровский Георгий, прот.* Восточные отцы IV в. Минск, 2006. С. 148.

<sup>148</sup> *Григорий Богослов, свт.* // *Флоровский Георгий, прот.* Там же.

<sup>149</sup> *Григорий Нисский, свт.* Творения. М., 1862. Т. 4. С. 341.

<sup>150</sup> *Григорий Богослов, свт.* Творения. М., 2007. Т. 2. С. 27. И «посему... я... как частица Божественного, ношу в груди любовь к жизни будущей». — Там же. «Совершенство первозданной природы выражалось прежде всего в этой способности приобщаться к Богу... Свт. Григорий Богослов подразумевал именно эту высшую способность человеческого духа, когда говорил о Боге, вдуваемом в человека вместе со Своим дыханием “частицу Своего Божества” — благодать, которая с того момента в душе присутствует, давая ей способность воспринимать и усваивать обоживающую ее энергию». — *Лосский В.Н.* Очерк мистического богословия... <http://odinblago.ru>

единен с Духом Божиим»<sup>151</sup>. Как то и предписано новозаветным учением: *Соединяющийся с Господом есть один дух с Господом*, и тогда поистине *мы имеем ум Христов*<sup>152</sup>. Тогда, «сорастворившись с Духом... ум становится невещественным, световидным и невыразимо соединенным с Богом в один дух»<sup>153</sup>, в «единое срастворение»<sup>154</sup>.

Кстати, в таком контексте полностью оправдана синонимичность понятий ум и дух, ибо оба мыслятся как орган, предназначенный «входить в общение с Богом... через созерцание»<sup>155</sup>.

Такое соединение ума с Умом и духа с Духом сверхъестественно, осуществить его под силу только Богу. Но в то же время — только синергично, при условии содействия самого человека, без чего Дух «не будет воспринят нашим духом»<sup>156</sup>.

<sup>151</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Слово о человеке. М., 1997. С. 22.

<sup>152</sup> 1 Кор. 6, 17; 2, 16.

<sup>153</sup> *Григорий Синаит, прп.* Творения. М., 1999. С. 25, 56.

<sup>154</sup> «Тогда душа и Господь делаются единым духом, единым срастворением, единым умом» и «ум всецело жительствоует в небесном Иерусалиме, восходя до третьего неба». — *Макарий Египетский, прп.* Духовные беседы. ТСЛ, 1994. С. 295. «Полнота раскрытия нашей личности возможна лишь через приобщение Духу Святому... Только через приобщение Духу человек может обрести духовную полноту, внутреннюю чистоту». — *Эмилиан (Вафидис), архим.* Благодатный путь. Екатеринбург, 2018. С. 271.

<sup>155</sup> «По идеалу истинной жизни господственное положение в человеке должен был занимать его дух, или, по терминологии аскетов, его владычественный ум. Дух-ум человека должен был входить в общение с Богом — непосредственно, через созерцание». Таким образом, до падения «Адам был прежде всего умный созерцатель всего божественного». — *Григорий Палама, свт.* Сто пятьдесят глав. Краснодар, 2006. С. 118.

<sup>156</sup> «Наш дух не имеет силы дать нам жизнь духовную сам по себе», но «и Дух Божий не даст ее, если не будет воспринят нашим духом. Когда же они сочетаются, тогда наш дух становится силь-

И нам дан к тому верный путь — молитва *истинная*, молитва духовная, умно-сердечная, ибо именно она дает возможность оживить человеческий дух и исполнить евангельскую заповедь: *поклоняться Богу в духе*<sup>157</sup>.

«Сердечная молитва происходит от соединения ума с духом, разъединенных падением, соединяемых благодатью искупления», и не иначе «как при посредстве Духа». То есть такая молитва есть «средство единения духа человеческого с Духом Божиим»<sup>158</sup>. А «сделаться единым духом с Богом — какое лучшее может быть единение?!»<sup>159</sup>.

Молитвенное общение духа с Духом не есть просто встреча или беседа человека с Богом, — это событие несравненно более значительное, здесь совершается таинственное *соединение*<sup>160</sup>.

Именно здесь, в области духа, на уровне энергий вершится таинство взаимопроникновения. В аскетике это высочайшее таинство именуется молитвенным *созерцанием*, богозрением, созерцательным богообщением. «Зреть Бога... возможно лишь тогда, когда ум соединится со Святым Духом, отчего весь человек преображается и

---

ным от Духа Божия, и Дух Божий через наш дух действует на нас и на все наше и все совершает и освящает». — *Феофан Затворник, свт.* Толкования: Послание к Галатам. М., 1996. С. 393.

<sup>157</sup> *Бог есть дух, и поклоняющиеся Ему должны поклоняться в духе и истине* (Ин. 4, 24). Посему и «доброе качество молитвы состоит в том, чтоб молиться в духе умом». — *Никита Стифат, прп.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 133.

<sup>158</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1996–1998. Т. 2. С. 299, 306; Т. 5. С. 116.

<sup>159</sup> *Николай (Кавасила), св.* О жизни во Христе. М., 2006. С. 65.

<sup>160</sup> «Мы своим духом молимся Богу-Духу. Наш дух с Богом соединяется... Господь на нас смотрит и дух человеческий с Духом Господним соединяются во время молитвы». — *Никодим Карульский, схимон.* // Непрестанно молитесь!.. М., 1992. С. 87.

становится духом, зрящим Бога и срастворенным с Божеством»<sup>161</sup>.

Такого рода связь и единение двух природ, двух миров — дольного и горнего — явление вышеестественное, это чудо, сознанием нашим не вмещаемое: сущность Божественная, недоступная нам непосредственно, становится опосредованно доступной через энергию Божественной благодати<sup>162</sup>.

Весь истинный «смысл молитвы в том, чтобы дух человека стал *един с Духом Бога*<sup>163</sup>»<sup>164</sup>, дабы через одуховленный ум мы *соделались причастниками Божеского естества*<sup>165</sup>. И тогда в молитве истинной «ум, став *единым духом с Господом*<sup>166</sup>, ясно видит благодаря этому духовные предметы»<sup>167</sup>, он обретает духовное ясновидение, становится созерцательно-прозорливым.

В такой *духовно-сердечной* молитве наш тварный дух, «сорастворенный»<sup>168</sup> с Духом нетварным, вновь обретает утраченную первозданным Адамом вышеестественную возможность непосредственного общения и сотрудничества с Богом на уровне энергий. Человек получает доступ к реальному прямому богосозерцанию, богопознанию и обожению силой Его благодати. Такое общение в

<sup>161</sup> *Эмилиан (Вафидис), архим.* Слово о трезвении. Екатеринбург, 2020. Кн. 1. С. 105.

<sup>162</sup> Подробнее об этом см. наше изд.: Начало молитвы. Беседа 15, гл. «Дух и дух» и «Молитва истинная».

<sup>163</sup> Ср.: 1 Кор. 6, 17.

<sup>164</sup> *Софроний (Сахаров), архим.* Таинство христианской жизни. Essex; ТСЛ, 2009. С. 228.

<sup>165</sup> 2 Пет. 1, 4.

<sup>166</sup> Ср.: 1 Кор. 6, 17.

<sup>167</sup> *Григорий Палама, свт.* Триады. М., 1995. I, 3, 17.

<sup>168</sup> *Григорий Синаит, прп.* Творения. М., 1999. С. 25.



духе толкуется как «энергичное соединение с Богом», при котором «людей прилепляет к Богу нетварное действие Духа»<sup>169</sup>.

Молитвенный диалог, связующий дух с Духом, ведет к тому, что «Христос *вселяется в сердца наши*<sup>170</sup> и... сорастворяются естества [Его и наше]... по закону теснейшего соединения»<sup>171</sup>.

В молитве духовной, умно-сердечной, «мы поклоняемся и молимся посредством духа»<sup>172</sup>, и через такую молитву «Дух Божий, пребывая в духе человека, делает его причастным Божией благодати»<sup>173</sup>. А «причастие Бога есть жизнь души»<sup>174</sup>. «Восприняв благодать от Духа и прилепившись к Господу, душа становится *одним духом*<sup>175</sup> с Ним»<sup>176</sup>.

Вот почему «соединение ума и сердца в молитве — есть первый необходимый шаг к преодолению последствий первородного греха»<sup>177</sup>. «Как дыхание дает жизнь плоти, так и ум, соединившись с молитвой, воскрешает умерщвленную душу»<sup>178</sup>. Ибо, «когда в душе ум бывает таким, как

<sup>169</sup> Григорий Палама, *свт.* // Творения древних отцов-подвижников. М., 2012. С. 623.

<sup>170</sup> Ср.: Еф. 3, 17.

<sup>171</sup> Григорий Богослов, *свт.* Творения. М., 2007. Т. 2. С. 481.

<sup>172</sup> Григорий Палама, *свт.* Триады. М., 1995. II, 1, 31.

<sup>173</sup> Григорий Палама, *свт.* // Мандзаридис Г. Обожение человека. ТСЛ, 2003. С. 28.

<sup>174</sup> Григорий Нисский, *свт.* Творения. М., 1862. Т. 4. С. 342.

<sup>175</sup> *Прилепляйся же Господеву един дух есть с Господем* (1 Кор. 6, 17).

<sup>176</sup> Григорий Нисский, *свт.* // Творения древних отцов-подвижников. М., 2012. С. 263.

<sup>177</sup> Софроний (Сахаров), *архим.* Таинство христианской жизни. Essex; ТСЛ, 2009. С. 203.

<sup>178</sup> Иосиф Исихаст, *старец.* Полное собр. творений. М., 2015. С. 350.

следует ему быть по естеству [то есть соединенным с сердцем], тогда душа бывает вся — добродетель»<sup>179</sup>.

Подвижнический опыт «научает ум и сердце истинному богослужению», то есть молитве умно-сердечной, или, точнее говоря, *духовно-сердечной*, и тогда «дух человеческий... вступает в общение с Духом Божиим, в чем и заключается обновление и спасение человека». Постепенно «Святой Дух духовно зиждет истинного христианина и преобразует в жилище Божие»<sup>180</sup><sup>181</sup>.

Каким же образом совершается это чудо?

По действию молитвы «Дух Святой, подобно магниту, притягивает наш дух к Себе»<sup>182</sup>, а «когда наш дух соединяется с Духом Божиим, тогда мы совершаем благо, становимся благими»<sup>183</sup>. Потому великое благо таит в себе молитва умно-сердечная — через нее совершается таинство: благодатная сила Духа, воспринятая нашим духом, вершит в душе очистительное и вместе с тем преобразующее действо<sup>184</sup>.

Когда «через дух человеческий проникает в сердце Дух Божий и в нем действует»<sup>185</sup>, то «Духом освящается имен-

<sup>179</sup> *Антоний Великий, прп. // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 2. С. 197.*

<sup>180</sup> По слову апостола: *Вы устрояетесь в жилище Божие Духом (Еф. 2, 22).*

<sup>181</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свт. Творения. М., 2009. Т. 3. С. 21.*

<sup>182</sup> *Эмилиан, архим. Слова и наставления. М., 2006. Т. 1–2. С. 326.*

<sup>183</sup> *Порфирий Кавсокаливит, старец. Житие и слова. 2006. С. 286.*

<sup>184</sup> Отсюда утверждение прп. Никодима Святогорца о том, «что метод умного делания, которому учат святые отцы исихасты, помогает в кратчайшие сроки очистить сердце и все естество человека от страстей». — *Φιλοκάλα. Ἑνετίση, 1782. Σ. 876 // Родионов О.А. Учение прп. Никодима Святогорца... 2010. <http://bogoslov.ru>*

<sup>185</sup> *Концевич И.М. Стяжание Духа Святаго... М., 1993. С. 22.*

но дух человека»<sup>186</sup>. А после того благодать одухотворяет собою прочие силы души, собранные в сердечной области, и далее освящает собою весь организм, обновляя и перерождая наше естество<sup>187</sup>.

«Осияние проходит в душу и ум, а от души переходит на тело»<sup>188</sup>. «Когда благодать овладеет пажитями сердца, тогда царствует она над всеми членами и помыслами, ибо там ум и все помыслы и чаяние души. Почему благодать и проникает во все члены тела»<sup>189</sup>.

Так через единение духа с Духом молитва возводит человека от деятельного богообщения к созерцательному.

---

<sup>186</sup> Кирилл Александрийский, *свт.* Толкование на Евангелие от Иоанна. М., 2011. Т. 1. С. 225.

<sup>187</sup> «Входит в сердце благодать и пробуждает дух человека... Благодать, нисшедши внутрь нас, оживляет дух наш». — *Феофан Затворник, свт.* Толкования: Послание к Галатам. М., 1996. С. 392, 403. «Когда придет Святой Дух, тогда от сердца это божественное действие передается всем членам тела и всем чувствам». — *Трезвенное созерцание.* М., 2002. С. 60. Человеческий «дух сам непосредственно соприкасается духовному миру и получаемые отсюда впечатления свои и чувства передает душе. И когда его влияние возгосподствует и сила его возобладает над душой, тогда человек по всему называется духовным, святым и освященным потому, что благодать Божия прежде всего водворяется в духе, а от него переходит во все члены нашего существа». — *Иларион, схимон.* На горах Кавказа. СПб., 1998. С. 239.

<sup>188</sup> *Марк Ефесский, свт.* // Византийские исихастские тексты. М., 2012. С. 469.

<sup>189</sup> *Макарий Египетский, прп.* Духовные беседы. ТСЛ, 1994. Беседа 15, Гл. 18. С. 120. По учению свт. Григория Паламы: «Тело причащается неким образом благодати, действующей в уме, и изменяется согласно с ней... Это преобразование тела совершается посредством ума, на который благодать действует непосредственно... Ум первым воспримлет это из-за вознесения нашего ума к Первому Уму, приобщаясь Которому по возможности... он сам и посредством его соединенное с ним тело преобразуются в более божественное состояние». — *Василий (Кривошеин), архиеп.* Богословские труды. Н.Новгород, 2011. С. 351.

Животворная энергия Святого Духа пронизывает постепенно все наше существо и вершит свое обоживающее действие: ветхое естество обновляется, преобразуясь в *тварь новую*<sup>190</sup>, в душу, способную ко вселению в Небесное Царство Духа. Так, при полном «единении духа нашего с Богом, замысел Творца о нас осуществляется в совершенстве», и уже «не остается в нашей жизни ни единой потенции, которая бы не реализовалась, ни возможности, которая бы не раскрылась»<sup>191</sup>.

Человек становится человеком в полном и истинном значении этого слова<sup>192</sup>.



<sup>190</sup> 2 Кор. 5, 17; Гал. 6, 15.

<sup>191</sup> *Софроний (Сахаров), архим.* Рождение в Царство... Essex; М., 2001. С. 76.

<sup>192</sup> Но и это еще не конец, так как все же «ни один человек не достигает полной реализации сего призвания в пределах земли, но именно здесь, на земле, начинается этот процесс. Что же касается всесовершенного исполнения, то оно может осуществиться не иначе как только по исходе нашем из этого мира». — *Софроний (Сахаров), архим.* Рождение в Царство... Essex; М., 2001. С. 77.



# Бесплотные органы

«Человек — существо, созданное для молитвы, для общения с Богом».

*Архим. Емилиан (Вафидис)*<sup>1</sup>

## Престол благодати

Человеческое сердце, орган телесный, имеет своего рода проекцию в бесплотной сфере нашего естества<sup>2</sup>. В той же примерно области, что и сердечная мышца, располагается душевно-духовный энергетический центр, который в аскетике называют сердцем *духовным, метафизическим, глубоким*<sup>3</sup>.

Когда в молитве мы направляем внимание к сердцу, то «в ходе этого обращения ум сначала находит плотское сердце, а затем — вышестественное, духовное»<sup>4</sup>, где и происходит соединение ума с сердцем<sup>5</sup>.

---

<sup>1</sup> *Емилиан (Вафидис), архим.* Трезвенная жизнь... Екатеринбург, 2016. С. 305.

<sup>2</sup> *Есть тело душевное, есть тело и духовное* (1 Кор. 15, 44).

<sup>3</sup> *Софроний, иеромон.* Старец Силуан. Paris, 1952. С. 22. Есть «сердце плотяное», а есть сердце, «которое является средоточием человеческого существа... средоточием проявлений духовной жизни». Со смертью «по выходе из тела душа сохраняет... сердце свое уже не плотяное, а духовное». — *Софроний (Сахаров), архим.* Подвиг богопознания. Essex; М., 2002. С. 184.

<sup>4</sup> *Иерофей (Влахос), митр.* Православная психотерапия. ТСЛ, 2004. С. 143.

<sup>5</sup> Духовные процессы протекают, разумеется, не в тканях сердечной мышцы, а в сердце метафизическом: «Соединение ума с сердцем есть соединение духовных помыслов ума с духовными ощущениями сердца». — *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1998. Т. 5. С. 116.

Здесь «средоточие духовной и душевной жизни человека», ибо «сердце есть объединяющее начало трех способностей души», трех ее «действий, или сил: мыслительной, желательной, раздражительной»<sup>6</sup>.

Нетрудно заметить, что, рассуждая о сердце, к свойствам его обыкновенно относят все то, что ранее говорилось о духе. Неудивительно. Ибо сердце духовное имеет собственной своей сердцевиной, центральным ядром своим дух человеческий. «Отсюда понятно, почему сердце и дух поставляются между собой в теснейшую связь неразрывного взаимоотношения»<sup>7</sup>.

Понятно, отчего сердце величают «престолом благодати»<sup>8</sup> и «органом богообщения»<sup>9</sup>, почему говорится, что «сердце — внутреннейший человек, или дух, где... вся духовная жизнь вечноценная»<sup>10</sup>, и почему сказано, что *из него исходит жизнь*<sup>11</sup>. Ведь, по замыслу Творца, «сердце — это то место, где действует нетварная энергия

<sup>6</sup> *Иерофей (Влахос), митр.* Православная духовность. ТСЛ, 1998. С. 32, 131. Такое определение усвоено от отцов древности: «Сердце является вместилищем души... вышеестественным центром... оно есть корень всех чувственных и мысленных сил души». — *Никодим Святогорец, прп.* О хранении чувств. М., 2000. С. 38.

<sup>7</sup> *Зарин С.М.* Аскетизм. М., 1996. С. 375. Особая «деятельность духа происходит по преимуществу в сердце, так что иногда именно сердцу приписывается то, что в последней инстанции принадлежит собственно духу». Человеческая «душа, как субъект личной жизни, имеет в духе свой высший богоподобный принцип, а в сердце — свой непосредственный орган», и он «является средоточием, в котором концентрируется вся личная жизнь человека». — Там же.

<sup>8</sup> *Григорий Палама, свт.* Триады. М., 1995. I, 2, 3.

<sup>9</sup> *Зарин С.М.* Аскетизм. М., 1996. С. 380.

<sup>10</sup> *Феофан Затворник, свт.* Толкования: Послание к Римлянам. <http://ni-ka.com.ua>

<sup>11</sup> Притч. 4, 23.

Божия и развивается жизнь духовная», ведь «глубокое сердце — это то место, где *святится Бог*<sup>12</sup>. Глубокое сердце — это драгоценное ядро самой сущности человеческой. В нем развивается духовная жизнь. В нем находится таинственный чертог, в котором душа встречается с Богом»<sup>13</sup>.

«Это то место, в котором открывается и является Бог»<sup>14</sup>, это «центр превышестественный»<sup>15</sup>. Поистине «сердце — это престол Божий, именно сердцем мы познаем Бога, переживаем Его присутствие», наше «сердце создано Богом для того, чтобы непрерывно биться любовью к Богу, жить и дышать Им и призывать Его»<sup>16</sup>.

Именуем сердце органом душевно-духовным по той причине, что, по сути, этими началами оно и образовано, здесь центр локализации духа и основных сил души. Причем, несмотря на свою бесплотность, сердце имеет конкретные границы и собственную структуру, выраженную в его трехчастном составе. Верхние пределы сердца близко подходят к области ключиц, нижняя часть соприкасается с областью солнечного сплетения.

В целом сердечный орган напоминает трехэтажное строение, где в иерархическом порядке — от горнего к

---

<sup>12</sup> *Господа Бога святите в сердцах ваших* (1 Пет. 3, 15).

<sup>13</sup> Духовный опыт старца Иосифа Исихаста. ТСЛ, 2010. С. 67. «Когда ум возвращается из своих блужданий и рассеяния среди творений, он... входит в сердце глубокое, духовное. По слову прп. Макария, “сердце есть бездна”, то есть оно бездонно. — Там же.

<sup>14</sup> *Иерофей (Влахос), митр.* Православная духовность. ТСЛ, 1998. С. 32.

<sup>15</sup> *Никодим Святогорец, прп.* // *Родионов О.А.* Учение прп. Никодима Святогорца... 2010. <http://bogoslav.ru>

<sup>16</sup> *Эмилиан (Вафидис), архим.* Слово о трезвении. Екатеринбург, 2020. Кн. 1. С. 105, 107.

дольнему — разместились на трех уровнях представительские центры всей нашей энергетической системы<sup>17</sup>.

Вершина сердца — это обитель духа, сущностный центр человеческого естества. Здесь не только средоточие духа и собственно духовной жизни, но одновременно здесь же по преимуществу собрана высшая сила души — «словесная [мыслительная] сила, помещенная Творцом в верхней части сердца»<sup>18</sup>.

Это, в свою очередь, означает, что именно здесь нашим Создателем предусмотрено основное место для концентрации умственной энергии, почему отцы и величают сердце «престолом ума»<sup>19</sup>.

Последнее связано с привычными выражениями, которыми изобилуют аскетические тексты: собрать ум в сердце — говорят, упоминая о молитве. Или: ум сходит в сердце, заключается в сердце, соединяется с сердцем, молится в сердце. Например, как учит свт. Григорий Пала-

<sup>17</sup> «Сердце здесь не в обычном смысле, а в смысле внутреннего человека. Есть в нас *внутренний человек*, по апостолу Павлу (2 Кор. 4, 16), или *потайный сердца человек*, по апостолу Петру (1 Пет. 3, 4)». — *Феофан Затворник, свт.* Толкования: Послание к Ефессянам. <http://ni-ka.com.ua>

<sup>18</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1998. Т. 5. С. 115. «Дух человека... имеет местом пребывания своего верхнюю часть сердца... около сосца и несколько выше его». «В верхней части сердца присутствует словесная [мыслительная] сила, или дух человека». «Словесная сила, или дух человека, присутствует в верхней части сердца, против левого сосца». — Там же. Т. 1. С. 266; Т. 2. С. 299; Т. 5. С. 116.

<sup>19</sup> *Иосиф Исихаст, старец.* Полное собр. творений. М., 2015. С. 24. «Свт. Григорий Палама рассматривает сердце как преимущественный центр духовной жизни человека, как орган ума». Он пишет: «Мы точно знаем, что наша мысленная способность находится в сердце... мы научились этому не от человека, но от Самого Создавшего человека». — *Григорий Палама, свт. // Василий (Кривошеин), архиеп.* Богословские труды. Н.Новгород, 2011. С. 69.



ма: «Ум должен возвратиться в сердце, а оттуда вознестись к Богу»<sup>20</sup>.

Но куда, собственно, он сходит, куда возвращается, что за *место* имеется в виду? Речь о неосязаемой, но с опытом чувственно ощутимой точке, об эпицентре духовной силы, который так и принято называть: *место сердечное*. Как уже понятно, оно соответствует верхней трети бесплотного сердца<sup>21</sup>.

Это жизненно важное место уготовано Творцом ко взаимодействию наших высших начал, здесь сливаются воедино сердце, ум, дух, мыслительная сила<sup>22</sup>.

Расположение на нижних уровнях выглядит следующим образом: если «сила словества, или дух, человека... имеет местом пребывания своего верхнюю часть сердца»,

---

<sup>20</sup> *Иерофей (Влахос), митр.* Свт. Григорий Палама... ТСЛ, 2011. С. 175.

<sup>21</sup> «Должно стараться, чтобы молитва действовала в самой вершине сердца, где пребывает словесная [мыслительная] сила, по учению отцов, и где, по этой причине, должно быть отправляемо [наше внутреннее] Богослужение». — *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1996. Т. 2. С. 296. Подчеркнем, что сердечное место бывает расположено несколько выше и левее верхней оконечности сердца физического. Потому и говорится: «Читайте в Добротолубии: вниманием надобно стать *над сердцем*... Иоанн Лествичник говорит: сидя на высоте, то есть утвердив внимание *над сердцем*, наблюдай, если ты искусен». — *Феофан Затворник, свт.* Начертание... М., 1994. Т. 1. Ч. 1. С. 57; Письма о духовной жизни. М., 1996. С. 194. «Должно всякому *сверху* осеняти умом сердце и, присно зря во глубину его, действовать молитву». — *Василий Поляномерульский, прп.* // Житіє і писанія старця Павсія (на слав. яз.). Оптина пуст., 2001. С. 115.

<sup>22</sup> «Что значит *место сердечное*, о котором говорят святые Симеон Новый Богослов, Никифор Уединенник и другие отцы? Это словесная [мыслительная] сила, или дух человека, присутствующий в верхней части сердца». «Читая в отцах о *сердечном месте*, которое обретает ум молитвою, надо понимать [под ним] словесную [мыслительную] силу сердца, помещенную Творцом в верхней части сердца, силу, которой сердце человеческое отлича-

то «ниже силы словеста [мыслительной], в середине сердца, помещается сила ревности [раздражительная]; ниже ее, в низшей части сердца, помещается сила желания, или воли [желательная]»<sup>23</sup>.

Или, несколько иначе говоря: «так распределяются три силы души: словесная [мыслительная] часть — в груди, яростная, или ревностная [раздражительная], — в сердце, желательная же — в чреслах<sup>24</sup> при пупе»<sup>25</sup>.

То есть сила мыслительная охватывает верхнюю часть груди чуть выше сердечной мышцы, раздражительная практически совпадает с расположением физического сердца, а желательная граничит с солнечным сплетением, приближаясь к так называемой «похотной части чресл».

По поводу раздражительной силы можно заметить, что этому чувственно-эмоциональному началу, занимающему промежуточное положение в сердце, предназначено быть посредником, исполнять объединяющую роль между мыслительным началом и волевым<sup>26</sup>.

---

ется от сердца скотов». — *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1996–1998. Т. 1. С. 266; Т. 5. С. 115.

<sup>23</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1998. Т. 5. С. 116. Ср.: «Три силы души, словесная [мыслительная], сила ревности [раздражительная] и сила желания [желательная], расположены так: в персях и в верхней части сердца присутствует словесная сила, или дух человека, в средней — сила ревности, в нижней — сила желания, или естественное вожеление». — Там же. Т. 2. С. 299.

<sup>24</sup> Чресла (*слав.*) — область живота и поясницы выше бедер.

<sup>25</sup> «Тако бо расциняется тричастное души: словесное в персах; яростное, или ревностное, в сердце; желательное же в чреслах при пупе». — *Василий Поляномерульский, прп.* // Житіе и писанія старца Павсія (на слав. яз.). Оптина пуст., 2001. С. 81.

<sup>26</sup> «Раздражительная сила служит связующим звеном между разумной [мыслительной] и желательной». — *Леонов Вадим, прот.* Основы православной антропологии. М., 2013. С. 64.

Все сказанное позволяет отнести верхний сердечный отдел к *разумной* части души и именовать его *духовным* организмом. В отличие от двух отделов нижних, которые объединяются под именем *неразумной*, или *страстной*, части души, или *душевного* организма.

Итак, подводя итог, уточним: на языке аскетической практики *сердце* есть метафизический, духовный орган, энергетический центр, средоточие духовно-душевных сил человеческого организма; вместилище духа; престол ума; орган богообщения; источник всех чувственных, волевых и, наряду с мозгом, подсознательных проявлений человека.

## Два сознания

Для реализации сознательной деятельности человека «существуют две силы души: ум и рассудок»<sup>27</sup>. Или, иначе говоря, «разумная [мыслительная] сила души включает в себя... работу ума и рассудка»<sup>28</sup>. Так учит наше Предание: «Бог сотворил душу, одаренную разумом [рассудком] и умом»<sup>29</sup>. Две эти высшие «способности — созерцательная и деятельная — суть первые силы души, первые энергии души»<sup>30</sup>. Особое значение такая двойственная способность имеет с точки зрения практики исихазма<sup>31</sup>.

---

<sup>27</sup> Романидис Иоанн, прот. // *Иерофей (Влахос), митр.* Знаю человека во Христе... ТСЛ, 2013. С. 17.

<sup>28</sup> Эмилиан (Вафидис), архим. Слово о трезвении. Екатеринбург, 2020. Кн. 1. С. 74.

<sup>29</sup> Игнатий (Брянчанинов), свт. Слово о человеке. М., 1997. С. 27.

<sup>30</sup> Максим Исповедник, прп. Творения. М., 1993. Кн. 1. С. 162.

<sup>31</sup> «С душой соединены разум-слово (λόγος) и ум (νοῦς)». — Григорий Богослов, свт. // Григорий Палама, свт. Сто пятьдесят глав. Краснодар, 2006. С. 55. «Душа есть сущность разумная (λογική) и

«В православной традиции проводится различие между умом и рассудком», и различие это весьма радикально — «ум не отождествляется с рассудком»<sup>32</sup>. Если первая — умственная, или *духовно-созерцательная*, — способность связана с сердцем и проявляется в сфере человеческого духа, то вторая — *рассудочно-интеллектуальная* — действует через мозговой мыслительный центр<sup>33</sup>.

Часто последнюю именуют способностью рассуждающей, иногда просто разумом, или *рассудком*<sup>34</sup>.

Рассудочным знанием, или «знанием естественным, называем мы то, которое душа может получить через

---

умная (νοερά)». — *Мелетий Монах* // Там же. Нужно подчеркнуть, что различие между умом и рассудком, как оно понимается в философии и светских науках, носит принципиально иной характер, нежели в православной антропологии.

<sup>32</sup> *Иерофей (Влахос), митр.* Православная духовность. ТСЛ, 1998. С. 34, 132.

<sup>33</sup> «В святоотеческой традиции широко распространено четкое различие духовно-созерцательной и интеллектуально-рассудочной способности человека», и «это очень важное антропологическое различие». — *Леонов Вадим, прот.* Основы православной антропологии. М., 2013. С. 76. «Ум (нус) и рассудок (логос) в православии не отождествляются, ибо рассудок сосредоточен в мозге, а ум в сердце», что соответствует естественному устройению божьего человеческого организма, в отличие от нижеестественного устройства, присущего падшему состоянию. — *Металлинос Г., прот.* Православие как исцеление. <http://remptousia.ru> «Под словом разум [рассудок] подразумевается вещественное место — головной мозг». — *Паусий Святогорец, прп.* // *Христул Агиорит, иеромон.* Избранный сосуд. 2000. С. 128. «Рассудок действует в мозге». — *Иерофей (Влахос), митр.* Православная духовность. ТСЛ, 1998. С. 34. «Телесным органом рассудка, по единогласному мнению не только святых, но и ученых мира сего, является головной мозг». — *Коржевский Вадим, свящ.* Пропедевтика аскетике. М., 2004. С. 383.

<sup>34</sup> Напомним, что последнее наименование мы и будем использовать как постоянное в рамках данной работы, сводя к нему все встречающиеся синонимы.

исследование и изыскание»<sup>35</sup>. Полученные через чувственное восприятие сведения рассудок анализирует, классифицирует, обобщает.

Рассудок — это только *инструмент*, он служит процессу постижения реальности, но сам по себе, без помощи ума, осуществить его не способен<sup>36</sup>. Его задача — доставить сведения, а постигать сущность предметов и явлений, уразумевать их содержание, внутренний смысл — это уже прерогатива ума. Таким образом, познание, постижение есть плод гармоничного взаимодействия обоих этих начал.

Рассудок, как функция мозга, проявляется в рациональном мышлении, логическом рассуждении. Через него реализуются аналитические способности человека. Его задача — сбор эмпирических данных и первичная их обработка. Рассудок прежде всего использует чувственный опыт, для чего задействуется «чувств простая пятерица» — наши телесные органы, доставляющие информацию об окружающем мире<sup>37</sup>.

---

<sup>35</sup> Феодор Едесский, *свт.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 3. С. 349.

<sup>36</sup> См.: Лука (Войно-Ясенецкий), *архиеп.* Дух, душа и тело. М., 1997. С. 44, 48, 49.

<sup>37</sup> «Чувств простая пятерица» (*слав.*) — пять основных органов чувств. — Канонник, или полный Молитвослов. М., 1994. С. 511. «Наряду с сердцем у людей имеется так называемый разум душевный [рассудок], который действует в мозге. С помощью разума логики мы способны познавать окружающую среду, изучать книги, формируем мнения, представления... Так что существует разумная [рассудочная] энергия, которая совершает свою деятельность в мозге, и существует умственная энергия, которая в естественном состоянии действует в области сердца, которое Отцы называют глубоким сердцем и духовным сердцем. То, что мы знаем о Боге сердцем, а не рассудком, является сутью духовной жизни». — Иерофей (Влахос), *митр.* О свт. Григории Паламе. 2011. <http://apologet.spb.ru>

А какова же, собственно, функция ума и каким образом соотносятся между собой ум и рассудок?

Не так просто на это ответить<sup>38</sup>.

С одной стороны, нам надо хорошо понимать, в чем их различие, с другой — нужно учитывать, что они практически всегда взаимодействуют — работают в паре<sup>39</sup>. «Основопологающее учение святых отцов заключается в том, что ум и разум [рассудок] — это два параллельных вида деятельности души»<sup>40</sup>. Обратимся к отеческому наследию.

С нашей «душой срастворены разум [рассудок] и ум». «Ум — это внутреннее и безграничное зрение, дело ума — мышление и впечатление в себе мыслимого». Делом же рассудка является «разыскание впечатлений», то есть сбор и обработка информации<sup>41</sup>.

Ум оперирует образами, рассудок — суждениями, мнениями<sup>42</sup>. «Рассудок (λόγος) — это способность дискурсивного мышления и научного постижения законов мироздания; ум (νοῦς) — способность интуитивного мышления и духовного познания Бога»<sup>43</sup>.

<sup>38</sup> Помимо прочего, дело часто усложняется некорректным уравниванием этих понятий через замену то одного, то другого термином *разум*. «Необходимо признать, что терминологический вопрос о различии *ума*, *разума* и *рассудка* чрезвычайно сложный». А потому эти «рассуждения носят ориентировочный характер. Нередко в церковном Предании можно обнаружить и другие смысловые оттенки данных слов». — *Леонов Вадим, прот.* Основы православной антропологии. М., 2013. С. 76, 78.

<sup>39</sup> Исключение составляют некоторые состояния сознания, о чем речь пойдет позже.

<sup>40</sup> *Иерофей (Влахос), митр.* Православная психотерапия. ТСЛ, 2004. С. 105.

<sup>41</sup> *Григорий Богослов, свт.* Творения. М., 2007. Т. 2. С. 172.

<sup>42</sup> *Григорий Синаит, прп.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 190.

<sup>43</sup> *Фокин А.Р.* Концепции... св. Максима Исповедника. <http://cyberleninka.ru>

Итак, «душа есть сущность... одаренная и разумом, и умом»; нашу «созерцательную способность называют умом, способность же деятельную — разумом [рассудком]»<sup>44</sup>.

Сказанное согласуется с учением и других отцов, например: «Боговидение происходит через умное действие человеческой души, а не через рассудок»<sup>45</sup>. Или: «В православной традиции существует разница между логикой и умной энергией человека... Ум и мозг — это две разные вещи»<sup>46</sup>. Или: «Мой разум и помышления» — это «мой мозг... но не ум»<sup>47</sup>.

Или читаем: «Ум может находить полное удовлетворение естественно в одном только Боге... Ибо ум Он создал созерцателем Себя... Следовательно, к Богу и должен ум устремляться, взирать и двигаться, ибо это действительно прирождено ему». И, напротив, уму не свойственно внимание к миру сему и попечения о нем. «Когда ум бывает среди тварей... если будет объят вещами ограниченными и конечными», то «это далеко от природы ума»<sup>48</sup>.

---

<sup>44</sup> *Иоанн Дамаскин, св.* Точное изложение... Кн. 2. Гл. 12, 27. Дело ума — «познание мира невидимого и вещей духовных. Познание мира видимого и вещей чувственных совсем другое дело. Тут действуют другие способности... Способность, обращенная на познание видимого, тварного, конечного, называется рассудком... Смешивать то и другое [ум с рассудком] не должно. От сего бывает великое зло». — *Феофан Затворник, свт.* Начертание... М., 1994. Т. 1. Ч. 1. С. 228.

<sup>45</sup> *Григорий Нисский, свт.* // *Иерофей (Влахос), митр.* Знаю человека во Христе... ТСЛ, 2013. С. 48.

<sup>46</sup> Беседы с архим. Ефремом. М., 2013. С. 64, 119.

<sup>47</sup> *Эмилиан, архим.* Богопознание... М., 2002. С. 283.

<sup>48</sup> *Каллист Ангеликуд, прп.* // Византийские исихастские тексты. М., 2012. С. 316, 317, 331.

Таким образом, к свойствам рассудка относят «логическое рассуждение» и «рассудительность», ум же есть «созерцательная способность» души<sup>49</sup>.

То есть «ум, владычественное начало в человеке, со-здан зреть Бога внутри себя, познавать Божественные откровения, невидимые Божественные действия»<sup>50</sup>. По предвечному замыслу «ум сотворен для того, чтобы проникать в неисследимые тайны Святой Троицы через созерцание, через общение с духовным миром», а также «для того, чтобы погружаться в себя и исследовать глубины человеческого существа»<sup>51</sup>.

Особо четки высказывания свт. Григория Паламы: «Ум человека — это орган, с помощью которого возможно созерцать Бога»<sup>52</sup>. «Ум — это орган, которым человек видит Божественный свет, который есть Царство Божие»<sup>53</sup>. «В уме, — учит святитель, — открывается Бог», а рассудочное «мышление выражает этот опыт в словесной форме»<sup>54</sup>.

<sup>49</sup> *Максим Исповедник, прп.* О различных недоумениях... М., 2006. С. 89–92. Для прп. Максима в отношении ума характерны такие выражения, как: «умственная сила, то есть ум», «умная сила души» и «способность созерцать». В отношении рассудка: «словесная сила, то есть рассудок», «рассудочная сила души» и «рассудочное мышление», «рассуждение как действие рассудка». — *Максим Исповедник, прп.* // *Неллас П.* Обожение. М., 2011. С. 65, 67, 275, 276.

<sup>50</sup> *Эмилиан (Вафидис), архим.* Слово о трезвении. Екатеринбург, 2020. Кн. 1. С. 105.

<sup>51</sup> *Эмилиан (Вафидис), архим.* Благодатный путь. Екатеринбург, 2018. С. 162.

<sup>52</sup> *Григорий Палама, свт.* // *Иерофей (Влахос), митр.* Свт. Григорий Палама... ТСЛ, 2011. С. 331.

<sup>53</sup> *Григорий Палама, свт.* Святогорский Томос // Альфа и омега. № 3 (6), М., 1995. С. 69–76; *Иерофей (Влахос), митр.* Свт. Григорий Палама... ТСЛ, 2011. С. 332.

<sup>54</sup> *Григорий Палама, свт.* // *Иерофей (Влахос), митр.* Православная психотерапия. ТСЛ, 2004. С. 207. Комментируя прп. Исаака



Итак, «ум создан исключительно для познания Бога»<sup>55</sup>. «С его помощью мы постигаем Бога, а с помощью рассудка получаем знание о чувственном мире и выражаем то, что познано умом»<sup>56</sup>. В общем, если вспомнить, что говорилось ранее о душе и духе<sup>57</sup>, то понятно, что те же характеристики приемлемы и в данном случае: рассудок представляет собой начало *душевное*, а ум — *духовное*, в соответствии с тем, что «душа вся обращена исключительно на устройство нашего временного быта — земного... и деятельность ее обращена на удовлетворение потребностей временной жизни», а «дух, как сила, от Бога исшедшая, ведает Бога, ищет Бога и в Нем одном находит покой»<sup>58</sup>.

Напомним, что такое устройство души присуще человеку лишь в естественном состоянии бытия, душа же человека падшего настолько повреждена, что нарушен весь строй внутренней жизни.

\* \* \*

Наглядное толкование этого вопроса, с учетом знаний современной ему науки, приводит свт. Лука Крымский,

---

Сирина, свт. Григорий говорит: «У нас есть два душевных ока, и не одинакова польза от видения ими: одним зрением мы видим сокрытое в природных вещах», то есть мир земной и действие Бога в нем, «другим же зрением видим славу Его, когда Бог благоволит ввести нас в таинства духовные», то есть созерцаем мир трансцендентный, метафизический. — *Григорий Палама, свт. // Жизнь во Христе... М., 2018. С. 207.*

<sup>55</sup> *Никодим Святогорец, прп. // Эмилиан (Вафидис), архим. Слово о трезвении. Екатеринбург, 2020. Кн. 1. С. 166.*

<sup>56</sup> *Романидис Иоанн, прот. // Иерофей (Влахос), митр. Знаю человека во Христе... ТСП, 2013. С. 17.*

<sup>57</sup> См. наст. изд.: Гл. «Устройство души» («Дух и дух»).

<sup>58</sup> *Феофан Затворник, свт. Что есть духовная жизнь... М., 1996. С. 45, 46.*

подвижник сугубо одаренный, ученый с мировым именем, просвещенный к тому же благодатью святости.

По его суждению, человек наделен двумя видами сознания. Одно из них соответствует понятию рассудок. Это наше обыденное *феноменальное* сознание, продукт деятельности головного мозга<sup>59</sup>.

Функционирует оно исключительно в пределах земной жизни, в границах мира материи. Второй вид — сознание трансцендентальное, или *сверхсознание*. Оно соответствует понятию ум, соотносится с деятельностью метафизического сердца, духа и предназначено ко взаимодействию с миром духовной реальности<sup>60</sup>.

Работу *феноменального* сознания можно уподобить «центральной телефонной станции»: в «мозге только регистрируется восприятие, пришедшее извне, и выбирается подходящий способ ответной реакции. Его роль сводится к выдаче сообщения» и сбору информации. Продукт деятельности мозга является «незаконченным, сырым материалом, подлежащим глубокой и окончательной обработке в сердце — горниле чувств и воли» — при содействии ума. «Нервная система, и в особенности мозг, это не аппарат чистого представления и познания, а лишь инструменты... Мозг не есть орган мысли, чувств, сознания», но лишь орган «приноровления к действительности».

<sup>59</sup> Явления феноменальные (*филос.*), т.е. постигаемые чувствами, противопоставляются ноуменальным, т.е. умопостигаемым. Если ноумен обозначает предмет умственного созерцания, то феномен есть объект эмпирического восприятия посредством органов чувств. Отсюда происходит понятие *феноменальное сознание*, отсылающее к субъективно переживаемому чувственному опыту.

<sup>60</sup> Лука (Войно-Ясенецкий), архиеп. Дух, душа и тело. М., 1997. С. 120.

*Сверхсознание* характеризуется следующими признаками: «Священное Писание приписывает сердцу те функции, которые в психологической науке считают принадлежащими уму, и именно сердце называют органом высшего познания». Вместе с тем «ум есть часть духа», он есть «выражение, проявление духа». Дух же сосредоточен там же, где чувственное и волевое начала, а именно в сердце.

Посему «сердце предназначено не только для чувствования», но и для «общения с Богом... Сердцем осуществляются высшие функции духа человеческого... Сердцем мы молимся... Сердце есть орган высшего познания, орган общения с Богом и со всем трансцендентным миром»<sup>61</sup>.

Таким образом, для нашего естества предусмотрена одновременная связь с двумя мирами — земным и потусторонним. Причем оба вида сознания призваны, по замыслу Творца, гармонично взаимодействовать<sup>62</sup>.

Тогда «в уме открывается Бог», а рассудок «выражает этот опыт в словесной форме», что и было присуще первозданному человеку. Рассудок «просто делает мыслимым то, что на собственном опыте переживает ум»<sup>63</sup>.

Однако падшее состояние нашего естества нарушает эту гармонию, что напрямую сказывается на духовном состоянии человека, влияет на его способность к мо-

---

<sup>61</sup> Там же. С. 32, 34, 35, 39, 43, 44, 50, 80, 118.

<sup>62</sup> «Когда эти две силы души действуют должным образом, они работают согласованно». — *Романидис Иоанн, прот. // Иерофей (Влахос), митр.* Знаю человека во Христе... ТСЛ, 2013. С. 17.

<sup>63</sup> *Иерофей (Влахос), митр.* Православная психотерапия. ТСЛ, 2004. С. 207. До грехопадения ум и рассудок «в человеке имели правильное употребление, то есть ум ошущал Бога, а разум [рассудок] выражал опыт ума... жизненный опыт». — Там же.

литве, лишает нас возможности непосредственного бо-гообщения<sup>64</sup>.

Итак, «согласно святоотеческому учению, в человеке есть два центра познания: ум», предназначенный от сотворения действовать «в сердце, и рассудок, или логические способности, связанные с мозгом». Духовность человека «основана на духовной силе сердца», а интеллектуальная способность — «на деятельности мозга»<sup>65</sup>.

«Рассудок — сила души, через которую мы осознаем окружающий мир и входим в соприкосновение с ним. С помощью ума мы обретаем опыт познания Бога, а с помощью рассудка, когда есть необходимость, излагаем, насколько возможно, результаты этого опыта»<sup>66</sup>.

Подытоживая сказанное, дадим определение рассудочной способности в соответствии с аскетической прак-

<sup>64</sup> Заметим, кстати, следующий факт: «западные христиане не могут понять многочасовые молитвы православных монахов, ибо они молятся иначе. Они устают даже от получасовой молитвы, потому что молятся интеллектом, рассудочно». Когда при этом они «понуждают себя молиться, от понуждения у них возникает давление в мозгу... Православные же молятся умом». — *Софроний (Сахаров), прп. // Иерофей (Влахос), митр.* Знаю человека во Христе... ТСЛ, 2013. С. 314, 393.

<sup>65</sup> *Григорий Палама, свт. // Иерофей (Влахос), митр.* Свт. Григорий Палама... ТСЛ, 2011. С. 391. «Божьего присутствия не испытаешь и не увидишь» иначе, как «умным и превосходящим рассудок зрением». Именно «умным зрением, поскольку в него вселяется сила Духа, дающая видеть Божьи дары». — *Григорий Палама, свт.* Триады. М., 1995. I, 3, 34.

<sup>66</sup> *Иерофей (Влахос), митр.* Православная духовность. ТСЛ, 1998. С. 131. Еще один взгляд на различие между умом и рассудком: «Рассудочный гносис, как сила душевная, идет от частного к целому. Он воспринимает объект аналитически, расчлененно, объект в его частичных проявлениях, свойствах и атрибутике, а затем строит модель из отдельных конструкций. Духовный разум [ум] воспринимает объект синтетически, через проникновение в его сущность. Образно говоря, он созерцает идею объекта. Здесь пропадает

тикой. *Рассудок* – это интеллектуальный аппарат, мозговой центр. В аскетической литературе часто именуется разумом. В своей деятельности он взаимосвязан с умом и оперирует данными, полученными через чувственный опыт. При этом исихастская традиция различает и подчеркнуто разграничивает *умственную*, духовно-созерцательную, способность человека (собственно *ум*) и способность *рассудочную*, разумно-интеллектуальную.

### Ум и рассудок

Как было отмечено, ум и рассудок являются напарниками и постоянно сотрудничают. Таким образом, ум, помимо прямого своего предназначения к богообщению, имеет обязанность уделять часть внимания земному миру и помогать рассудку в обыденных ситуациях.

В повседневной жизни «деятельность ума неразрывно связывается с деятельностью мозга», с работой рассудка<sup>67</sup>. «Разум [рассудок] делает заключения... не сам по себе, а связавшись с умом»<sup>68</sup>, ибо по своему естеству «рассудок не способен к единому простому цельному знанию»<sup>69</sup> и нуждается в содействии ума. «Есть познания, которые ум может постичь один, но которые рассудок один, отдель-

---

дистанция между объектом и субъектом, всегда присущая аналитике, здесь происходит нечто похожее на соприкосновение, только без смешения и отождествления. Идеальная сущность объекта отражается в уме человека. Это своего рода зрение, только более простое и цельное, чем физическое зрение». – *Рафаил (Карелин), архим.* Церковь и интеллигенция. Саратов, 2009. С. 237, 238.

<sup>67</sup> *Софроний (Сахаров), архим.* Подвиг богопознания. Essex; М., 2002. С. 184.

<sup>68</sup> *Михаил Пселл.* De anima. Patr. Migne. PG 122, 1029 // *Леонов Вадим, прот.* Основы православной антропологии. М., 2013. С. 57.

<sup>69</sup> *Дионисий Ареопагит, св.* // Там же.

но от ума, постигнуть никак не может». Вообще «совершенство знания есть следствие восполнения рассудка разумом [умом]»<sup>70</sup>.

Именно из гармоничного взаимодействия ума и рассудка рождается «*рассудительность* — источник и корень всех добродетелей», — когда трезвящийся ум «не доверяет помыслу», возникающему в сфере рассудка<sup>71</sup>. Отсюда и аскетическая практика *рассуждения помыслов*, и аскетическая культура *хранения ума*.

Речь у нас идет о работе сознания, и ключевым понятием здесь является *внимание*. Но что, собственно, оно собой представляет? В чем заключается наша способность *внимать*? Сказано: «Внемли себе... Посредством чего? Разумеется, посредством ума, потому что ничем другим внимать... невозможно»<sup>72</sup>. Потому и сказано: «Внимай в сердце умом... Идеже есть сердце твое, да будет тамо совершенно и ум твой»<sup>73</sup>.

«Как же понимать выражение *сосредоточить ум в сердце*? Ум там, где внимание. Сосредоточить его в сердце — значит установить внимание в сердце и умно зреть пред собой невидимого Бога»<sup>74</sup>. Умственная энергия по сути своей и есть то, что мы называем вниманием: «ум там, где внимание».

Ум — как созерцатель — это и есть сила внимания, направляемая к объекту восприятия. Отсюда ясно, почему отеческая традиция уравнивает понятия *ум* и *внимание*,

<sup>70</sup> Феофан Затворник, свт. Начертание... М., 1994. Т. 1. Ч. 1. С. 237, 242.

<sup>71</sup> Иоанн Кассиан Римлянин, прп. Писания. ТСЛ, 1993. С. 194.

<sup>72</sup> Григорий Палама, свт. Триады. М., 1995. I, 2, 9.

<sup>73</sup> Симеон Новый Богослов, прп. // Добротолубіе (на слав. яз.). М., 2001. Т. 1. С. 164.

<sup>74</sup> Феофан Затворник, свт. Собр. писем. Вып. 4. № 584. — Там же.

почему упоминание одного из них подразумевает второе. Внимать, вникать, понимать, постигать — значит проникать в суть предмета, явления. Проникать непосредственно, помимо анализа и вынесения суждений, — распознавать сущность того, что умственно созерцается<sup>75</sup>.

Однако необходимо учитывать двойственную природу сознания, из чего следует, что помимо внимания *умственного* мы обладаем способностью *рассудочного* внимания. Поэтому требуется уточнить: общепринятое выражение «внимание ума» употреблять в прямом значении корректно лишь в отношении некоторых молитвенных состояний. В прочих случаях оно не вполне точно. Оно достаточно условно, потому что, строго говоря, внимание — это направленность и *ума*, и *рассудка* на объект восприятия.

В повседневной жизни это всегда совместное действие: ум плюс рассудок. Сигналы, воспринятые органами чувств, — то, что видим, слышим и ощущаем вовне и внутри себя, — все это считывает посредством мозга рассудок. А затем за дело берется ум: рассудок воспринимает, а ум постигает воспринятое. Отсюда можно заключить: внимание есть умно-рассудочная способность восприятия.

Особым образом взаимодействуют ум и рассудок, когда человек погружен в молитву. Причем, пока он остается на уровне молитвы словесной, по существу, ничего еще не меняется — его состояние сознания остается тем же, что и в повседневной жизни. Когда этот уровень пре-

---

<sup>75</sup> «Ум воспринимает вещи в их непосредственном бытии, в их внутренней сущности, в свете божественного замысла о них, а не в их физических проявлениях. Он видит скрытое духовное начало в предметах созерцания». Созерцательная способность ума позволяет «понять суть объекта или смысл явления без аналитических рассуждений». — *Леонов Вадим, прот.* Основы православной антропологии. М., 2013. С. 75, 78.

одолен и человек приобщается к жизни духовной, то здесь есть два уровня состояний сознания: умно-сердечный и созерцательный.

В первом случае, когда ум соединяется с сердцем-духом, работа ума и рассудка становится отдельной и параллельной. Ум внимает в молитве Богу, а рассудок взаимодействует с земным миром. Внимать и общаться с Богом, Который *есть Дух*<sup>76</sup>, способен только наш ум посредством нашего духа. Но никак не рассудок.

Постижение Бога, богопознание — исключительное право ума. От умственного «внимания зависит... главное — наша связь с Богом. Внимание возводит нас к созерцанию Бога»<sup>77</sup>.

Если же к вниманию ума, направленному к Богу, начинает примешиваться рассудок, то это уже не молитва, не богообщение, но — размышление о Боге, благочестивое богомыслие. Или же это будет беседой с воображаемым Богом, а точнее, беседой с самим собой — самообщением. Надо ли пояснять, что последнее не безопасно: принявший самообщение за богообщение грубо самопрельщается.

Второе, более высокое состояние сознания — созерцательная молитва. В этом случае рассудочная деятельность сходит на нет, приостанавливается. О таком состоянии сказано: *аще в теле, не вем, аще ли кроме тела, не вем*<sup>78</sup>. Неведение обусловлено тем, что рассудок пре-

<sup>76</sup> Ин. 4, 24.

<sup>77</sup> *Эмилиан (Вафидис), архим.* Слово о трезвении. Екатеринбург, 2020. Кн. 1. С. 105. «Ум (νοῦς), свободный от порабощения рассудку (λογικῆς), страстям и окружающему миру, просвещается Божественной благодатью и вводится в созерцание Бога». — *Иерофей (Влахос), митр.* Свт. Григорий Палама... ТСЛ, 2011. С. 15.

<sup>78</sup> 2 Кор. 12, 2.



кратил принимать сигналы телесных органов чувств, его внимание отключено. Это тот случай, когда выражение *внимание ума* следует понимать буквально. Ум в чистом виде погружен в мир духовный и пребывает полностью в Боге.

\* \* \*

Вернемся к сотрудничеству двух высших начал и рассмотрим подробнее, в чем оно выражается в ситуациях повседневных и как оно проявляется при молитве.

Рассудок анализирует чувственный опыт, обобщает его и полученный результат формулирует в слове. Рождается так называемое *внутреннее слово* (λόγος ἐνδιάθετος), это означает, что, когда мы думаем, наша мысль в мозгу безгласно вербализируется — складывается в беззвучные слова<sup>79</sup>.

То есть рассудок, в отличие от ума, мыслит всегда в словесной форме. А уже по мере надобности слово внутреннее воспроизводится внешне, как гласное, выражаемое в устной речи или в письменной форме.

Рождению внутреннего слова предшествует возникающий в сфере сознания пока еще бессловесный мыслен-

---

<sup>79</sup> Рассудочное мышление есть «орудие анализа и осмысления чувственного опыта» и «облечения этого опыта в слова». — *Леонов Вадим, прот.* Основы православной антропологии. М., 2013. С. 77. «Разумная часть души разделяется как на внутреннее слово, так и на произносимое. Внутреннее слово есть движение души, происходящее в той части, которая рассуждает без какого-либо восклицания; посему часто, и молча, мы вполне излагаем в себе самих всю речь, также и разговариваем во время сновидений». — *Иоанн Дамаскин, св.* Точное изложение... М., 1992. Кн. 2. Гл. 21. Термин *внутреннее слово* в том же значении используют свт. Григорий Палама и другие отцы. См., напр.: *Григорий Палама, свт.* Сто пятьдесят глав. Краснодар, 2006. С. 64.

ный импульс — некое представление, образ, идея. Если мы задерживаем на нем внимание, то эта призрачная «мысль облекается плотью», плотью словесной. То есть рассудок начинает придавать бесплотному доселе помыслу словесную форму, излагать внутренним словом его содержание<sup>80</sup>.

Далее мы пускаемся во внутреннее рассуждение, вступаем в собеседование с помыслом, в мысленный диалог с самим собой. Но не только. Можно вступить во внутренний диалог и с посторонней духовной сущностью, с тем, кто подбрасывает прилоги. Или же мы произносим внутреннее слово вслух<sup>81</sup>.

В то время, когда рассудок занят формированием внутреннего слова, одновременно действует и ум. Каким же образом?

В обыденной жизни ум, находясь на связи с рассудком, внимает внутреннему слову, которое рассудок формулирует в процессе мышления. Благодаря этому мысль, рожденная в недрах рассудка, отчетливо нами осознается. Это и называется «вкладывать», или «заключать», ум в слова.

<sup>80</sup> «Когда мысль задерживается в уме человека... тогда, подобно тому, как тучнеет человеческая плоть, тучнеют и помыслы и превращаются в слова». Тогда «мысль облекается плотью, и чем больше я этой мыслью увлекаюсь, тем больше тучнеет ее плоть». Так греховные «помышления могут развиваться. Если мы не боремся с ними, они набирают силу и облекаются в слова. Сначала — *внутренние*», а затем внутренние «слова прорываются и наружу, то есть мы их высказываем... Что такое *слово*? Воплощение мысли», плод «свершившейся во мне умственной работы». — *Эмилиан (Вафидис), архим.* Слово о трезвении. Екатеринбург, 2020. Кн. 1. С. 26, 30.

<sup>81</sup> «Рождается во мне помысел, в результате мысль стала словом — и вот я уже погружен в разговор» — разговор внутренний с самим собой или «с лукавым духом». При этом «переходу мыслей в слова немало содействует воображение — соработник греха». — *Эмилиан (Вафидис), архим.* Слово о трезвении. Екатеринбург, 2020. Кн. 1. С. 30.

Внимание ума удерживается на содержании той мысли, которую рассудок внутренне вербализирует<sup>82</sup>.

Внимая, ум принимает мысль в себя, воспринятая умом, она передается из мозга в сердце, где вызывает чувственный отклик и соответствующее переживание. Мысль либо окрашивается *душевым* чувством, когда возбуждает раздражительную силу, либо переживается *духовно*, когда соприкасается с духом<sup>83</sup>.

В то же время, если внимание отвлечется от мысли, генерируемой рассудком, на нечто постороннее и ум перестанет *заключаться* во внутреннее слово, то мы прекратим осознавать собственную мысль. Именно поэтому требование «заключать ум в слова» относится отнюдь не только к молитве, оно необходимо при любом виде размышления, чтения или общения, если хотим сами понимать, что произносим, слышим, читаем, помышляем.

Так ведь и говорится: потерял мысль или потерял нить рассуждения. Каждый знает по себе, как мы можем слушать кого-то и не слышать, глядя по сторонам, или читать и не осознавать прочитанное, думая в это время о другом. Понимание зависит от точки приложения умственной энергии. Буквально: «ум там, где внимание»<sup>84</sup>.

---

<sup>82</sup> Известное предписание: *заключать, вкладывать, вмещать* ум в слова молитвы — это интерпретация поучения, заимствованного из Лествицы, где говорится о том, чтобы во время молитвы «ум заключался в слова, которые произносим или помышляем», чтобы он «вводился в слова молитвы». — *Иоанн Синайский, прп.* Лествица. М., 1997. 28:17, 19.

<sup>83</sup> Если первое происходит с любым человеком, то второе — с тем, кто приобщен жизни духовной, чей дух пробужден под влиянием сердечной молитвы. Тогда ум действует «в духе нашем, который есть словесное, или умное, чувство сердца, исходящее и зависящее от ума, содействующее и сообразующееся мысли». — *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Слово о человеке. М., 1997. С. 37.

<sup>84</sup> *Феофан Затворник, свт.* Собр. писем. Вып. 4. № 584.

О том, как взаимодействуют ум и рассудок в молитве, на начальных ее стадиях, можно судить, например, по таким рассуждениям. В «мысленной беседе с Господом слова молитвы произносятся со всецелым устремлением умного ока к Богу». Здесь уже видны две составляющие: с одной стороны, это «внутреннее слово в молитве сей», или «мысль [рассудок], часто призывающая имя Господа», с другой — «ум, напряженно внимающий сему призыванию», или «воззрение ума к Богу». Или, иначе говоря: «ум и мысль предстоят Богу напряженным устремлением к Нему». Или же: «мысль повторяет слова молитвы, а ум (внимание) сопутствует ей». То есть молитва «бывает согласием и единением ума и слова», при чувственном сердечном соучастии, «когда ум, слово [рассудок] и дух (сердце) припадают к Богу, первый — вниманием, второе — призыванием, третий — умилением»<sup>85</sup>.

Ну и, конечно, всем знакомо, как сказывается на нашей молитве расстройство взаимодействия ума и рассудка. Вот характерный пример того, что так часто с нами происходит. «Случается, что ум не сопутствует словам молитвы», а следовательно, «не устремляет взор свой к Богу, но незаметно отвращается от Него, влекомый иными помышлениями» или сторонними впечатлениями, ощущениями. «И хотя мысль [рассудок] произносит [внутренним словом] по привычке слова молитвы, ум ускользает от ведения Бога». Тогда мы имеем «сердце, только прикидывающееся молящимся, а на деле не творящее молитву»<sup>86</sup>.

<sup>85</sup> См.: *Феолипт Филадельфийский, свт.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 168–171.

<sup>86</sup> *Феолипт Филадельфийский, свт.* Аскетические творения. М., 2018. С. 208.

Отсюда и старческий завет, обращенный ко всем нам и никогда не теряющий свою актуальность: наблюдай, чтобы в молитве «сосредоточивать свой ум, дабы он внимал словам молитвы»<sup>87</sup>. «Пусть Христос будет единственным прибежищем твоего ума и рассудка»<sup>88</sup>.

Кроме всего прочего, ум обладает собственной, независимой от рассудка способностью мыслить, но форма мышления здесь иная. Если *рассудочное* мышление словесно, реализуется через внутреннее слово, то мышление *умственное* не вербально, это чистая мысль вне словесной формы, мысль образная — продукт воображения<sup>89</sup>.

Поэтому ум может мыслить мгновенно, ему не требуется ни времени, ни усилий на составление внутреннего слова. Он моментально рождает богатую по содержанию идею, которая сразу ясна в своей целостности. Но чтобы ее изложить, придется подключать рассудок и уже ему потрудиться, переводя мысль на свой язык — переосмысливая ее вербально, выражая во внутреннем слове.

Это свойство ума реализуется в умной молитве. При переходе со словесного уровня на умный появляется возможность мыслить молитву невербально, не проговаривая ее внутренним словом, но только осознавая умом. На уровне сердечной молитвы эта способность закрепляется и становится естественно присущей<sup>90</sup>.

---

<sup>87</sup> *Никодим Святогорец, прп.* // История колливадского движения. Пенза, 2019. С. 85.

<sup>88</sup> *Эмилиан (Вафидис), архим.* Слово о трезвении. Екатеринбург, 2020. Кн. 1. С. 147.

<sup>89</sup> «В мысленной силе души рождаются и действуют помыслы... в уме — мечтательные воображения, в рассудке — мнения». — *Григорий Синаит, прп.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 190.

<sup>90</sup> Об этом подробно будет говориться в разд. «Чин и метод».

Помимо этого и ум, и рассудок обладают своим специфическим видом памяти. Рассудок хранит в своей базе данных сведения информативного характера, а ум хранит образы и чувственные впечатления. Оба вида памяти «действуют параллельно», независимо друг от друга<sup>91</sup>.

Память рассудка запечатлевает информацию о прошедших событиях, накапливает знания, получаемые через теоретическое изучение и практический опыт, собирает багаж, необходимый для земной жизнедеятельности. Память ума предназначена аккумулировать мистический опыт и весь спектр духовных переживаний<sup>92</sup>.

Все эти способности и особенности двух высших начал интересуют нас в связи с тем, как они будут проявляться в различных молитвенных состояниях, о чем разговор пойдет в свое время. Пока же напомним, что ум изначально, до грехопадения, занимал «владычествующее положение» над всеми прочими силами души<sup>93</sup>.

---

<sup>91</sup> Романидис Иоанн, прот. // *Иерофей (Влахос), митр.* Православная духовность. ТСЛ, 1998. С. 37. Кроме рассудочной, «по свидетельству святых, существует еще одна система памяти: сердечная, или душевная, память, сосредоточенная в сердце». — *Металинос Г., прот.* Православие как исцеление. <http://remptousia.ru>

<sup>92</sup> «Мозговая клеточная память обуславливает функции и отношения индивидуума к самому себе и окружающему миру». Память ума, или «память сердца, почти не действует или действует подсознательно, она активизируется через умную молитву и осуществляет непрерывное памятование о Боге, способствующее нормализации всех остальных связей человека». — *Романидис Иоанн, прот. // Иерофей (Влахос), митр.* Православная духовность. ТСЛ, 1998. С. 37.

<sup>93</sup> *Григорий Нисский, свт.* // Творения древних отцов-подвижников. М., 2012. С. 254, 612, 613. Свт. Григорий называет ум «пастухом Божиим», «пасущим члены души». У истинного христианина ум уже не находится «в рабстве у низших сторон нашей природы», но «сам руководит» ими. — Там же.

Соответственно, «ум имеет власть и силу последовать или противиться кому хочет». Эта, утраченная падшим человеком, способность восстанавливается по мере духовного подвига, и в результате у подвижников совершенных «ум действует по естеству своему», он «содержит страсти в покорности, созерцает значение всего сущего и пребывает с Богом»<sup>94</sup>.

С другой стороны, «склонность ума к чувственному делает его рабом телесных сластей»<sup>95</sup>. Поэтому столь многое в нашей жизни определяется направленностью умственной энергии: «от трезвения и внимания ума зависит все внутреннее состояние души»<sup>96</sup>.

## Око души

В понимании святоотеческом «ум есть око души... ибо мыслить для ума значит то же, что видеть для глаза»<sup>97</sup>. Или, как сказано: «ум есть орган зрения душевного»<sup>98</sup>, или иначе: «как глаз в теле, так ум в душе — одно и то же»<sup>99</sup>.

<sup>94</sup> *Максим Исповедник, прп.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 3. С. 212, 220.

<sup>95</sup> *Фалассий, прп.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 3. С. 300.

<sup>96</sup> Духовный опыт старца Иосифа Исихаста. ТСЛ, 2010. С. 75.

<sup>97</sup> *Каллист Ангеликуд, прп.* // Византийские исихастские тексты. М., 2012. С. 343, 351.

<sup>98</sup> *Антоний Великий, прп.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 1. С. 85.

<sup>99</sup> *Иоанн Дамаскин, прп.* Точное изложение... Кн. 2. Гл. 12. «Что око в теле, то ум в душе». — *Евагрий, авва* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 1. С. 607. «Глаз души — это ум». — *Григорий Палама, свт.* Триады. М., 1995. I, 3, 9. «Сращенный с душой ум есть ее зрение». — *Василий Великий, свт.* Там же. «Ум оком души именуются». — *Каллист и Игнатий, прпп.* // Добротолюбие (на слав. яз.). М., 2001. Т. 1. С. 451. «Ум есть око души, чистейшая ее

Этот «бестелесный орган» называют также «органом созерцания»<sup>100</sup>, поскольку, соединенный с сердцем, освобожденный от всего посястороннего, ум наш способен к богозрению и богообщению. Потому говорится о нем: «славное око души, устремляющееся к созерцанию»<sup>101</sup>.

Что же представляет из себя это умственное око с точки зрения антропологии? Мы уже выяснили, в чем его отличие от рассудка, органа *мышления и рассуждения*, чья энергия воплощается в деятельности головного мозга. Ум же, будучи органом *постижения и созерцания*, в то же время представляет собой энергию, посредством которой проявляется дух человеческий. Как это понимать? Спросим святых.

По определению святителей Василия Великого, Григория Нисского, Григория Паламы, прп. Никодима Святоторца и других отцов Церкви, «ум, кроме своей сущности (οὐσία), имеет различные действия (ἐνέργεια)»<sup>102</sup>. То есть «одно дело сущность ума, а другое — его энергия»<sup>103</sup>. Причем именно в совокупности этих двух начал образуется то единое целое, которое, собственно, и является

---

часть». — *Иерофей (Влахос), митр.* Православная духовность. ТСЛ, 1998. С. 13.

<sup>100</sup> *Григорий Нисский, свт.* // Мандзаридис Г. Обожение человека. ТСЛ, 2003. С. 81; *Григорий Палама, свт.* // *Иерофей (Влахос), митр.* Свт. Григорий Палама... ТСЛ, 2011. С. 331.

<sup>101</sup> *Евагрий Понтийский, авва* // У истоков культуры святости. М., 2002. С. 475. «Глаз видит видимое, а ум постигает невидимое. Боголюбивый ум есть свет души. У кого ум боголюбив, тот просвещен сердцем и зрит Бога умом своим». — *Антоний Великий, прп.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 1. С. 87.

<sup>102</sup> Догматическое богословие. ТСЛ, 2007. С. 71. Ср.: *Василий Великий, свт.* Творения. М., 2009. Т. 2. С. 444; *Григорий Палама, свт.* Триады. М., 1995. II, 2, 26.

<sup>103</sup> *Григорий Палама, свт.* Триады. М., 1995. I, 2, 5.



умом, поскольку «энергия есть отражение сущности»<sup>104</sup>, ее «сила и движение», или, как сказано: «энергия всякой сущности есть природно присущее ей качество»<sup>105</sup>. И одно «только небытие не имеет энергии»<sup>106</sup>.

Иногда задают вопрос: чем именно обосновано отождествление понятий *ум* и *энергия*, что позволяет характеризовать внимающий ум как энергийное проявление? Преимущественные значения греческого слова *энергия* — это *сила, движение, действие*. В отношении ума это как раз его основные свойства. *Сила* ума заключается в способности *внимать, постигать*. Сила эта текуча, *подвижна* — всегда к чему-либо устремляется. Под *действием* ума разумеется направленность этой силы на конкретный объект внимания. Это тройственное свойство ума — *внимательность, приснодвижность, действенность* — как раз удачно и выражает емкий термин *энергия*.

Итак, свт. Григорий Палама учит: «Подобно различию между сущностью и энергиями в Боге, есть различие между умом и его энергией. Энергию ума... не следует ни отождествлять с умом, из которого она исходит, ни

<sup>104</sup> Давид Дисипат, мон. Полемические сочинения. М.—Афон, 2012. С. 110.

<sup>105</sup> Факрасис Г. Диспут... М.—Афон, 2009. С. 97.

<sup>106</sup> Филофей (Коккин), свт. // Византийские исихастские тексты. М., 2012. С. 461. «Всякая сущность обладает такой энергией, которая сообразна ей самой». — Неофит Момицилас, мон. // Факрасис Г. Диспут... М.—Афон, 2009. С. 99. «Энергия есть естественная каждой сущности и сила, и движение»; «Энергия есть та естественная сила, которой изъясняется каждая сущность». — Иоанн Дамаскин, св. Точное изложение... Кн. 2. Гл. 23. Свт. Григорий Палама рассматривает «сущность как причину энергии», поэтому «состояние неисходности, невыявленности условно обозначается словом *сущность*», а то, что исходит и выявляет ее, есть *энергия*. — Василий (Кривошеин), архиеп. Богословские труды. Н.Новгород, 2011. С. 87, 92.

совершенно отрывать от него. Энергия ума связана с сущностью ума, будучи его выражением, хотя она и отлична от его сущности, как следствие от причины»<sup>107</sup>.

Сущностное начало ума коренится в недрах духовного сердца, в духе человеческом. Об этом слова святых: «Наш ум имеет сущность и энергию: сущность ума, сотканная в теле, имеет своим центром-носителем сердце», а именно самое ядро его — дух<sup>108</sup>. Потому «умом каждого из нас называется наш собственный дух»<sup>109</sup>. Таким образом, понятие «ум совершенно соответствует слову дух»<sup>110</sup>.

«Сердце есть орган сущности и силы [энергии] ума... Сущность ума пребывает в сердце, а то, что мы обыкновенно именуем умом, является его энергией»<sup>111</sup>.

<sup>107</sup> Григорий Палама, свт. Послание Даниилу Энскому, 5-е // *Мандзаридис Г.* Обожение человека. ТСП, 2003. С. 9. «Богословское учение Паламы о сущности и энергиях Божества находит свое соответствие в его учении о сущности и энергиях в строении ума человека». Поскольку «ум человека имеет свои сущность и энергию», то он «таким образом символически отображает Бога». — *Киприан (Керн), архим.* Антропология св. Григория Паламы. М., 1996. С. 342, 344.

<sup>108</sup> Григорий Палама, свт. // *Георгий [Капанис], архим.* Свт. Григорий Палама: Учитель обожения. Пермь, 2006. С. 30.

<sup>109</sup> Григорий Палама, свт. Об исхождении Святого Духа. М., 2013. С. 75. «Согласно терминологии православия, ум, называемый в Новом Завете *духом* человека и *оком души его*, есть энергия души, посредством которой человек познает Бога, достигая духовного созерцания Бога — боговидения». — *Металлинос Г., прот.* Православие как исцеление. <http://pemptousia.ru>

<sup>110</sup> Феофан Затворник, свт. Собр. писем. М., 1994. Вып. 1. № 106. «Что нас отличает [от животных], это есть ум, то, что я называю дух», и «все, что [прп. Антоний] говорит об уме, я отношу к духу». — Там же.

<sup>111</sup> Никодим Святогорец, прп. // *Родионов О.А.* Учение прп. Никодима Святогорца... 2010. <http://bogoslov.ru> См. также: *Киприан (Керн), архим.* Антропология св. Григория Паламы. М., 1996. Гл. 6; *Зарин С.М.* Аскетизм. М., 1996. С. 376, 377.

Вместе с тем умственная энергия есть текучая и быстродвижная сила нашего духа, способная устремляться в различных направлениях, как внутри тела, так и за его пределами. Таким образом, ум есть «выражение, проявление духа»<sup>112</sup>.

Иначе говоря, умом является и дух, как сущностное начало, умом же является и духовно-созерцательная энергия, посредством которой проявляется дух человеческий. Поэтому, «используя термин *ум*, мы в одних случаях подразумеваем сущность, а в других энергию»<sup>113</sup>. Как умная сущность (νοερά οὐσία) ум неисходно пребывает в сердце-духе, а как умственная энергия он проявляется в действии, когда внимание ума устремляется к какому-либо объекту, когда ум порождает мысль и мыслит<sup>114</sup>.

Из сказанного понятна синонимичность терминов ум, дух и сердце, во множестве явленная в отеческих текстах: «Иногда ум зовется духом»<sup>115</sup>; «Ум называется также энергией ума... которая зовется еще сердцем»<sup>116</sup>; «Сердце есть сокровенная храмина ума»<sup>117</sup>; «Умом называется и

<sup>112</sup> Лука (Войно-Ясенецкий), архиеп. Дух, душа и тело. М., 1997. С. 50. Аналогия можно видеть в том, как мы под одним и тем же словом *солнце* подразумеваем и само небесное светило, и исходящий от него свет, и согревающее тепло. Подобно этому все три понятия: *ум*, *дух* и *сердце* — образуют в известном смысле единое целое, не утрачивая при этом своего собственного значения.

<sup>113</sup> Иерофей (Влахос), митр. Православная психотерапия. ТСЛ, 2004. С. 120.

<sup>114</sup> «Палама различает сущность ума от его энергий, под которыми он подразумевает самые размышления». — Киприан (Керн), архим. Антропология св. Григория Паламы. М., 1996. С. 341.

<sup>115</sup> Анастасий Синаит, прп. // Православное учение о человеке. М.—Клин, 2004. С. 178.

<sup>116</sup> Григорий Палама, свт. Главы о молитве и чистоте сердца // Слово на житие прп. Петра Афонского. М.—Афон, 2007. С. 28.

<sup>117</sup> Григорий Палама, свт. // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 292.

его деятельность (ἐνέργεια)... именуемая в Писании еще и сердцем»<sup>118</sup>; «Сердце является принадлежностью умной сущности»<sup>119</sup>.

Заметим, что ум справедливо признается началом *духовным*, поскольку является энергией духа и призван общаться с духовным миром. Рассудок же, в отличие от ума, есть начало *душевное*, он прямо не связан с духом, но общается со страстными силами души и, через мозг, с чувственным тварным миром.

Поскольку аскетика учит о природной связи энергии ума с сердцем-духом, то «в сочинениях святых отцов много говорится об обращении ума к сердцу, то есть его энергии к сущности»<sup>120</sup>. Например: «Следует обратить ум к собственной его сущности, или, что то же, подобает возвращать ум в сердце, которое есть орган сущности и силы [энергии] ума»<sup>121</sup>.

Этот момент имеет решающее значение в учении исихастов об умном делании.

Именно двоякое свойство ума — устойчивость в сердце при одновременной подвижности — позволяет человеку *поклоняться Богу в духе и истине*<sup>122</sup>, то есть молиться *истинно* — умно-сердечно, а впоследствии

<sup>118</sup> Григорий Палама, свт. // <http://bogoslav.ru/text/3415902.html>

<sup>119</sup> Макарий Великий, прп. // Зарин С.М. Аскетизм. М., 1996. С. 580. «В истинном смысле умом называется духовная сила, или дух, человека, сущий в сердце. Он весь духовен и не принимает никакого участия в земном; служит средством соединения нашего с Господом; вся его природа состоит в стремлении к Богу». — *Иларион, схимон*. На горах Кавказа. СПб., 1998. С. 225.

<sup>120</sup> Иерофей (Влахос), митр. Православная психотерапия. ТСЛ, 2004. С. 142.

<sup>121</sup> Никодим Святогорец, прп. // Родионов О.А. Учение прп. Никодима Святогорца... 2010. <http://bogoslav.ru>

<sup>122</sup> Ин. 4, 24.

входить в вышеестественное созерцательное богообщение<sup>123</sup>.

«Ум естеством своим [сущностью], конечно, соединен с душой; задача же безмолвника состоит в том, чтобы и деятельность [энергию] его направить внутрь», в сердце, собрав ум от скитания и рассеяния вовне, а затем уже из сердца направить его к Богу<sup>124</sup>. Если же, напротив, во время молитвы энергия, то есть внимание ума, направляется в окружающее пространство, то мы имеем дело с тем, что в аскетике именуется «мечтательной псевдомолитвой»<sup>125</sup>.

Так как ум не только «сущность, но и энергия», учит свт. Григорий Палама совместно с Василием Великим и Дионисием Ареопагитом, то ум способен одномоментно

---

<sup>123</sup> «Деятельность ума в сердце называется *умным деланием* (νοερά πράξις)». По новозаветному учению, «умное делание осуществляется как непрестанная молитва Святого Духа в сердце». — *Металлинос Г., прот.* Православие как исцеление. <http://remptou.sia.ru> «Ум выявляет себя через исхождение [энергию], оставаясь по сущности неперемещаемым». — *Григорий Палама, свт.* // Византийские исихастские тексты. М., 2012. С. 225. Хотя ум, в качестве сущностного начала, «соединен с телом и пользуется сердцем», в своем энергийном аспекте он «не ограничен телом». — *Григорий Палама, свт.* // *Мандзаридис Г.* Обожение человека. ТСЛ, 2003. С. 81.

<sup>124</sup> *Василий (Кривошеин), архиеп.* Богословские труды. Н.Новгород, 2011. С. 72.

<sup>125</sup> Тогда происходит то, за что ратовал Варлаам в споре со свт. Григорием Паламой. Еретик утверждал прямо обратное исихастскому учению, считая, что ум в молитве должен простираться вовне, за пределы тела. А это означает, что умственная энергия посредством рассудка и через органы чувств рассеивается во внешней среде, что, по святоотеческому учению, есть признак мечтательной молитвы «первого образа», уводящей в прельщение. См.: *Симеон Новый Богослов, прп.* Творения. ТСЛ, 1993. Т. 2. Сл. 68; *Феодан Затворник, свт.* Письма о духовной жизни. М., 1996. С. 170–177; *Софроний, иеромон.* Старец Силуан. Paris, 1952. С. 55.

и пребывать своим сущностным началом в сердце, и, в качестве энергии, перемещаться в любых направлениях. Двигаясь прямолинейно, ум устремляется к внешним объектам, и тогда его внимание рассеивается в окружающей среде<sup>126</sup>.

Однако, собравшись в сердце и не покидая его, ум может, двигаясь по кругу, то «восходя к Богу», то «возвращаясь к самому себе», совершать *круговую* умно-сердечную молитву, что, по учению святых, «и есть лучшее и наиболее свойственное уму действие»<sup>127</sup>.

Поскольку, «согласно святоотеческой и аскетической антропологии, сущность ума находится в сердце», то «круговое движение ума возвращает энергию ума в его сущность». Именно поэтому «молитва, совершаемая в сердце, когда в него возвращается энергия ума, есть молитва совершенная»<sup>128</sup>.

Особо нужно обратить внимание на такое свойство ума, как динамичность, на его непрестанную мобиль-

<sup>126</sup> «Когда Василий Великий говорит, что ум растекается вовне», то не говорит «о растекании *сущности* ума, зная, что она не перемещается в пространстве»; а когда говорит, что ум затем «снова возвращается», то прекрасно «знает, что сущность никогда себя не оставляла», но «*умом* святой называет здесь его подвижные *действия* (энергию)». Так же мыслят и прп. Никифор, и другие отцы. — Григорий Палама, *свт.* Триады. II, 2, 26.

<sup>127</sup> Григорий Палама, *свт.* Триады. М., 1995. I, 2, 5; Мандзаридис Г. Обожение человека. ТСЛ, 2003. С. 80. Свт. Григорий Палама дал «богословское обоснование умной молитвы», показав, что ум, «обладая сущностью и энергией... по сущности соединен с телом, а его энергия при падшем состоянии человека рассеяна вовне, что ум должен вернуться в сердце, которое является его естественным жилищем». — Иерофей (Влахос), *митр.* Свт. Григорий Палама... ТСЛ, 2011. С. 160.

<sup>128</sup> Григорий Палама, *свт.* // Георгий [Капсанис], *архим.* Свт. Григорий Палама: Учитель обожения. Пермь, 2006. С. 30, 83, 84.

ность: «Ум характеризуется движением»<sup>129</sup>, он «по естеству есть приснодвижный»<sup>130</sup>, ибо такова «природа ума — всегда быть подвижным»<sup>131</sup>.

Как реализуется эта способность к безостановочному движению? Прежде всего в динамике мыслительного процесса и в текучести умственного внимания. Оно всегда куда-нибудь устремлено, направлено на нечто внутри нас либо вовне. Оно может фокусироваться или рассеиваться, может напрягаться и расслабляться, но оно никогда не выключается, даже во сне<sup>132</sup>.

В естественном, изначально присущем Адаму, состоянии бытия приснодвижность ума проявлялась в постоянной устремленности к Богу, в непрерывном богообщении: поскольку «ум без действия не стоит, то, будучи к Богу обращаем, о Боге и думает. Отсюда память Божия — присная спутница благодатного состояния»<sup>133</sup>. В этой умственной способности нам дан залог непрестанной молитвы, ибо «приснодвижность ума требует действительно чего-то бесконечного... Но, действительно, нет ничего бесконечного... кроме Бога»<sup>134</sup>.

В падшем состоянии человека картина складывается иная. Поскольку «ум наш по природе своей не может

---

<sup>129</sup> *Максим Исповедник, прп. // Леонов Вадим, прот. Основы православной антропологии. М., 2013. С. 77.*

<sup>130</sup> *Григорий Синаит, прп. // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 217.*

<sup>131</sup> *Каллист Ангеликуд, прп. // Византийские исихастские тексты. М., 2012. С. 317.*

<sup>132</sup> Мы не рассматриваем здесь патологические состояния, связанные с потерей сознания.

<sup>133</sup> *Феофан Затворник, свт. Собр. писем. Вып. 3. № 384.*

<sup>134</sup> *Каллист Ангеликуд, прп. // Византийские исихастские тексты. М., 2012. С. 316.*

оставаться праздным», то он вынужден по свойству «своей подвижности убежать туда и сюда и повсюду летать»<sup>135</sup>. Летать и скитаться, парить, рассеиваясь вовне, — это характерное состояние для ума, не утвержденного в сердце, в Боге. И невозможно человеку «собрать воедино ум свой от парения»<sup>136</sup>. Он не владеет, не управляет им<sup>137</sup>.

Так, блуждая в окружающем пространстве и ни на чем основательно не задерживаясь, наше внимание беспрепятственно и беспорядочно скользит по привлекающим его объектам<sup>138</sup>.

Если же в своем нынешнем падшем состоянии человек бывает сосредоточен в себе и занят тем, что называется размышлением, то обычно это всего лишь неуправляемый процесс переключения внимания с одного приводящего прилога на другой и так далее. Такой ассоциативный поток сознания<sup>139</sup> весьма далек от подлинного мышления. Ум в этом случае напоминает мельничные

<sup>135</sup> *Иоанн Кассиан Римлянин, прп.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 2. С. 93, 94.

<sup>136</sup> *Исаак Сирин, прп.* Слова подвижнические. Сл. 56. <http://azbyka.ru>

<sup>137</sup> А «если человек не управляет своим умом, то он почти не способен к исканию Бога как осязаемой реальности». — *Эмилиан (Вафидис), архим.* Трезвенная жизнь... Екатеринбург, 2016. С. 315.

<sup>138</sup> «В своем обычном состоянии, свойственном падшему человеку, ум направлен главным образом вовне; он занят приобретением внешних познаний и отрывается от сердца. Современная культура и цивилизация строятся на этом принципе отрыва ума от сердца». — *Софроний (Сахаров), архим.* Тайнство христианской жизни. Essex; ТСЛ, 2009. С. 229.

<sup>139</sup> Поток сознания — обозначает непрерывную, сливающуюся, многообразную последовательность образов, идей, чувств, воспоминаний, мыслей. — *Блейхер В.М., Крук И.В.* Словарь психиатрических терминов.



жернова, которые будут молоть без разбора все то, что в них влагается<sup>140</sup>.

Это свойство ума и берется на вооружение подвизающимися в молитве, теми, кто цель своей жизни видит в возвращении к состоянию, утраченному Адамом. Поскольку в нашей власти состоит, что именно вкладывать в умственные жернова, то вместо плевелов пустых помыслов надо вложить туда пшеничные зерна — имя Христово, чтобы ум, с присущей ему непрестанностью, вращал в сердце Иисусову молитву.

В завершение повторим определение, которое аскетическая практика позволяет дать оку нашей души. Ум — это духовный инструмент богопознания и богообщения, реализующий созерцательную способность человека, связующий его с духовным миром. Ум рассматривается в святоотеческой традиции в двух аспектах: как сущностное начало и как энергийное. Умная сущность души укоренена в человеческом духе, здесь ум имеет свое основание. В своих действиях ум проявляется как легкоподвижная энергия.

### **Ум падший**

В отношении ума нас прежде всего интересует его ненормальное нынешнее состояние, как следствие поврежденности нашего естества в грехопадении, при котором

---

<sup>140</sup> «Деятельность ума нашего хорошо сравнивается с мельничным жерновом... Он никак не может перестать вертеться, движим будучи водою... Так и ум наш в течение настоящей жизни, будучи непрестанно приводим в движение устремляющимися на него отовсюду потоками впечатлений, не может быть праздным от волнения помыслов». — *Иоанн Кассиан Римлянин, прп. // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 2. С. 95; Добротолюбіе (на слав. яз.). М., 2001. Т. 2. С. 712.*

утрачены естественные свойства мыслительной силы. Разбираться с этим мы будем в последующих главах, пока только укажем на суть вопроса. Сошлемся на известное высказывание из Святогорского Томоса: «Ум имеет седалище или в сердце, или в мозге»<sup>141</sup>.

Что означает этот странный тезис? Тут можно вспомнить, что еще задолго до Паламы тот же вопрос занимал другого Григория, епископа Нисского: одни, пишет он, утверждают, что ум находится «в сердце, другие говорят, что ум пребывает в головном мозге»<sup>142</sup>.

Действительно, высказывались отцы по-разному. Сам свт. Григорий Нисский считает, что ум вообще «не привязан к какой-либо части тела, но равно прикосновен ко всему телу, сообразно с природой производя движение»<sup>143</sup>. В то же время его современник прп. Макарий Египетский «учит, что ум заключен в сердце»<sup>144</sup>. Противоречие?

Нет, в этом и подобных случаях «недоумение происходит, по мнению свт. Григория Паламы, от смешения сущности ума с его деятельностью»<sup>145</sup>. На самом деле это лишь «кажущееся противоречие», поскольку прп. Макарий, говоря о «заключении в сердце», имеет в виду сущность ума, тогда как у епископа Нисского речь идет о его энергии. И тут естественно говорить об уме как о «производящем движение», как об «умственной силе» — текучей

<sup>141</sup> Григорий Палама, свт. Святогорский Томос // Альфа и омега. № 3 (6), М., 1995. <http://azbyka.ru>

<sup>142</sup> Григорий Нисский, свт. Об устройении человека. СПб., 1995. Гл. 12. <http://azbyka.ru>

<sup>143</sup> Там же. Гл. 14.

<sup>144</sup> Григорий Палама, свт. Триады. II, 2, 27, 29

<sup>145</sup> Василий (Кривошеин), архиеп. Богословские труды. Н.Новгород, 2011. С. 72.

и легкоподвижной, способной не только устремляться к мозгу, но и «простирается на все части нашего тела» и за его пределы<sup>146</sup>.

Однако приведенное разъяснение не исчерпывает всех значений тезиса из Святогорского Томоса. Вернемся к сказанному: «Ум имеет седалище или в сердце, или в мозге»<sup>147</sup>.

Эта фраза указывает на чрезвычайно важную закономерность: ум человека может находиться в двух принципиально различных состояниях, одно из которых естественное и нормальное, другое, напротив, есть отклонение от нормы.

В первом случае энергия и сущность ума нераздельно собраны в сердце и дух человеческий имеет возможность действовать посредством своей собственной энергии, он способен вступать в прямое общение с Богом. Таков был первозданный Адам до грехопадения, когда «человеческая душа была открыта ангельским силам и Богу» и с естественной «простотой общалась с ангельским духовным миром и с Духом Божиим»<sup>148</sup>. Такими же становятся православные подвижники, достигающие на пути аскезы и умного делания преобразования и обновления своего естества.

Все прочие представители человеческого рода остаются в нижеестественном, ветхом состоянии бытия. Их ум,

---

<sup>146</sup> Григорий Палама, свт. Триады. II, 2, 27, 29; Григорий Нисский, свт. Об устройении человека. СПб., 1995. Гл. 12, 14, 15. <http://azbyka.ru>

<sup>147</sup> Григорий Палама, свт. Святогорский Томос // Альфа и омега. № 3 (6), М., 1995. С. 69–76; <http://azbyka.ru>. Об этом свт. Григорий Палама рассуждает, ссылаясь на Афанасия Великого, Макария Великого и Григория Нисского.

<sup>148</sup> Неллас П. Обожение. М., 2011. С. 63.

поврежденный в грехопадении прародителей, как сказано, «имеет седалище в мозге». В этом случае наша умственная энергия не питает наш дух жизненной силой, она покинула сердце, приобщилась к рассудочной деятельности, к работе мозга<sup>149</sup>.

А дух наш остается обесточенным, недееспособным, бессильным вступить в прямой контакт с Духом Божиим, а потому не готовым к полноценному стяжанию энергии благодати, тем самым лишая нас духовных перспектив в плане богообщения и обожения. Ум падшего человека пребывает в неестественно разорванном состоянии: сущностное начало его по-прежнему коренится в сердце, энергия же собрана в области головы и обслуживает деятельность рассудка.

Методом возвращения адамовой способности богообщения служит умно-сердечная молитва, иначе говоря: «введение ума в сердце», «обращение ума к самому себе»<sup>150</sup>, водружение ума на «седалище в сердце». Умственную энергию предстоит отъединить от рассудка и вернуть на свое законное место в сердце-духе. Как уже понятно, само такое «обращение ума на себя становится возможным, потому что ум — это не только сущность, но и энергия»<sup>151</sup>.

Таким образом полагается начало нашему исцелению: исправляется поврежденность падшего естества, откры-

<sup>149</sup> «Это отвратившийся от созерцания ум, взаимодействующий с рассудком, опирающийся на душевные силы... который используется человеком только отчасти, в своей низшей функции». — *Леонов Вадим, прот.* Основы православной антропологии. М., 2013. С. 77.

<sup>150</sup> См.: *Григорий Палама, свт.* Слово на житие прп. Петра Афонского. М.—Афон, 2007. С. 27–29, 69–77.

<sup>151</sup> *Григорий Палама, свт.* // *Мандзаридис Г.* Обожение человека. ТСЛ, 2003. С. 80.

вается доступ к прямому живому богообщению, к возможности «сочетаться с Богом» в таинстве стяжания благодати обожения<sup>152</sup>.

\* \* \*

Затронутая тема не проста, к тому же в аскетической литературе она остается недостаточно раскрытой. В связи с этим могут возникать разного рода вопросы, недоумения. В частности, можно встретить предположение, что вследствие грехопадения не только энергия, но и сущность ума отделилась от сердца, что оба эти начала переместились в область головного мозга<sup>153</sup>.

Для большей ясности в этом вопросе обратимся к некоторым уточнениям.

Казалось бы, приводимых ранее цитат должно быть достаточно, слово святых Василия Великого, Григория

---

<sup>152</sup> Ум есть «высшая энергия, когда он действует сам по себе» (то есть независимо от рассудка). Тогда, «отлепляясь от пестроты и разнообразия земного образа жизни», через «обращение к самому себе и соблюдение себя» (то есть через соединение с духом и очищение трезвением) «ум может сочетаться с Богом». — *Григорий Палама, свт. Триады*. М., 1995. I, 3, 45.

<sup>153</sup> Так, например, в частной переписке монах Ф., опытный пустынный, делится своими наблюдениями и выводами, основанными на субъективных ощущениях из личной молитвенной практики. По его мнению, после грехопадения не только энергия, но и «весь ум, вся сущность ума переместилась в голову... Наш ум-сущность и дух разделены... А сердце людей пусто». Однако сердечная молитва, по мнению подвижника, позволяет вернуть весь ум (сущность+энергия) обратно в сердце. Свидетельством тому служат, на его взгляд, переживаемые в молитве ощущения: когда собираем «внимание ума в сердечной области, то иногда вдруг необъяснимым образом, но очень отчетливо и ощутимо, ум, или мысленная сила ума, — все, что есть в голове, — перемещается в грудь... И тогда ум и как бы сама голова находятся в груди. Там, в груди, и мыслишь, и чувствуешь, и молишься». — Из личной переписки. Архив автора.

Паламы, Никифора Монаха уже могло бы убедить в неотрывности умной сущности от сердца-духа. Ведь, по мысли святых отцов, *сущность* ума никогда «не перемещается в пространстве», а «подвижные действия» — это свойство умственной *энергии*<sup>154</sup>.

Добавим к этому еще одно категоричное утверждение: «Отделенная часть ума не может быть его сущностью»<sup>155</sup>. То есть отъединиться от духа имеет возможность только энергия ума, тогда как умная сущность никогда не покидала сердце и не разлучалась с духом.

Тем не менее, как видно из цитированного выше письма, существуют другие мнения. Но правомерно ли утверждать, что «сердце людей пусто»? Если гипотетически допустить, что ум павшего человека во всей целостности покинул сердце, что сущность ума вместе с энергией переместилась в мозг, то участь наша оказалась бы незавидной.

Прп. Макарием сказано: «Сердце является принадлежностью *внутреннего человека*<sup>156</sup>, который, в свою очередь, является умной сущностью»<sup>157</sup>. *Внутренний человек*, по апостолу, есть совокупность наших способностей, качеств и сил — человеческий дух, основа человеческого существа, пристанище Духа Святого<sup>158</sup>. Уже из одного

<sup>154</sup> Напомним сказанное ранее: «Когда Василий Великий говорит, что ум растекается вовне», то он прекрасно «знает, что сущность никогда себя не оставляла», но «умом святой называет здесь его подвижные действия (энергию)». — *Григорий Палама, свт. Триады*. II, 2, 26.

<sup>155</sup> *Григорий Палама, свт. // Киприан (Керн), архим. Антропология св. Григория Паламы*. М., 1996. С. 341.

<sup>156</sup> 2 Кор. 4, 16.

<sup>157</sup> См.: *Макарий Великий, прп. // Зарин С.М. Аскетизм*. М., 1996. С. 379, 580.

<sup>158</sup> См.: Еф. 3, 16.

этого следует, что если изъять из сердца умную сущность, то человек лишится *внутреннего человека* — своего собственного духа. Как ни абсурдно, но человек перестал бы быть человеком.

Вспомним к тому же, что умная сущность в единении с духом есть та часть души, где преимущественно отпечатлен в человеке образ Божий<sup>159</sup>. Очевидно, что отъединение ума-сущности от сердца-духа, нарушая это единство, разрушило бы вместе с духом и образ Божий. Значит, снова пришлось бы признать, что человек лишается своего богообразного естества, то есть низводится на уровень животного<sup>160</sup>.

В любом случае, поскольку умная сущность укоренена в духе, то они являют собой единое целое<sup>161</sup>, и если допустить их разрыв — *разделение в самом себе*, — то это лишило бы нас собственно духа, что равнозначно уничтожению человека<sup>162</sup>.

Можно посмотреть с другой стороны, с учетом взаимодействия трех сил души, образующих духовное сердце. Если допустить, что сущность ума переместилась вслед за энергией в голову, то, соответственно, и мыслительная си-

---

<sup>159</sup> См. выше в гл. «Устроение души» («Дух и дух») мысли на этот счет свт. Григория Богослова, прп. Нила Синайского, прп. Софрония (Сахарова), В.Н. Лосского и др.

<sup>160</sup> Напомним, что «человек отличается от животных... особенной способностью души человеческой. Эту способность называли... собственно духом». — *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Слово о смерти. М., 2008. С. 419.

<sup>161</sup> По этому поводу см. ранее приводимые высказывания прп. Анастасия Синаита, свт. Григория Паламы, прп. Никодима Святогорца, свт. Феодана Затворника и др.

<sup>162</sup> *Если царство разделится само в себе, не может устоять царство то; и если дом разделится сам в себе, не может устоять дом тот* (Мк. 3, 24–25).

ла оказалась бы полностью сконцентрированной в голове. Однако это прямо противоречит отеческому учению, в котором нет разногласий на этот счет: все три силы, и прежде всего мыслительная, присутствуют именно в сердце<sup>163</sup>.

И, опять-таки, именно наличием мыслительной силы «сердце человеческое отличается от сердца скотов»<sup>164</sup>. Помимо прочего, надо помнить, что в таинстве Крещения в первую очередь освящается не мозг и рассудок, но сердечный духовный организм<sup>165</sup>.

Если же допустить, что при Крещении ум человека отсутствует своей сущностью в сердце, то он и не освятится в таинстве. В результате мы оказались бы лишены возможности спасения и обожения, так как все, что ведет к этим дарам Божиим, начиная с христианского самосознания, покаяния и молитвы, требует сознательных усилий и осуществимо только при посредстве ума, преображенного крещальным освящением.

Наконец, отметим, что приведенное в письме мнение основано на субъективном восприятии, когда кажется, что ум «перемещается в грудь» и тому подобное. Но, как известно, имеется риск оказаться неточным в суждениях, если ограничиться лишь собственным опытом, ориентируясь на личные переживания.

Всем знакомо чувство некоторой напряженности в области головы при интенсивном процессе мышления,

<sup>163</sup> «Сила словества [мыслительная], или дух человека... имеет местом пребывания своего верхнюю часть сердца». — *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1996–1998. Т. 5. С. 116.

<sup>164</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1998. Т. 5. С. 115.

<sup>165</sup> «Именно ум-дух (νοῦς, πνεῦμα) соединяется с благодатью, полученной в Крещении». — *Лосский В.Н.* Очерк мистического богословия... М., 1991. С. 152. Об освящающем действии таинства Крещения речь пойдет ниже в гл. «Духовный организм».



можно также заметить особые ощущения при низведении ума в сердце и так далее. Все это связано с активностью мыслительной силы, с движением умственной или рассудочной энергии.

Однако субъективные ощущения крайне разнообразны, индивидуальны и к тому же обманчивы. Рискованно строить на них обобщающие теоретические выводы. Даже опытные подвижники могли ошибаться, когда, исходя из личных впечатлений, пытались выводить из этого догматические утверждения. Достаточно вспомнить афонскую смуту начала XX века. Надежнее всего тщательно сверяться со святоотеческим учением и в первую очередь опираться на него.





# Разумная часть души

Приступать к подвигу нужно  
«только со знанием дела, потому что подвиг без  
понимания — это не настоящий подвиг».

*Архим. Эмилиан (Вафидис)*<sup>1</sup>

## Зашифрованное учение

Мыслительная сила, высшая из трех сил души, — что она собой представляет? Разобраться в этом оказывается не так просто. Тем не менее приступать к подвигу нужно «только со знанием дела, потому что подвиг без понимания — это не настоящий подвиг»<sup>2</sup>.

Знакомство с древними текстами, как и с высказываниями современников, дает по этому вопросу картину расплывчатую, даже загадочную, вполне ясного объяснения не находим. В то же время силы раздражительная и желательная описываются вполне определенно.

Мыслительная сила, действительно, явление сложное, и положение еще более осложняется тем, что в отличие от прочих сил она претерпевает значительную трансформацию на разных стадиях человеческого бытия. Во-первых, радикальные перемены произошли с ней вследствие грехопадения. Во-вторых, она качественно преобразуется в таинстве Крещения. В-третьих, по мере духовного роста человека продолжает, под воздействием благодати, менять свои свойства, вплоть до вышестественных.

---

<sup>1</sup> *Эмилиан (Вафидис), архим. Толкование...* Екатеринбург, 2014. С. 553.

<sup>2</sup> Там же.

Сдержанность отцов в отношении этой темы, видимо, связана с тем, что она наиболее явно выходит за грань рационально осмысляемого, как имеющая отношение к сущему в нас образу Божию. Например, свт. Григорий Нисский пишет: «Поскольку Бог непостижим, то, само собой, что и образ Его в человеке также непостижим», а стало быть, и «природа человека неопределима»<sup>3</sup>. Почему и «не находим у отцов Церкви четкой формулировки понятия образа Божьего», — оно «оказывается превыше всякого определения»<sup>4</sup>.

Соответственно, те же трудности возникают при толковании понятий *мыслительная сила, ум, сердце, дух*. Попытки изъяснить такие предметы в доступной форме сопряжены с неизбежным упрощением, а потому и с высоким риском неточного или вовсе неверного понимания недостаточно подготовленным читателем, во избежание чего отцы, вероятно, и предпочитали не вдаваться в подробности.

Вместе с тем видится еще одна причина. Отцы древности не имели нужды углубляться в пространные объяснения, поскольку восприятие их современников было иным<sup>5</sup>.

Их вера была намного более живой и крепкой, нежели наша, потому имелось твердое доверие отеческому слову,

---

<sup>3</sup> Григорий Нисский, свт. Об устройении человека // Неллас П. Обожение. М., 2011. С. 18, 19.

<sup>4</sup> Неллас П. Обожение. М., 2011. С. 19, 20.

<sup>5</sup> «Некая неуловимость и недосказанность» характерна для многих «отцов Церкви, мысли которых был присущ гибкий динамизм, трудно постигаемый современным мышлением, воспитанном на жестких рационалистических конструкциях». Древним отцам присущ «общий настрой богословского мышления, чуждый жесткой схоластической конструктивности». — Сидоров А.И. // *Евагрий, авва*. Творения. М., 1994. С. 186, 187.

слову церковного Предания, — не возникало нужды в убеждающих обоснованиях и доказательствах<sup>6</sup>.

Тем не менее нам нужны хотя бы примерные ориентиры. Попытаемся установить их. Однако, погружаясь в отеческие писания, надо помнить, что это особая стихия, часто отцы не столько разъясняли, сколько намекали, — не случайно их учение называют «зашифрованной антропологией»<sup>7</sup>. Полноценному прочтению, расшифровке эти писания не поддаются вне личного духовного опыта, они приоткрываются через молитвенное проникновение умам, утонченным аскетическим воспитанием. В то же время, в силу своей специфики, они допускают известную свободу толкований по некоторым вопросам, позволяя, по слову свт. Григория Паламы, иметь «свое мнение»<sup>8</sup>.

Поэтому и допустимы в понимании таких сложных явлений, как, например, мыслительная сила, различные «смысловые оттенки»<sup>9</sup>.

<sup>6</sup> Наш менталитет, сформированный в век информатики, в век маловерия, более рационален и менее реалистичен. Наш разум не-самостоятелен, зависим, легко управляем. Он восприимчив к самым сомнительным мифологемам, преподанным наукообразно, но недоверчив и неустойчив в вопросах веры. Если на поверхности нам сразу не видны логические связи, то идея представляется неубедительной и разум требует подробных мотивировок, ссылок, рациональных обоснований и т.п.

<sup>7</sup> Православное учение о человеке. М.—Клин, 2004. С. 160, 163.

<sup>8</sup> «Если хотят узнать, как дух соединяется с телом, где находится седалище воображения и мнения, где располагается память» и тому подобное, то «в этой области каждый может высказывать *свое мнение*... то же относится... и ко всем подобным вопросам, относительно которых Дух не дал нам ясного откровения». — *Григорий Палама, свт.* Триады. II, 2, 30 // *Мейендорф Иоанн, прот.* Жизнь и труды свт. Григория... СПб., 1997. С. 208.

<sup>9</sup> Напомним, что «вопрос о различии ума, разума и рассудка чрезвычайно сложен», рассуждения здесь «носят ориентировочный характер», поэтому в Предании встречаются различные

Первое, что озадачивает при знакомстве с аскетическими писаниями, это различие во взглядах на действие мыслительной силы. Одни отцы связывают ее проявление с сердцем, то есть с умом и с духом. Другие, напротив, считают, что эта сила действует через мозг, то есть соотносят ее проявление с рассудком.

Например, свт. Григорий Палама учит: «Сердце является вместилищем словесной [мыслительной] части души»<sup>10</sup>. Также свт. Игнатий, обобщая отеческое учение, указывает на «словесную [мыслительную] силу сердца, помещенную Творцом в верхней части сердца» и отождествляет ее с духом: «это — словесная [мыслительная] сила, или дух человека, присутствующий в верхней части сердца». И еще о том же: «сила словесства [мыслительная], или дух человека... имеет местом пребывания своего верхнюю часть сердца»<sup>11</sup>.

Однако некоторые авторы, например свт. Афанасий Великий, помещают эту «часть души в мозге»<sup>12</sup>. Подобные взгляды встречаются и в современных исследованиях: «Разумная [мыслительная] сила души связана с головой человека, и конкретнее — с мозгом»<sup>13</sup>. Или: «Через головной мозг проявляет себя сила мыслительная, рассудочная, которая и связана с ним»<sup>14</sup>. В то же время некото-

---

«смысловые оттенки данных понятий». — *Леонов Вадим, прот.* Основы православной антропологии. М., 2013. С. 78.

<sup>10</sup> *Григорий Палама, свт.* // *Иерофей (Влахос), митр.* Свт. Григорий Палама... ТСЛ, 2011. С. 55.

<sup>11</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1996–1998. Т. 1. С. 266; Т. 5. С. 115, 116.

<sup>12</sup> *Григорий Палама, свт.* Святогорский Томос // Альфа и омега. № 3 (6), М., 1995. <http://azbyka.ru>

<sup>13</sup> *Леонов Вадим, прот.* Основы православной антропологии. М., 2013. С. 59.

<sup>14</sup> *Коржевский Вадим, свящ.* Пропедевтика аскетике. М., 2004. С. 202.

рые отцы древности, например прп. Григорий Синаит, вообще обособляют все три понятия, рассматривая мыслительную силу, ум и рассудок как взаимосвязанные, но вполне самостоятельные начала<sup>15</sup>.

Свт. Григорий Палама по поводу такого разнообразия мнений замечает: «Богословы разошлись в вопросе, каким из внутренних органов мысль пользуется прежде всего, потому что одни помещают ее, как в некоем акрополе, в мозгу, а другие отводят ей вместилищем глубочайшее средоточие сердца»<sup>16</sup>.

Недоумение вызывает не только факт разногласия отцов, но и сама постановка вопроса. Дело в том, что если под разумной, мыслительной, силой иметь в виду, как это иногда допускается, интеллектуальную способность — рассудок<sup>17</sup>, если между этими понятиями ставить знак тождества, то неизбежен ряд новых недоумений.

Во-первых, появляется неопределенность в отношении ума, неясно, какого рода силу он собой в этом случае представляет, к какой части души его относить — неужели к *неразумной*? Абсурд очевиден. Но ведь и выбор здесь невелик: всего три начала образуют состав нашей души, из которых только мыслительная сила представляет собой *разумную* часть души, две прочие же — раздражительная и желательная — *неразумную*<sup>18</sup>.

<sup>15</sup> См., напр.: *Григорий Синаит, прп.* Творения. М., 1999. С. 26, 31, 32, 34; *Добротолюбие* (на слав. яз.). М., 2001. Т. 1. С. 180, 183, 184; *Добротолюбие*. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 190 и др.

<sup>16</sup> *Григорий Палама, свт.* Триады. М., 1995. I, 2, 3; *Григорий Палама, свт.* Святогорский Томос // Альфа и омега. № 3 (6), М., 1995. <http://azbyka.ru> Свт. Григорий рассуждает об этом, ссылаясь на Афанасия Великого, Макария Великого и Григория Нисского.

<sup>17</sup> См., напр.: *Леонов Вадим, прот.* Основы православной антропологии. М., 2013. С. 56, 57, 77.

<sup>18</sup> «Разум [мыслительная сила] по природе владычествует над

Во-вторых, если допустить, что рассудок это и есть мыслительная сила, то усугубляется неясность по поводу места ее локализации. Ведь, по единодушному мнению отцов, все три силы души собраны в области сердца, тогда как деятельность интеллекта, бесспорно, связана с головным мозгом.

В-третьих, возникают вопросы в связи с таинством Крещения, в котором освящается и предпочищается мыслительная сила. В случае тождества этой силы с рассудком освященным окажется только наш интеллект, но не ум. Однако учение святых говорит как раз об обратном<sup>19</sup>.

Помимо всего сказанного, такое отождествление приходит в несогласие и с другими положениями отеческого учения.

Если же стать на вторую точку зрения и допустить, что под мыслительной силой следует подразумевать ум, что это синонимы, тогда, в свою очередь, придется признать неразумной частью души наш интеллект — рассудок. То есть согласиться с тем, что мышление не связано с мыслительной силой... Вновь возникают все аналогичные приводимым выше вопросы. Понятно, что по тем же причинам и эта версия представляется несостоятельной.

Где же решение проблемы? На самом деле здесь нет разногласий по существу. И хотя, как сказано, «богосло-

---

неразумной частью, ибо силы души разделяются на разумную и неразумную. И есть две части неразумной стороны души», то есть силы раздражительная и желательная. — *Иоанн Дамаскин, св.* Точное изложение... М., 1992. Кн. 2. Гл. 12.

<sup>19</sup> Благодать освящает в Крещении «не всю человеческую личность, а лишь одну сторону ее... дух, или ум». — См.: *Диадок Фотикский, св.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 3. Гл. 77–89. Об этом подробнее говорится ниже. См. рубрику «Духовный организм».

вы разошлись» во мнениях, такое расхождение не становится ни противоречием, ни ошибкой, так как в определенном смысле правы фактически и те, и другие.

### Высшая сила

Внимательно изучая святоотеческие тексты, можно прийти к определенным выводам, которые позволяют устранить все приводимые выше недоумения относительно высшей силы души. Посмотрим на некоторые известные высказывания отцов с позиций интересующей нас проблемы.

У прп. Максима Исповедника читаем: «К разумной [мыслительной] силе относятся деятельная и созерцательная способности; созерцательная называется умом, а деятельная — разумом [рассудком]»<sup>20</sup>. А столетие спустя ту же самую мысль повторяет прп. Иоанн Дамаскин. Здесь видим, что ум и рассудок понимаются как два способа проявления одной и той же мыслительной силы<sup>21</sup>.

Также в творениях прп. Григория Синаита обнаружим неоднократное упоминание о разнообразном взаимодействии всех трех начал, например: «В мысленной силе души рождаются и действуют помыслы... в уме — мечтательные воображения, в рассудке — мнения»<sup>22</sup>. Подобные

---

<sup>20</sup> Максим Исповедник, прп. Творения. М., 1993. Кн. 1. С. 161.

<sup>21</sup> Мыслительной силе «принадлежит, с одной стороны, созерцательная способность, с другой — способность действовать». Первую «способность называют умом, способность же деятельную» именуют рассудком. — Иоанн Дамаскин, св. Точное изложение... Кн. 2. Гл. 27.

<sup>22</sup> Григорий Синаит, прп. // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 190; Творения. М., 1999. С. 31, 32.



высказывания вновь указывают на действие ума и рассудка как бы внутри мыслительной силы.

Встречается и такое: «В человеке есть ум, слово и дух. И ни ум не бывает без слова, ни слово без духа, но всегда суть и друг в друге и сами по себе. Ум говорит посредством слова, а слово проявляется посредством духа»<sup>23</sup>. Здесь и ум, и рассудочная способность (слово) поставляются в нераздельное единство с духом, что возможно лишь при объединяющем содействии некоего начала, — какого же, как не мыслительная сила?

Параллель с последней мыслью обнаруживается в писаниях нашего свт. Игнатия, где та же идея выражена еще более определенно: «Ум... составляет отдельное проявление словесной [мыслительной] силы, как бы отдельное лицо ее; так как и мысль [рассудочная способность] опять составляет отдельное проявление этой же силы, другое лицо ее». А «третье проявление, или лицо, той же силы видим в духе нашем»<sup>24</sup>.

Упоминание в этом контексте о связи с духом весьма значимо — как указание на целостность ума в его сущностном и энергийном аспектах. Так триединство всех «трех проявлений» приводит к заключению: «в силе словесности [мыслительной] преимущественно напечатлен образ Триипостасного Божества»<sup>25</sup>. Что еще может с большей убедительностью свидетельствовать: мыслительная сила образована совместным действием ума и рассудка.

Это следует из многих подобных отеческих рассуждений, позволяя признать за мыслительной силой

---

<sup>23</sup> Григорий Синаит, прп. // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 186.

<sup>24</sup> Игнатий (Брянчанинов), свт. Слово о человеке. М., 1997. С. 37.

<sup>25</sup> Там же.

свойство двоякого проявления. Божественный проект, по которому «составлен был первородный человек»<sup>26</sup>, предусматривает, что один и тот же вид энергии одновременно проявляется двумя различными способами. Иначе говоря, мыслительная сила действует одновременно в двух направлениях, как единый источник, изводящий из себя два энергетических потока. Один из них, устремляясь в сердце, питает дух и проявляется как действие ума. Второй поток питает мозг и проявляется в работе рассудка.

Можно взглянуть несколько иначе. Рассудок и ум, два высших родственных начала, представляют собой два энергетических потока. Один из них направлен в сторону земли, мира материи, второму предназначено иное направление — устремляться к духовному небу. Оба они, как сродные по своему естеству и по виду деятельности, объединяются в одно понятие — мыслительная сила, образуя собой разумную часть души<sup>27</sup>.

Сказанное приводит к очень важному заключению. Оба начала, ум и рассудок, тесно связаны в своей деятельности и потому взаимозависимы. Это означает, что интенсивность наполнения одного потока ослабляет насыщенность второго. Такая закономерность служит, в свою очередь, причиной для изменения состояний нашего сознания. К этой теме мы позже вернемся.

Итак, мыслительная сила, сложное по своему устройению образование, предназначенное действовать одновременно в двух направлениях, распределяясь между дву-

<sup>26</sup> Григорий Богослов, *свт.* Творения. М., 2007. Т. 2. С. 27.

<sup>27</sup> Заметим, что в любом случае ни мозг, ни сердце не являются собственно источниками энергии, эти органы служат лишь инструментами для действующей через них силы.

мя центрами и различно проявляясь через каждый из них. Одним потоком мыслительная сила питает мозг, за счет этой энергии обслуживается центр мышления-рассуждения, через который реализуется разумно-интеллектуальная способность, или деятельность рассудка. Второй поток обслуживает сердце, непосредственно питая дух человеческий; через этот центр постижения-созерцания реализуется духовно-созерцательная способность, или деятельность ума<sup>28</sup>.

Таким образом, мыслительная сила как совокупное действие двух самостоятельных начал — ума и рассудка — справедливо «может ассоциироваться как с одним, так и с другим понятием»<sup>29</sup>. И неудивительно поэтому, что наименования разум, разумная способность, мыслительная сила присваивают то уму, то рассудку, а то им обоим вместе<sup>30</sup>.

Но вот что особенно важно. Благодаря возможности параллельной работы ума и рассудка человек наделен уникальной способностью: он может, полноценно участвуя в любой земной деятельности, в то же самое время оставаться глубоко погруженным в молитву и, таким образом, не прерывая живого богообщения, одновременно находиться на связи с двумя мирами, что есть состояние совершенной гармонии<sup>31</sup>.

---

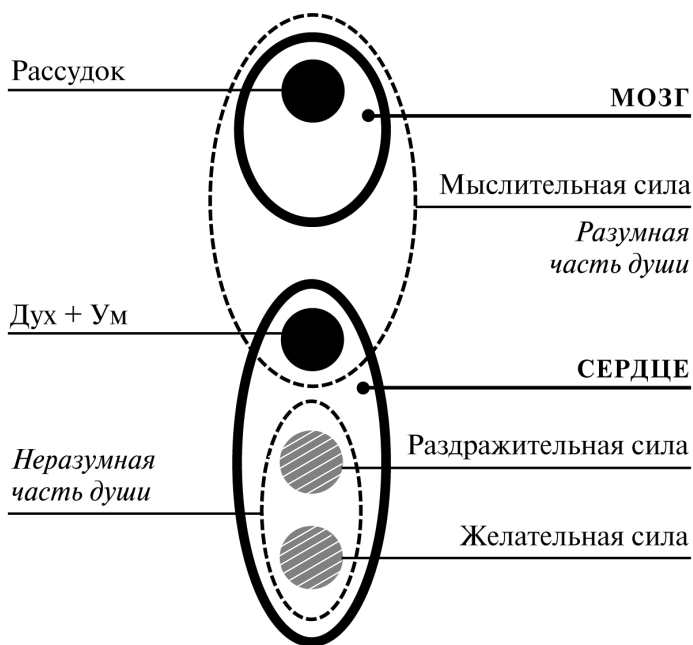
<sup>28</sup> «Умная [мыслительная] сила отвечает за разумную деятельность души — *рассуждение* и *созерцание*», то есть через мозг выносит рассудочные суждения, через сердце-дух непосредственно зрит умом. — *Георгий [Капсанис], архим.* Обожение... 2000. С. 20.

<sup>29</sup> *Леонов Вадим, прот.* Основы православной антропологии. М., 2013. С. 76.

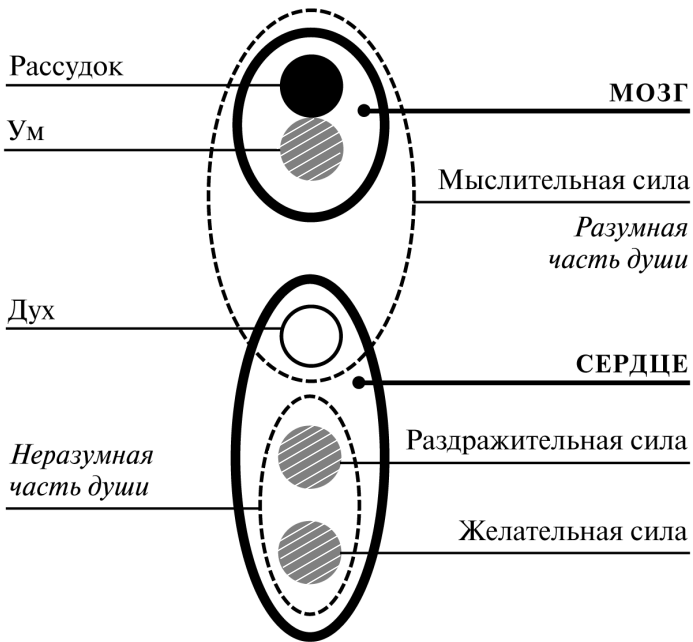
<sup>30</sup> Схему устройства человеческой души см. на с. 116 и 117.

<sup>31</sup> См.: *Лука (Войно-Ясенецкий), архиеп.* Дух, душа и тело. М., 1997. С. 118–125.

Духовно-душевное устройство человека  
в естественном состоянии до  
грехопадения



Духовно-душевное устройство человека  
в нижеестественном состоянии  
после грехопадения



Как учит свт. Григорий Палама, «Бог создал нашу природу таким образом, что ум наш может быть занят другими вещами, когда тело пребывает в труде и движении». Поэтому человек способен к молитве, «которую можно сохранять в любой ситуации», и «это естественное состояние человека. Человек сотворен таким образом, что его тело может трудиться, а ум — пребывать в Боге. Поэтому умная [умно-сердечная] молитва — это самое естественное состояние и естественное проявление душевно-телесной жизни человека»<sup>32</sup>.

Заметим, что только благодаря такому свойству ума и рассудка для человека возможна молитва *непрестанная*, благодаря ему же возможным становится молитвенное трезвение и вообще — способность умно-сердечного делания.

Остается еще раз напомнить, что описанное устроение души присуще было человеку первозданному — Адаму и Еве до грехопадения, но оно неведомо нам, чьи духовные способности, при поврежденности нашего падшего естества, частью искажены, а частью вовсе утрачены. Для восстановления нормального состояния бытия нам и требуется преодолеть свою *ветхость* ради *зарождения* в нас *нового человека свыше*<sup>33</sup>.

## Низшие способности

Практика умного делания тесно связана с методом трезвения — искусством контроля над сферой мышления. В центре внимания здесь понятие *помысл*. Надо учи-

<sup>32</sup> *Иерофей (Влахос), митр.* Свт. Григорий Палама... ТСЛ, 2011. С. 270.

<sup>33</sup> Ср.: Еф. 4, 22–24; Кол. 3, 9–10; Ин. 3, 6–7.

тывать, что в святоотеческой аскетике *мысль* и *помысл* трактуются как явления различного свойства и происхождения, причем второе из них относят к области «низших познавательных способностей»<sup>34</sup>.

Помысл, или, иначе говоря, *прилог*, мыслью как таковой не является. Мысль есть продукт мышления — творческой деятельности сознания. Мысль вырабатывается в недрах ума и рассудка, это активный интеллектуально-познавательный процесс, произвольно иницилируемый и управляемый человеком.

В отличие от мысли, помысл — это только побудительный импульс, возникающий произвольно из внешнего по отношению к уму и рассудку источника. Такой импульс, именуемый в аскетике прилогом, может иметь форму не только мимолетного помышления, но и чувственного, волевого или инстинктивного движения, либо возникать как иллюзорный зрительный образ<sup>35</sup>.

Любой мысленный прилог, не будучи мыслью сам по себе, дает только повод к началу размышления или побуждает к некоторому действию<sup>36</sup>.

Обычное думанье обычного человека, строго говоря, не является мышлением. Наш непрерывный поток сознания состоит из череды стихийно возникающих помыслов, которые выстраиваются в бесконечные ассоциа-

---

<sup>34</sup> *Феофан Затворник, свт.* Начертание... М., 1994. Т. 1. Ч. 1. С. 249.

<sup>35</sup> Прилог, приражение (*слав.*, соответствует *греч.* проοβολή — атака, нападение) — термины, принятые в славяно-русской аскетической письменности; обозначают импульсный сигнал, произвольно возникающий в сфере сознания.

<sup>36</sup> Сигналы, поступающие в мозг в виде ощущений, надо рассматривать «только как импульсы к возникновению мыслей, чувств, желаний и волевых движений». — *Лука (Войно-Ясенецкий), архиеп.* Дух, душа и тело. М., 1997. С. 39.

тивные цепочки. Рассудок перебирает разрозненные помыслы и манипулирует ими, конструируя из этих фрагментов подобие мысли<sup>37</sup>.

Различные побуждающие импульсы, схваченные рассудком, образуют целые нагромождения из случайных мыслеобразов. Такой процесс, как правило, неуправляем и всего лишь имитирует подлинное мышление<sup>38</sup>.

Помыслы различаются по своему качеству и бывают благими, нейтральными или греховными (страстными, злыми, лукавыми, вражескими). Качество зависит от источника происхождения прилога, а также от нашей чувственной реакции, которая может придать нейтральному помыслу позитивную или негативную нравственную окраску. Прилоги могут приходиться извне, а могут зарождаться внутри нас<sup>39</sup>.

Внутренний источник — это прежде всего локализованные в сердце силы души. Страстные силы — раздражительная и желательная — порождают прилоги, окрашенные греховной чувственностью, возбуждающие страстные наклонности, побуждающие к греховным поступкам. Именно об этом сказано: *от сердца бо исходят*

<sup>37</sup> «Помыслы (λογισμός, λογισμοί) называются так, потому что действуют прежде всего в рассудке (λόγος, λογικόν)». — *Иерофей (Влахос), митр.* Православная духовность. ТСЛ, 1998. С. 129.

<sup>38</sup> «Сознание человека заполнено множеством помыслов. Он пытается разобраться в них... но эта работа не является мышлением по сути, ибо исходный мысленный объект не порожден сознательной деятельностью собственного разума». Часто человек «бывает переполнен помыслами при полном отсутствии мыслей... Чистое мышление — явление весьма редкое». — *Леонов Вадим, прот.* Основы православной антропологии. М., 2013. С. 58.

<sup>39</sup> Максим Исповедник говорит о трех, Исаак Сирий — о четырех источниках происхождения страстных помыслов. См.: *Максим Исповедник, прп.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 3. С. 190; *Исаак Сирий, прп.* Слова подвижнические. Сл. 4.



помышления злая<sup>40</sup>. Оттуда же, из сердца, но уже из недр духа, приходят и благие побуждения — это глас нашей совести. Другим внутренним источником служат память и подсознание.

Основу внутреннего делания, как известно, составляет метод трезвения, то есть аскетическая практика *рассуждения помыслов*<sup>41</sup>, или *хранения ума*. Хранения от чего? От тех самых *злых помышлений*. Нам заповедано охранять наш ум и сохранять его чистым от нежелательных помыслов, возбуждающих страсти, провоцирующих на грех. Для этого службе охраны нужна информация о противнике. Отсюда вопрос: если зло *исходит от сердца*, то каким образом оно туда попадает?

*Почто помышления входят в сердца ваша?* — спрашивает Господь<sup>42</sup>. Но «если они входят в сердце, то значит не рождаются в нем». Помыслы «под влиянием ощущений зрительных, слуховых и прочих возникают в головном мозге», а затем при посредстве рассудка «направляются для обработки в сердце, где находится само естество ума»<sup>43</sup>.

Все, «что увидел глаз, образ того сейчас же снимается воображением»<sup>44</sup>. Затем возникшие в поле умного зрения объекты отражаются в «уме как в зеркале мысли» и «вос-

---

<sup>40</sup> Мф. 15, 19.

<sup>41</sup> См.: *Иоанн Синайский, прп.* Лествица. Сл. 26. «О рассуждении помыслов, и страстей, и добродетелей».

<sup>42</sup> Лк. 24, 38.

<sup>43</sup> *Коржевский Вадим, свящ.* Пропедевтика аскетике. М., 2004. С. 207. По учению отцов, «помысл рождается от рассудка». В виде прилогов помыслы и образы входят «в сферу человеческого сознания под влиянием внешних чувств или под действием памяти и воображения». — Там же. С. 394.

<sup>44</sup> *Феофан Затворник, свт.* Начертание... М., 1994. Т. 1. Ч. 1. С. 250.

производят в уме образ чувственного предмета», вызывая сердечный отклик. Так, при посредстве телесных органов и рассудка и при соучастии ума «всякий помысл входит в сердце через воображение чего-либо чувственного»<sup>45</sup>.

Отсюда ясно, что *помышления* как *входят в сердца*, так и *исходят от сердца*<sup>46</sup>. Именно там, в сердечных недрах, имеется потаенная часть души, сокровенное хранилище, общее для мыслительной, раздражительной и желательной силы, известное как область подсознательного<sup>47</sup>.

Собственно *подсознанием* мы называем неподконтрольную часть трех сил души, которая в повседневной жизни недоступна нашему вниманию, неподвластна сознательному управлению. Это своеобразный спецхран, сердечный запасник, это подвалы памяти, где складываются и хранятся все входящие впечатления, идеи и образы. Оттуда же они непроизвольно *исходят*<sup>48</sup>, всплывают на поверхность сознания в виде разнообразных прилогов.

Помимо душевных недр имеются и внешние источники. Помыслы могут возникать на основе сигналов и впечатлений, полученных через телесные органы чувств. Извне приходят прилоги под влиянием демонических сил, при воздействии падших духов на наш психофизический состав, в том числе на телесные члены и органы. Извне также передаются нам благие побуждения, добрые наме-

<sup>45</sup> *Исихий Иерусалимский, прп.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 2. С. 176, 196, 197.

<sup>46</sup> Лк. 24, 38; Мф. 15, 19.

<sup>47</sup> Подсознание — «этот термин современной научной психологии» употребляем в известной мере «условно, так как он не совпадает с представлениями православной аскетической антропологии». — *Софроний, иеромон.* Старец Силуан. Гл. 5. <http://azbyka.ru>

<sup>48</sup> Мф. 15, 19.

рения и душеспасительные помыслы — как результат Божественного и ангельского воздействия на нашу душу, как плод молитвы святых.

Исключительно от нашей реакции зависит дальнейшая судьба любого прилога. Если в момент его появления сознание сохранит пассивное к нему отношение, то он никак не проявится. Будучи только импульсом, кратковременной вспышкой энергии, прилог теряет свою инерцию, угасает и попросту исчезает.

Если же прилог не будет проигнорирован и тем самым не будет *отсечен* на самой начальной стадии своего появления в сфере сознания, если ему будет уделено внимание, если рассудок уловит прилог и станет его *рассматривать*, то начнется процесс приятия помысла. То, что было лишь побудительным толчком, теперь *принято* и оформляется рассудком во внутреннее слово. Подключается ум, и начинается *собеседование* с помыслом, *сочетание* и *сосложение* с ним.

Помыслы, пришедшие извне, после того как приняты рассудком и восприняты умом, *погружаются в сердце*, чтобы в свое время вновь появиться, но уже из внутреннего источника, в качестве прилога. Любой помысл, вступивший в сочетание и сосложение с умом, принимает подобие мысли, затем, имитируя мышление, он завладевает сознанием и чувствами, — человек попадает в состояние *пленения*<sup>49</sup>.

Например, у прп. Григория Синаита говорится: «В мысленной силе души рождаются и действуют помыслы, в раздражительной — зверские страсти, в вожде-

---

<sup>49</sup> Четыре основные стадии развития помысла: прилог (приращение, появление импульса), сочетание (рассмотрение помысла, собеседование с ним), сосложение (согласие с идеей помысла, присвоение ее себе), пленение (овладение души идеей).

тельной — скотские похоти, в уме — мечтательные воображения, в рассудке — мнения»<sup>50</sup>.

Здесь речь идет о помыслах греховных. Первоначальный чувственный импульс зарождается в недрах страстных сил — раздражительной и желательной. Затем он посылается в сферу мыслительной силы. Здесь он появляется в поле зрения сознания как воображаемый образ — прилог. Если ему уделено внимание, то он принимается рассудком как помысл и оформляется во внутреннее слово, далее, будучи принят умом как идея и усвоившись через сосложение, воспринимается человеком уже как его собственное мнение, пожелание, намерение.

\* \* \*

Что касается таких свойств мыслительной силы, как воображение и память в нынешнем их виде, то они получены в наследие от падшего Адама и относятся к низшим познавательным способностям человека<sup>51</sup>.

На них опирается деятельность рассудка. «Выше памяти и воображения стоит рассудок... Воображение и

<sup>50</sup> Григорий Синаит, *прп.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 190.

<sup>51</sup> «Низшие способности познания суть воображение и память». — Феофан Затворник, *свт.* Начертание... М., 1994. Т. 1. Ч. 1. С. 249. По учению Максима Исповедника, Исаака Сирина, Иоанна Дамаскина, Григория Паламы, воображение есть «способность преобразовывать ощущения в соответствующие образы и воспроизводить их тогда, когда они приходят на память». Воображение «напрямую связано с ощущениями и чувственной сферой... В сочетании с памятью воображение позволяет представлять себе воспоминания, оставшиеся от воспринятого». Также это «способность производить новые образы, сочетая множество образов». — Ларше Ж.-К. Исцеление духовных болезней. МДА, 2018. С. 99.

память только добывают и хранят материал для мыслей. Само движение мыслей исходит из души», как порождение ума и рассудка<sup>52</sup>. Воображение — это своего рода «чешуя, *кожаные ризы*<sup>53</sup> разумной части души, которые покрывают ум и помрачают его. Это следствие грехопадения» и признак *нижеестественного* состояния бытия. Именно поэтому «аскетическая брань состоит в очищении ума от действия воображения»<sup>54</sup>.

Итак, первозданный человек в *естественном* состоянии иначе использовал способность памяти и вовсе не нуждался в работе воображения. К такому же состоянию возвращается восстановленный во Христе человек, стяжавший духовное совершенство<sup>55</sup>.

Свобода от воображения и «отсутствие мечтаний — это естественное состояние человека, очистившего мыслительную часть души и способного владеть и управлять своим умом»<sup>56</sup>.

---

<sup>52</sup> *Феофан Затворник, свт.* Что есть духовная жизнь... М., 1996. С. 28, 30.

<sup>53</sup> Ср.: Быт. 3, 21.

<sup>54</sup> *Иерофей (Влахос), митр.* Православная духовность. ТСЛ, 1998. С. 127.

<sup>55</sup> «Ум Адама вначале не был подвержен воздействию воображения». — *Максим Исповедник, прп.* // *Серафим (Роуз), иеромон.* Бытие. М., 2004. С. 503. «До грехопадения человеческий ум не имел воображения». — *Никодим Святогорец, прп.* О хранении чувств. М., 2000. С. 36. «Первозданный Адам создан от Бога не воображаемым», то есть лишенным воображения. — *Никодим Святогорец, прп.* Невидимая брань. ТСЛ, 1991. С. 115. В свою очередь, «те, кто [духовно] возросли, со временем отвергают всякое воображение — как благое, так и дурное. Они удаляются от него... уничтожают чистой молитвой... сливаются с Богом в одно целое вне образов». — *Каллист и Игнатий Ксанфопулы, прпп.* // *Ларше Ж.-К.* Исцеление духовных болезней. МДА, 2018. С. 101.

<sup>56</sup> *Эмилиан (Вафидис), архим.* Трезвенная жизнь... Екатеринбург, 2016. С. 315.

Здесь закономерен вопрос: каким же образом возможно человеку обходиться без воображения? Ведь для нас, в нашем падшем состоянии, такое просто невысказуемо. Хотя память наша ущербна, а воображение предельно уязвимо для демонического воздействия, тем не менее мы не можем ни воспринимать, ни созидать что-либо без содействия этих способностей<sup>57</sup>.

Наша память — это архив, куда складывается все так или иначе нами воспринятое, но по ветхости естества ветхи и складские помещения, многое выпадает сквозь дыры и щели, проваливается в подвалы подсознания. Это выпавшее мы до времени забываем.

С воображением, или способностью мечтать, дело обстоит еще хуже, ибо способность эта «не творит образов без тайной бесовской силы»<sup>58</sup>. В этом отношении воображение наше справедливо названо «орудием дьявола» и «соратником греха»<sup>59</sup>.

---

<sup>57</sup> Вот как работает этот механизм в нашем случае: «Как только заметили вы что-либо вовне посредством своих чувств или выслушали рассказ других о том, что они заметили своими чувствами, точас все то воображение воображает и память запоминает; и в душу ничто не может войти помимо воображения и памяти. Затем и последующая деятельность мыслительная опирается на воображение и память». — *Феофан Затворник, свт.* Что есть духовная жизнь... М., 1996. С. 28.

<sup>58</sup> *Григорий Синаит, прп.* Творения. М., 1999. С. 28.

<sup>59</sup> «Из всех сил нашей души именно к воображению дьявол имеет особенную близость, используя его для прельщения человека... Все люди, которые когда-либо впадали в грех или прелесть, прельщались воображением». — *Никодим Святгорец, прп.* О хранении чувств. М., 2000. С. 36. «Воображение — соратник греха. Воображение — это удобрение, которое питает наши помыслы, делает их более живыми и яркими, превращает их в обольстительную живопись, которую я созерцаю с услаждением. Это состояние поистине страшное». — *Эмилиан (Вафидис), архим.* Слово о трезвении. Екатеринбург, 2020. Кн. 1. С. 30, 31.

А потому «воображение не может не обманывать»<sup>60</sup>. «Воображение обманывает ум, который влечется вслед за ним, теряет осторожность, и тогда, как сказано, *пленен бысть град*<sup>61</sup>». Потому, «желая взять нас в плен, диавол прибегает к самому действенному способу – мечтанию, воображению»<sup>62</sup>. Ибо «без мечтания сатана не может строить помыслы и представлять их нашему уму, дабы прельстить его обманом»<sup>63</sup>. Таким образом, доступ демоническим силам к сознанию человека открывается преимущественно через наши низшие способности. Этой «дверью» враг проникает в душу и оказывает на нас всестороннее губительное воздействие<sup>64</sup>.

Однако нам в нашем *нижеестественном* состоянии без низших способностей не обойтись: мы не сможем ни прочесть книгу, ни понять друг друга, ни творчески мыслить. Такова участь человека в пределах душевной жизни. Но со всей остротой эта проблема обнаружится, когда попытаемся вступить в область духовную. Тогда воображение встает преградой «между умом и мыслью», оно окружает «ум стеной, не позволяя ему постигать самые простые и невоображаемые сущности тварных существ»<sup>65</sup>.

<sup>60</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1997. Т. 3. С. 287.

<sup>61</sup> Иез. 33, 21.

<sup>62</sup> *Эмилиан (Вафидис), архим.* Слово о трезвении. Екатеринбург, 2020. Кн. 1. С. 132, 189.

<sup>63</sup> *Исихий Иерусалимский, прп.* Слово о трезвении и молитве. Гл. 14 // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 2.

<sup>64</sup> «Воображение есть дверь, куда входит диавол. Никакая [другая] способность не пропускает его в душу; одно воображение дружит с ним». — *Иннокентий Херсонский, свт.* Сочинения: Последние дни... Единец, 2006. С. 606.

<sup>65</sup> *Максим Исповедник, прп.* // *Серафим (Роуз), иеромон.* Бытие. М., 2004. С. 503. Из-за близости к демоническим силам «вообра-

По всем этим причинам истинная молитва, как творчество духовное, в отличие от душевного, не только не нуждается в воображении, но, как известно, принципиально не совместима с ним.

Вернемся к Адаму, который от сотворения до падения использовал способность памяти совсем не так, как мы. Он ничего не забывал, но и не нуждался в том, чтобы что-либо помнить, его мышление не строилось на накоплении знаний. Оно имело иную природу, оно было богооткровенным — созерцательным. Адам воспринимал мир непосредственно — созерцал и постигал. Ум его пребывал в Боге, и Бог открывал ему суть вещей и явлений. Нет нужды собирать и хранить информацию, когда в Духе Святом в любой момент раскрывается всякое знание. Достаточно лишь направить внимание к интересующему объекту.

Это видно на примере того, как Адам *нарекал имена всем скотам и птицам небесным и всем зверям полевым*, когда *Господь Бог привел их к нему*<sup>66</sup>. Адам не использовал ни память, ни воображение, он просто созерцал сущность созданий, явившихся перед ним, из чего уяснял соответствующее именование<sup>67</sup>.

---

жение гораздо сильнее, чем простые помыслы, оскверняет человека». Настолько, что он «теряет тонкую способность проникать в умопостигаемые предметы. Человек, погруженный в мечтания, никогда не достигнет цельности своего внутреннего мира и потому не сможет вступить в общение с Богом». — *Эмилиан (Вафидис), архим.* Благодатный путь. Екатеринбург, 2018. С. 162.

<sup>66</sup> См.: Быт. 2, 19–20.

<sup>67</sup> «Не употребляя низшей силы воображения, не воображая ни очертания, ни вида, ни размера, ни цвета вещей, Адам высшей силой души, то есть умом, чисто, невещественно и духовно созерцал одни чистые идеи вещей, или их значения мысленные». — *Никодим Святгорец, прп.* Невидимая брань. ТСЛ, 1991. Гл. 26. С. 115.



Это было чистое творчество в сотворчестве со Творцом. И это отнюдь не тот процесс, который считается творческим у нас в нашем нынешнем состоянии.

Истинное творчество в нашем падшем мире это удел святых — тех, кто в умно-сердечном трезвении приближается к состоянию первозданного Адама. Их созерцательное творчество духовно, оно есть выражение богооткровенных истин, оно подвижно и питаемо не человеческим воображением, но силой Святого Духа.

Когда прп. Андрей создавал образ Святой Троицы, он ничего не воображал, но созерцал в Духе то, что открывал ему Бог, и воплощал это откровение в доступной для нас форме. Так же творили другие причастники благодати: пророк Моисей так писал Пятикнижие, а прп. Андрей Критский — Великий канон; так и прп. Серафим творил в лесах Сарова чудотворную молитву, опытно постигая, как и прочие исихасты, что молитва *в духе и истине*<sup>68</sup> есть истинное творчество, почему и не совместима с человеческим воображением.

Богopodobная способность к творчеству изначально присуща людям — как одно из проявлений в нас образа Божия. Вдохновляемый Творцом человек, уподобляясь Ему, имеет возможность открывать и созидать нечто новое и благотворное, тем самым совершенствуя себя и окружающий мир. Плоды его творчества бывают богоугодны до тех пор, пока человек действует в синергии с Творцом — по Его благословию и при содействии Его озаряющей и укрепляющей силы.

Творчество вне Божьего соучастия неполноценно, несовершенно, а в итоге деструктивно, так как прямо или косвенно порождает зло. Человек, не ведающий Бога,

---

<sup>68</sup> Ин. 4, 23–24.

когда опирается в творчестве только на свои силы и способности, то поневоле проявляется в соответствии со своей поврежденной грехопадением страстной натурой. В результате через свои произведения он проецирует на других свои страсти.

Человек в принципе не автономен, а творческий ресурс его крайне ограничен, так как предполагает силовую поддержку извне. Поэтому, быстро истощаясь, самонадеянный творец лишается притока новых идей либо не находит в себе сил и способностей к их воплощению. Тогда, бессильный сам по себе и не ведущий Бога, он, не имея иных источников вдохновения и укрепления, не избежит соблазна воспользоваться угодливо предлагаемой энергией демонической.

Так он становится, часто сам того не осознавая, сотрудником и слугой дьявола, проводником его губительных замыслов. А любое творчество, питаемое inferнальными силами, будь то искусство, техника или наука, всегда несет в себе, явно или скрыто, разрушительное начало. Все изобретенное и созданное таким путем пагубно влияет на окружающий мир и в результате наносит урон всему человечеству.

\* \* \*

В отличие от воображения, незнакомого Адаму и не нужного преображенным во Христе праведникам, способность памяти была изначально дарована человеку в качестве инструмента умно-сердечной связи с Творцом<sup>69</sup>.

---

<sup>69</sup> «Мы получили память, чтобы носить в себе Христа». — *Николай Кавасила, свт. // Ларше Ж.-К. Исцеление духовных болезней. МДА, 2018. С. 90.* «В первоначальном и естественном состоянии человеческой природы память человека полностью [была] занята

Неотходная память Божия призвана порождать непрестанную молитву, а через нее человек вводится в созерцательное богообщение. При естественном состоянии «память служит исключительно» своему «природному предназначению — памятованию о Боге и Благе, пребывая в забвении относительно чувственной реальности и всякого зла»<sup>70</sup>.

Однако при нашей нижеестественной жизни все извратилось до противоположности. «Память восстает против природы: забывает о Боге и Благе», постоянно напоминая «о зле и чувственной реальности»<sup>71</sup>. Грехопадение уничтожило в прародителях непрестанную память о Боге, что стало причиной непрестанного движения помыслов<sup>72</sup>.

Так человек собственными силами отторг себя от богообщения<sup>73</sup>. Как сказано, «прародители, добровольно отступив от памятования о Боге и от созерцания... стали единокровны с мертвым духом сатаны»<sup>74</sup>. Отсюда омертвелость нашего падшего духа, ибо «что бывает с рыбой, вышедшей из воды, то бывает и с умом, кото-

---

памятованием о Боге». — *Григорий Синаит, прп.* // Там же. С. 93. «Память была дана человеку от сотворения для того, чтобы он мог с ее помощью постоянно помнить о Боге и таким образом быть постоянно связанным с Ним умом и сердцем». — Там же. С. 90.

<sup>70</sup> «Адам в раю жил в молитве и не оставлял непрестанного памятования о Боге. Так же и святые, вернувшись во Христе к первоначальному состоянию Адама». — Там же. С. 91.

<sup>71</sup> Там же. С. 94, 96.

<sup>72</sup> Причем, как известно из аскетической практики, «самые назойливые помыслы — именно те, что исходят из памяти». — *Фалассий Ливийский, прп.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 3. Сот. 1. Гл. 46.

<sup>73</sup> См.: *Григорий Синаит, прп.* Творения. М., 1999. С. 25.

<sup>74</sup> *Григорий Палама, свт.* Сто пятьдесят глав. Краснодар, 2006. С. 94, 102.

рый выступил из памятования о Боге и парит в памятовании о мире»<sup>75</sup>.

Для исцеления памяти, для восстановления богоданной способности предлежит нам обратный путь: необходимо стяжать постоянное молитвенное памятование о Боге, «сорастворенное с духом»<sup>76</sup>, то есть умно-сердечное, которое и «приближает к совершенству» тех, кто носит в сердце Иисуса<sup>77</sup>.

## Грани сознания

Способностями низшего порядка являются также интуиция и образное мышление. В такой форме проявляются заниженные, искаженные вследствие грехопадения возможности нашего разумного естества<sup>78</sup>.

Интуитивная способность столь же неподконтрольна, как и подсознание, она представляет собой остаточное явление высших умственных свойств, поврежденных

<sup>75</sup> *Исаак Сирин, прп.* Слова подвижнические. Сл. 8. <http://azbyka.ru> В результате «в памяти падшего человека отпечатлен опыт чувственных удовольствий, она хранит и воспроизводит в воспоминаниях все пережитые страстные движения и потому является мощным источником соблазна, главной причиной возбуждения и поддержания страстей. Поэтому память прежде всего подвергается демоническому воздействию». — *Ларше Ж.-К.* Исцеление духовных болезней. МДА, 2018. С. 97.

<sup>76</sup> «Память вполне излечивается непрерывным и укрепленным молитвой воспоминанием о Боге, которое, сорастворившись с духом, восходит от естественных предметов к сверхъестественным». — *Григорий Синаит, прп.* Творения. М., 1999. С. 25.

<sup>77</sup> «Приближающимся к совершенству свойственно непрестанно носить в сердце память Господа Иисуса». — *Диадок Фотикийский, свт.* // Добротолюбіе (на слав. яз.). М., 2001. Т. 2. С. 346.

<sup>78</sup> Они «суть редуцированные свойства чистого, неомраченного грехом ума». — *Леонов Вадим, прот.* Основы православной антропологии. М., 2013. С. 78.

грехопадением. Собственно, наша непроизвольно действующая интуиция — это жалкое подобие высоких молитвенных состояний, то, во что выродился у падшего человека созерцательный дар.

Особое состояние сознания переживается человеком во время сна. Когда мы погружены в глубокий сон, то энергетический баланс мыслительной силы полностью перераспределяется. Рассудок наш засыпает, его деятельность угасает, он отключается<sup>79</sup>.

Но ум при этом продолжает бодрствовать. Ум, в отличие от рассудка, не спит никогда. «Не может мыслящий ум допустить бездействия даже на самое кратчайшее мгновение»<sup>80</sup>. Ум, или, иначе говоря, «сердце, — есть орган высшего познания... и оно никогда не спит», его «деятельность происходит за порогом нашего сознания и никогда не прекращается»<sup>81</sup>.

В этом причина того, что при уснувшем рассудке мы видим сны: образный ряд возникает в сфере ума. Но поскольку ум освобожден от интеллектуального контроля, то образы всплывают из подсознания непроизвольно, их

---

<sup>79</sup> Расторгается связь рассудка с органами телесных чувств, от чего теряется внешнее восприятие, осязание, контроль над телом. Вместе с этим выключается интеллектуально-логический аппарат. — См.: *Иоанн Дамаскин, св. Точное изложение...* М., 1992. Кн. 2. Гл. 21. Если попытаться отследить процесс засыпания, то можно заметить, как в самый момент перехода ко сну появляется спутанность мышления, оно становится обрывочным, бессвязным. Это и есть первые признаки отключения рассудка.

<sup>80</sup> *Каллист Ангеликуд, прп. // Византийские исихастские тексты.* М., 2012. С. 327.

<sup>81</sup> *Лука (Войно-Ясенецкий), архиеп. Дух, душа и тело.* М., 1997. С. 118. При отключении рассудка ум частично восполняет его функцию слагать внутреннее слово, поэтому в сновидении мы обычно не теряем дар речи. — См.: *Иоанн Дамаскин, св. Точное изложение...* М., 1992. Кн. 2. Гл. 21.

поток неуправляем, а комбинации случайны, поэтому картины и сюжеты сна бывают непоследовательными, фантастичными<sup>82</sup>.

Возможны ситуации, когда ум во сне поддается внешнему духовному воздействию демонических сил. Под их влиянием спящий попадает в разнообразные «бесовские искушения»<sup>83</sup>.

Так как ум, погруженный в сон, сознательно не управляем, его движения задаются лишь импульсами из подсознания, из области неразумной части души и инстинктов<sup>84</sup>.

Наряду с рассудком во сне бездействует и воля, но низшие способности продолжают функционировать: вы-

<sup>82</sup> «Мечтающий во сне часто представляет себе неуместное и невозможное, чего не было бы, если бы душа и тогда управлялась рассудком». — *Григорий Нисский, свт.* Об устройении человека. СПб., 1995. Гл. 13. <http://azbyka.ru> «Когда власть души над собою теряется, тогда образы воображения», на свободу «вырвавшись, наполняют всю область души... Фантазия... предается самовольному движению... которым не правит почти сознание». — *Феофан Затворник, свт.* Начертание... М., 1994. Т. 1. Ч. 1. С. 251, 263.

<sup>83</sup> См.: *Евагрий Понтийский, авва* // У истоков культуры святости. М., 2002. С. 448–451. «Сны наибольшею частью бывают не что иное, как идолы помыслов, игра воображения или бесовские над нами надругания и забавы». — *Диадок Фотикийский, свт.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 3. С. 27. «Царство мечтаний — сон, в коем падает сознание и самодеятельность и владычествуют образы, иногда под чьим-либо сторонним влиянием... Так как душа теряет самодеятельность во сне, то еще сильнейшему подвергается влиянию другого мира». — *Феофан Затворник, свт.* Начертание... М., 1994. Т. 1. Ч. 1. С. 251, 264. «Мечтания суть такие сновидения, которые не стоят неизменными в воображении ума, но в которых предметы перемешиваются, одни вытесняют другие или изменяются в другие. От них никакой не бывает пользы... их тщательные ревнители презирать должны», ибо «над ними издеваются бесы посредством мечтаний». — *Никита Стифат, прп.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 129, 130.

<sup>84</sup> «Мечтания образуются в душе вовсе не мыслью, но неразумным расположением». — *Григорий Нисский, свт.* Об устройении человека. Гл. 13. <http://azbyka.ru>

тесненные в подсознание, накопленные в памяти образы и впечатления, всплывая на поверхность, задействуют воображение. Не дремлют и страстные силы души, оживляя «видеоряд» чувственными ощущениями и переживаниями, отчего у нас возникает иллюзия непосредственного участия в событиях сновидений<sup>85</sup>.

Ум во время сна вынужден невольно и пассивно внимать всему этому калейдоскопу видений и приключений<sup>86</sup>.

Описанное знакомо каждому, но есть опыт иного рода, испытать который большинству из нас пока не довелось. Если человек *душевный*, духовно не развитый обречен созерцать по ночам несуразицу и его «сны ложны, беспорядочны и все в них обман и прелесть явная»<sup>87</sup>, то

---

<sup>85</sup> «Когда возбуждена желательная сила, тогда ум видит во сне предметы наслаждения. Когда возбуждена сила раздражительная, ум видит то, что провоцирует страхи». — *Максим Исповедник, прп.* Главы о любви. Сот. 2. Гл. 69 // Творения. М., 1993. Кн. 1. «Когда желательная часть души движется на страсти, утехи, наслаждения и удовольствия мира сего, тогда душа видит и сны, подобные сему. Когда раздражительная часть души озверяется и расвирепевает против однородных себе людей, тогда и в сновидениях видятся нападения зверей и пресмыкающихся, войны и брани, споры и бой в судах... Когда же умовая [мыслительная] часть души надмеается в тщеславии и гордости, тогда во сне мечтаются воспарения на воздух на крыльях или восседания на высоких креслах судей и властителей народных, торжественные выходы и встречи». — *Симеон Новый Богослов, прп.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 56, 57. См. также: *Евагрий, авва.* Слово о духовном делании. Гл. 54 // Творения. М., 1994.

<sup>86</sup> «Ум во время сна закрыт бездействием чувств и не в состоянии через них явить силу свою. Он и не угасает совершенно, но движется, как нечто дымящееся, отчасти действуя несколько, отчасти не имея возможности действовать». — *Григорий Нисский, свт.* Об устройении человека. СПб., 1995. Гл. 13. <http://azbyka.ru>

<sup>87</sup> *Симеон Новый Богослов, прп.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 57.

личность *духовного* устройства может переживать время сна плодотворно и душеполезно<sup>88</sup>.

По мере духовной зрелости сны человека обретают связность и упорядоченность, и он продолжает во сне заниматься тем же, чем наяву, — совершать молитву, поддерживать умное трезвение. Как сказано: «Преуспевший не оставляет делания не только в бодрственном состоянии, но и во сне»<sup>89</sup>. Таковой вправе сказать о себе: *аз сплю, а сердце мое бдит*<sup>90</sup>. Ибо «никогда не прекращается в нем то, что влечет его к памятованию о Боге. Почему и во сне он беседует с Богом»<sup>91</sup>.

По пробуждении опять же продолжается его бесперебойное молитвенное служение. Плавно переходит он от

---

<sup>88</sup> «Сновидения бывают таковы, каково сердце... У человека беспечного, преданного страстям, они всегда нечисты, страстны: душа там бывает игрищем греха. У человека, обратившегося и ревнующего об очищении сердца, они бывают то хороши, то худы... Он же подвергается здесь частым нападениям бесов, которые иногда сильно соблазняют малоопытных». У него же бывают сны «вразумительные, кои в человека, начинающего приходить в сознание, влагаются Богом или ангелом Хранителем». При устройении духовном «бывают особенные сны — Божественные, пророческие. О них говорит Сам Бог (см.: Чис. 12, 6)». — *Феофан Затворник, свт.* Начертание... М., 1994. Т. 1. Ч. 1. С. 264.

<sup>89</sup> *Иоанн Синайский, прп.* Лествица. 27:74.

<sup>90</sup> Песн. 5, 2.

<sup>91</sup> *Каллист и Игнатий Ксанфопулы, свв.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 410. «Не у всех людей сновидения бывают истинны... но у одних тех, коих ум очищен и чувства душевные просветлены... коих жизнь ангельская... коих преспеяние в священном безмолвии возвело на степень пророков Церкви Божией». — *Никита Стифат, прп.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 130, 131. «Когда вселится в ком из людей Дух... тогда и в сонном и в бодрственном состоянии человека молитва не пресекается в душе его... даже и в глубоком сне... молитва не отлучается от него... совершает в нем службу Божию втайне». — *Исаак Сирин, прп.* Слова подвижнические. Сл. 21. <http://azbyka.ru>



одного состояния к другому, стирая границу между явью и сном<sup>92</sup>.

Подвижники созерцатели вовсе не видят снов, они и во сне погружаются в созерцания. Для них это естественно, поскольку ум уже не зависим от действия воображения<sup>93</sup>.

Таким людям во сне, или, точнее, в их сонно-трезвенном состоянии, подаются от Бога истинные видения и откровения. «Тот, кто просвещен в Духе Святом... видит в действительности и в уме, бодрствует он или спит, те блага, которые *не видел глаз, не слышало ухо*<sup>94</sup>». Вот почему «не следует называть это сновидениями, но скорее видениями и созерцаниями»<sup>95</sup>.

---

<sup>92</sup> «Боголюбивый человек... имея душу чистую от пристрастия к вещественному, видит во сне или сбытие будущих вещей, или откровение страшных видений и, просыпаясь, всегда находит себя молящимся в умилении и мирном устроении души и тела, со слезами на ланитах и с беседою с Богом в устах». — *Никита Стифат, прп.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 129. «По мере очищения сердца очищаются и сновидения, так что у святых и совершенных они бывают как бы продолжением их бодрственной деятельности. Простирается она даже до сохранения самодеятельности и самоуправления». — *Феофан Затворник, свт.* Начертание... М., 1994. Т. 1. Ч. 1. С. 265.

<sup>93</sup> Яркий тому пример явил о. Иоанн (Крестьянкин). По свидетельству очевидцев, ночами, когда старец казался погружившимся в обычный сон, начиналась его таинственная жизнь. Восхищаемый в созерцательное состояние, он «служил» ночные службы. Иногда это было служение литургии, иногда он кого-нибудь исповедовал, а иногда вел прием посетителей. — См. об этом наст. изд.: Т. 3. Разд. «Духовный рост», гл. «Жизнь духа» («Молитва в двух мирах»). «На уровне созерцания воображение вообще прекращает свою работу также во время сна. Человек постоянно пребывает в тесном единстве с Богом, и даже во сне дух его бодрствует. На место сновидений приходят Божественные видения». — *Ларше Ж.-К.* Исцеление духовных болезней. МДА, 2018. С. 101.

<sup>94</sup> 1 Кор. 2, 9.

<sup>95</sup> *Симеон Новый Богослов, прп.* // *Ларше Ж.-К.* Исцеление духовных болезней. МДА, 2018. С. 101. «У тех только бывают истинные

Остается напомнить, что помимо стяжания благодати нет иных путей вхождения в благодатные состояния. Эксперименты со сновидениями, когда пытаются установить контроль над ними путем собственных усилий, могут привести к духовным и психическим повреждениям. Все приемы, позволяющие использовать сон для самочинного, противоправного проникновения в трансцендентное пространство, так или иначе связаны с опытом языческих культов, с шаманической и магической практикой. Между тем вхождение в духовный мир должно быть законным, когда *дверь* открывает истинный его Владыка, рекший: *Аз есмь дверь*<sup>96</sup>. Если же туда вторгаются *по-разбойничьи, прелазя инуде*<sup>97</sup>, в обход законов, установленных Владыкой для нашего естества, то попадают в демонские ловушки.

\* \* \*

В связи с темой сна представляется интересным следующий вопрос: если сновидения человека душевного при отключенном рассудке неуправляемы, а у человека духовного они начинают поддаваться контролю, то за счет чего это становится возможным? Каким образом направляется деятельность ума в данном случае? Кто или

---

во сне видения (их не следует называть снами), у кого ум благодатию Святого Духа сделался прост и свободен от всякого давления со стороны страстей и от рабства им, у кого вся забота и попечение о божественном». Если днем «душа поучалась все время в вещах божественных и небесных, то в видение их входит и во время сна и умудряется видениями... И не прельщается ложными сновидениями, но сновидит истинное и поучается откровениями». — *Симеон Новый Богослов, прп. // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 56, 57.*

<sup>96</sup> *Аз есмь дверь: мною аще кто ввидет, спасется* (Ин. 10, 9).

<sup>97</sup> *Не входяй дверьми во двор овчий, но прелазя инуде, той тать есть и разбойник* (Ин. 10, 1).

что управляет процессом? Могут возникать и другие подобные вопросы, связанные с темой самоконтроля<sup>98</sup>.

В самом деле, столь привычные, относящиеся к молитве выражения, как «ум опустился в сердце», «ум соединился с сердцем» или «ум покинул сердце», — они ведь подразумевают, что помимо ума имеется некий сторонний наблюдатель, комментирующий происходящее. Кто же это?

Все это — вопрос *самосознания*. Человеку для самоуправления требуется самосознание. А субъект нашего самосознания «не ум, как обычно понимают, а дух», и глубины «существа нашего познаем мы не умом, а духом... Самосознание есть функция духа, а не ума»<sup>99</sup>. И это закономерно, коль скоро здесь — в духе — коренится наше ипостасное начало<sup>100</sup>.

«Самосознающей силой» называют наш дух прпп. Антоний Великий и Макарий Великий<sup>101</sup>. По выражению свт. Феофана, «сердце — есть внутреннейший человек, или дух, где самосознание» и «вся духовная жизнь»; поэтому если «погасите самосознание», то «вы погасите дух»<sup>102</sup>. И другие «святые отцы учат, что наше самосозна-

---

<sup>98</sup> Они и возникают, что видно по письмам некоторых вдумчивых читателей. Вот один из конкретных примеров. Нам пишут: «Напрашивается вопрос: а кто же внутри нас следит за перемещениями нашего ума из головы в сердце? При любом антропологическом раскладе все равно есть кто-то, кто отслеживает всю нашу внутреннюю деятельность». — Из письма читателя М.Г. Архив автора.

<sup>99</sup> Лука (Войно-Ясенецкий), архиеп. Дух, душа и тело. М., 1997. С. 50, 80, 81.

<sup>100</sup> См. выше: Гл. «Устроение души» («Дыхание жизни»).

<sup>101</sup> Феофан Затворник, свт. Путь ко спасению. М., 2009. С. 219.

<sup>102</sup> Феофан Затворник, свт. Толкования: Послание к Римлянам. <http://ni-ka.com.ua>; Что есть духовная жизнь... М., 1996. С. 62.

ние сконцентрировано не в головном мозге и не в нервной системе, но в сердце» —местилище духа. «Ибо сердце обладает превосходящими естество функциями»<sup>103</sup>.

Учение это основано на богословии апостола Павла: *«Кто из человеков знает, что в человеке, кроме духа человеческого, живущего в нем?»* Та же идея отражена и в Ветхом Завете: *«Светильник Господень — дух человека, испытывающий все глубины сердца»*<sup>104</sup>.

Что же касается вопроса о сновидениях, то предположить можно следующее. Человек *душевный*, пребывающий в состоянии ветхом, как уже было сказано, «мертв есть духом»<sup>105</sup>. Дух его не способен активно участвовать в жизнедеятельности души, отчего функция самосознания, даже и в бодрствующем состоянии, преимущественно связана с работой рассудка. Именно поэтому в состоянии сна, когда не функционирует рассудок, человек полностью теряет контроль над самосознанием, утрачивает всякую власть над собой<sup>106</sup>.

Спящий обычно не властен ни пресечь сновидение, ни изменить его сюжет по своему произволению, хотя иногда может во сне вообразить себя самовластным<sup>107</sup>.

<sup>103</sup> *Металлинос Г., прот.* Православие как исцеление. <http://remptousia.ru>

<sup>104</sup> 1 Кор. 2, 11; Притч. 20, 27.

<sup>105</sup> *Григорий Синаит, прп.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 200. См. выше: Гл. «Устроение души» («Дух и дух»).

<sup>106</sup> «Во сне душа теряет самодеятельность... Власть души над собою теряется». — *Феофан Затворник, свт.* Начертание... М., 1994. Т. 1. Ч. 1. С. 263, 264.

<sup>107</sup> «Сновидения суть самовольные движения воображения во сне с отсутствием самосознания и самодеятельности воли... Личность самого сновидца теряется: он вставляется в представляемые воображением драмы как лицо стороннее и подвергается странным превращениям... В самой, однако ж, драме он считает себя

Все иначе у человека *духовного*. Дух его — истинный центр самосознания — пробужден «от сна смертного»<sup>108</sup> и, как и ум, никогда не спит. Он продолжает бодрствовать и при погружении человека в глубокий сон, поддерживая неугасаемое самосознание и самообладание. При этом ум человека, соединенный в сердечной молитве с сердцем-духом, продолжает и во сне напитываться благодатью. По этим причинам для ума непрестанно молящегося осознанная внутренняя духовная жизнь продолжается круглосуточно — денно и ночью.

Конечно, картина ради наглядности упрощена, — в реальности работа сознания несоизмеримо сложнее и вообще не поддается полному изъяснению, как имеющая отношение к проявлениям личностного начала. Ведь «человеческая личность не может быть выражена понятиями. Она ускользает от всякого рационального определения и даже не поддается описанию»<sup>109</sup>, потому «сформулировать понятие личности человека мы не можем»<sup>110</sup>.

Деятельность нашего сознания — это многоплановый динамический процесс, протекающий одновременно и в мозге, и в сердце, в нем задействуются и рассудок, и ум, и дух при участии совести, а также память и подсознание. К ним подключаются прочие силы души: раздражительная чувственно окрашивает и качественно оценивает

---

лицом соображающим, желающим, решающимся на добро или зло». — *Феофан Затворник, свт.* Начертание... М., 1994. Т. 1. Ч. 1. С. 263, 264.

<sup>108</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1996. Т. 2. С. 249.

<sup>109</sup> *Лосский В.Н.* Очерк мистического богословия... <http://odin-bлаго.ru>

<sup>110</sup> *Лосский В.Н.* Богословское понятие человеческой личности. <http://azbyka.ru> «По причине метафизичности понятие личности не подлежит формальному определению». — *Леонов Вадим, прот.* Основы православной антропологии. М., 2013. С. 117.

осознаваемое; желательная, под влиянием гномического свойства, располагает к тому или иному соизволению и, как начало деятельное, распределяет усилия на осознание того или иного объекта<sup>111</sup>.

Все эти начала взаимодействуют между собой в соответствии с различными обстоятельствами. Кроме того, работа сознания существенно меняется в зависимости от бытийного уровня человека, определяющего устройство его души<sup>112</sup>.

По этой причине в плане ментальных способностей люди разнятся в очень широком диапазоне. В схематичном виде динамику развития человеческого бытия можно представить следующим образом.

Человек некрещеный. Образ Божий в нем, в результате грехопадения, поврежден, природные свойства иска-

---

<sup>111</sup> Гномическое свойство (от *греч.* γνώμη — склонность, намерение) — свойство, присущее природной (естественной) воли человека в ее падшем состоянии. Проявляется как колебание в выборе между следованием воле Бога или собственным страстным влечениям и соблазнам демонических прилогов. Гномическое свойство актуализировалось и пришло в действие в результате грехопадения. До той поры оно существовало лишь в потенции, как одна из граней богообразной свободы, не имея поводов для реализации, так как человеческая воля полностью совпадала с волей Бога во всех своих проявлениях. В свое естественное состояние воля возвращается после стяжания человеком бесстрастия, когда достигается всецелое согласование с волей Божественной и гномическое свойство уже бездействует. Эти признаки указывают на обретение человеком подобия Божьего. См.: *Иоанн Дамаскин, св.* Точное изложение... Кн. 2. Гл. 22.

<sup>112</sup> Аскетика рассматривает три основных бытийных уровня: *нижеестественный, естественный и вышеестественный*. Им присущи соответствующие состояния: «Три состояния жизни признал разум — *плотское, душевное и духовное*. Каждое из них имеет свой собственный строй жизни, отличный сам по себе и другим неподобный». — *Никита Стифат, прп.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 111.

жены. Прямое богообщение недоступно. Зависимость от демонических сил непреодолима. Ум и дух разобщены. Функции ума подменяются работой рассудка, дух обессилен и почти недееспособен. Воля неустойчива, под воздействием гномического свойства она колеблется между добром и злом. Это *плотское* устроение души, *нижеестественное* состояние бытия, именуемое «духовной смертью».

В таинствах Крещения и Миропомазания происходят природные изменения человеческой души на онтологическом уровне. Это прежде всего первичное восстановление образа Божия в человеке и освобождение от порабощенности диаволу<sup>113</sup>.

В результате освящения ума и духа начинается процесс их преображения. Они остаются по-прежнему разобщенными, но дух пробуждается от «сна смертного». Он еще остается пассивен, однако способность активного проявления ему уже возвращена<sup>114</sup>.

Молитвенное богообщение доступно пока лишь в опосредованной форме. Прямое личное богообщение на этом уровне отсутствует, но человеку возвращена возможность его достижения посредством духовного подвига. Воля по-прежнему в гномическом состоянии. Через подвижнический образ жизни христианин обретает здесь *душевное* устроение. Тем не менее такое бытие остается *нижеестественным*.

---

<sup>113</sup> «Святая благодать Божия сначала чрез Крещение восстанавливает в человеке черты образа Божия». — *Диадок Фотикийский, свт.* // Добролюбие. ТСЛ, 1992. Т. 3. Гл. 89.

<sup>114</sup> «Дух у такого рода людей, состоя в подчинении душе и телу, заморен и совсем почти не действует свойственным ему образом», у таких «дух заглушен». — *Феофан Затворник, свт.* Начертание... М., 1994. Т. 1. Ч. 1. С. 192, 195. Такая «душа инертна на всякое до-

В процессе внутреннего, духовного, подвига ум христианина по действию благодати воссоединяется в сердце с духом. После этого человек способен вступать в живое непосредственное богообщение, входить в благодатные созерцательные состояния. Далее, по мере очищения ума и сердца, исцеляется страстная часть души, волевое начало освобождается от гномического свойства, возвращаясь к своему естественному состоянию, человек достигает бесстрастия, или «всецелой преданности в волю Божию»<sup>115</sup>.

Обретается подобие Божие. Это *естественное* состояние бытия — *духовное* устройство души. Вслед за этим, для преуспевающих в подвиге, открывается доступ к состоянию духовного *совершенства*, к *высшеестественному* уровню бытия, где человеку дается возрасть в прижизненном обожении естества.

## Духовный организм

Понятия *человек плотский*, *душевный* и *духовный*, широко применяемые в аскетике, прямо связаны с нашим природным устройением, с преобладающим состоянием бытия. С учетом этого можно говорить о трех организмах, образующих естество человека: помимо *телесного*, это — организмы *духовный* и *душевный*. Последний включает в

---

бное дело, энергична же бывает на всякое зло». — Григорий Палама, *свт.* // Омилия 31. <http://azbyka.ru/otechnik>

<sup>115</sup> «Истинно духовная жизнь начинается по великой милости Божией лишь тогда, когда человек всецело предаст себя в волю Божию». — Наст. изд.: Т. 1. С. 699. «Когда душа всецело предалась на волю Божию, тогда Сам Господь начинает руководить ею». — Сулуан Афонский, *прп.* // Софроний, иеромон. Старец Сулуан. Paris, 1952. С. 140.



себя раздражительную и желательную силы. Сюда же, к организму душевному, относится область психики, нервная система, эмоциональное и инстинктивное начала, а также весь аппарат рассудка с памятью и способностью воображения.

Особое достояние человека, отличающее его от прочих живых существ, это бессмертный *духовный организм*, образованный союзом ума и духа, — вместилище образа Божия, обитель, уготованная ко вселению в нас Христа, орган богообщения, проводник обоживающей энергии благодати<sup>116</sup>.

В сложном положении оказывается мыслительная сила человека, так как две ее составляющие — ум и рассудок — тяготеют к противоположным полюсам. Если ум является основой духовного организма, ибо он есть энергия духа и предназначен взаимодействовать с миром духовным, то рассудок признается частью организма душевного, поскольку взаимодействует со страстными силами души и с чувственным тварным миром<sup>117</sup>.

Отсюда особая, объединяющая роль мыслительной силы, — действуя в двух направлениях, она соединяет через себя оба организма.

Кстати будет здесь замечание по поводу выражения *сердечное чувство*, значение которого недостаточно опре-

---

<sup>116</sup> Духовный организм — понятие из области святоотеческой антропологии. В частности, свт. Феофан Затворник на эту тему говорит: «Когда ум в сердце [духе] — это и есть сочетание ума с сердцем, представляющее целость нашего духовного организма», но «погасите дух, и человек стал не человек». — *Феофан Затворник, свт. Письма о духовной жизни*. М., 1996. С. 60; *Что есть духовная жизнь...* М., 1996. С. 62.

<sup>117</sup> «Рассудок — это душевная категория, в то время как ум относится к высшей духовной части человека». — *Леонов Вадим, прот. Основы православной антропологии*. М., 2013. С. 77.

деленно и потому нуждается в уточнении. В действительности человек может испытывать сердечное чувство двух родов: *душевное* или *духовное*. И различаются они радикально. Происхождение обоих связано с сердцем, но источник у каждого свой: раздражительная сила генерирует страстную чувственность, а дух человека порождает переживания, питаемые благодатью Святого Духа.

Столь же основательно различается жизнь человека душевного и духовного. В аскетике понятия *страстности* и *душевности* весьма близки между собой и характеризуют состояние *душевной* жизни, что подразумевает образ бытия, при котором «дух заглушен... заморен, совсем почти не действует» и не властен над страстными силами души<sup>118</sup>. Такое существование лишено возможности непосредственного богообщения и, если не ориентировано на духовное совершенствование, то может деградировать до *плотского* уровня.

Человек *душевный* хотя и получил в Крещении благодатный задаток, но если не посвятил свою жизнь подвигу стяжания даров Святого Духа, то *сокрыл сей талант в земле*<sup>119</sup>. В результате он оказывается устремлен лишь к приземленным ценностям, а смысл существования находит в плотских утешениях, чувственных переживаниях, в удовлетворении страстных склонностей. Аскетика и учит изменению уровня бытия, возрастанию от душевного устройства к духовному, указывает средства к пробуждению, исцелению и развитию духовного организма.

Не все может быть понятно в отношении *пробуждения* человеческого духа к активной жизни. Дух наш — центр

<sup>118</sup> Феофан Затворник, *свт.* Начертание... М., 1994. Т. 1. Ч. 1. С. 192, 195.

<sup>119</sup> Ср.: Мф. 25, 18.

самосознания, самовластия и самоуправления, но он, как ранее сказано, недееспособен, поскольку «у человек в обыкновенном их состоянии», то есть у людей *душевных*, «дух спит сном непробудным». Однако он тем не менее «пробуждается» у тех, кто занят «постоянно и усиленно» внутренним деланием, умной Иисусовой молитвой<sup>120</sup>. Тут возникает вопрос: как же спящий дух может сам себя разбудить?<sup>121</sup>

Вне православия никак не может. Мало того, что дух наш спит, но он «спит сном, тождественным со смертью»<sup>122</sup>, ибо «все люди после [падения] Адама являются... духовно мертвыми»<sup>123</sup>. Так что требуется не просто пробудить, но воскресить наш дух, он нуждается в духовной реанимации. Кто же совершит все это с нами? Совершит только Дух Божий. Каким образом? «Благодаря таинствам Крещения и Миропомазания»<sup>124</sup>. Через таинства «входит в сердце благодать и пробуждает дух человека... Благодать, нисшедши внутрь нас, оживляет дух наш»<sup>125</sup>.

Так полагается начало, а далее требуются наши собственные усилия в стяжании благодати ради поддержки питания духовного организма. Иначе дух снова упадет в духовную кому.

<sup>120</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1996. Т. 2. С. 287.

<sup>121</sup> Такой вопрос ставится, например, в письме читателя Ю.М.: «Иногда пишут: надо разбудить в себе спящий дух. Но дух — это главное, как я понимаю, в человеке. Так как же спящий может разбудить самого себя?» — Из личной переписки. Архив автора.

<sup>122</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1996. Т. 2. С. 287.

<sup>123</sup> *Симеон Новый Богослов, прп.* // Православное учение о человеке. М.—Клин, 2004. С. 136.

<sup>124</sup> *Иерофей (Влахос), митр.* О свт. Григории Паламе. 2011. <http://apologet.spb.ru>

<sup>125</sup> *Феофан Затворник, свт.* Толкования: Послание к Галатам. М., 1996. С. 392, 403.

\* \* \*

Духовная жизнь становится доступной для человека через возрождение в крещальной купели, когда духовный организм рожденного *от воды и Духа*<sup>126</sup> претерпевает сверхъестественное преображение. Таинства Крещения и Миропомазания производят в естестве человека существенные изменения, и первое, о чем нам надо упомянуть, это благодатное воздействие на мыслительную силу.

Причем именно ум и дух прежде всего освящаются наитием Святого Духа: «Благодать сначала приосеняет душу только в одной ее части»<sup>127</sup> — затрагивает прежде всего не рассудок, но преимущественно ум и дух<sup>128</sup>.

В новокрещенном человеке «Бог соединился с ним в... уме и духе, как говорится об этом у святых Антония и Макария Великих... Все другие части находятся еще в плену». Человек «весь еще не чист, кроме единой точки, которую составляет сознающая и свободная сила — ум, или дух»<sup>129</sup>.

Отныне в корне меняется состояние бытия человека. Он обретает возможность стяжания благодати — получе-

<sup>126</sup> Ин. 3, 5.

<sup>127</sup> Макарий Египетский, *прп.* // Зарин С.М. Аскетизм. М., 1996. С. 114.

<sup>128</sup> «Именно ум-дух (νοῦς, πνεῦμα) соединяется с благодатью, полученной в Крещении; именно он вводит благодать в сердце — средоточие человеческой природы, которая должна быть обожена». — Лосский В.Н. Очерк мистического богословия... М., 1991. С. 152. «Благодаря таинствам Крещения и Миропомазания очищается сердце [т.е. сам дух] и просвещается ум [т.е. энергия духа]». — Иерофей (Влахос), *митр.* О свт. Григории Паламе. 2011. <http://apologet.spb.ru> Благодать «обнимает собою сначала не всю человеческую личность, а лишь одну ее господствующую сторону — дух, или ум». — Зарин С.М. Аскетизм. М., 1996. С. 117.

<sup>129</sup> Феофан Затворник, *свт.* Путь ко спасению. М., 2009. С. 219. «Бог... соединяется с сей единой частью, все же другие части, как нечистые, остаются вне Его, чужды Его». — Там же.

ния и усвоения нетварной Божественной энергии, которая своим обоживающим воздействием преображает и обновляет все его естество. Крещеный оказывается под благодатным покровом, он *туне приемлет*<sup>130</sup> особый дар соработничества со стороны высших сил: «Благодать с самого того момента, как приемлем Крещение, начинает сокровенно пребывать в самой глубине ума-духа. Утаивая свое присутствие... она неким неизреченным словом беседует с душой чрез чувство ума, сообщая ей некую часть своих благ»<sup>131</sup>.

Все это плоды того, что в таинстве Крещения «сквернообразный змий извергается из глубин ума», освобождая пределы духа. Присутствие благодати вытесняет враждебные силы, так как «ум не есть некое общее обиталище для Бога и дьявола». Отныне нападает «сатана чрез плотские чувства и влечения», эксплуатируя страстные силы души<sup>132</sup>.

Отныне ум-дух человека остается недоступным для демонических сил<sup>133</sup>.

---

<sup>130</sup> Ср.: *Туне прияте, туне дадите* (Мф. 10, 8).

<sup>131</sup> *Диадок Фотикийский, свт. // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 3. Гл. 77.* «На первых порах благодать сокрывает свое присутствие у крещаемых, ожидая произволения души; когда же всецело обратится человек к Богу, тогда она неизреченным неким чувством открывает сердцу свое присутствие». — Там же. Гл. 85. Подробнее см. там же: Гл. 77–83, 85, 88, 89.

<sup>132</sup> *Диадок Фотикийский, свт. // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 3. Гл. 78, 79, 82.* «Прежде Крещения благодать со вне направляет душу на добро, а сатана гнездится в самых глубинах ее, покушаясь преграждать уму все правые исходы; с того же часа, как возрождаемся в Крещении, бес бывает вне, а благодать внутри. Почему и находим, что как древле господствовала над душою прелесть, так по Крещении господствует над нею истина». — Там же. Гл. 76.

<sup>133</sup> «Демоны с легкостью движутся внутри и вне человека, но не могут приблизиться собственно к его духу, ко внутренним глуби-

Однако надо подчеркнуть: «в Крещении совершается не полное и окончательное уничтожение порока, но только некоторое пресечение непрерывности зла»<sup>134</sup>, «потому что не все еще части сердца... озаряются святым светом благодати»<sup>135</sup>. Это означает, что освящающее Божественное действие, преобразившее ум и дух человека, не коснулось до времени прочих сил души – раздражительной и желательной: «проникновение благодати в другие стороны человеческого существа, завоевание благодатью всех сил... совершается постепенно», по мере дальнейшего аскетического подвига<sup>136</sup>.

Волевое и чувственное начала, оставаясь не освященными, «находятся еще в плену», в полной зависимости от страстей, а потому «не хотят и не могут покорствоваться требованиям новой жизни»<sup>137</sup>. И «таким образом, ум наш всегда соуслаждается закону Духа, чувства же плотские охотно увлекаются сластолюбивыми склонностями»<sup>138</sup>.

---

нам души». – *Эмилиан (Вафидис), архим.* Толкование... Екатеринбург, 2014. С. 359. Подробнее см.: *Диадок Фотикийский, свт.* Подвижническое слово // Добротолубие. Т. 3. Также см. наст. изд.: Т. 3. Разд. «Духовный рост», гл. «Битва за сердце» («Изгнание диавола»).

<sup>134</sup> *Григорий Нисский, свт.* // *Зарин С.М.* Аскетизм. М., 1996. С. 114.

<sup>135</sup> *Диадок Фотикийский, свт.* // Добротолубие. ТСЛ, 1992. Т. 3. Гл. 88.

<sup>136</sup> *Макарий Египетский, прп.* // *Зарин С.М.* Аскетизм. М., 1996. С. 114. «В Крещении мы... освящаемся наитием Святого Духа, но совершенную благодать, как означается в словах: *вселюсь в них и буду ходить в них* (2 Кор. 6, 16), не тогда получаем». – *Симеон Новый Богослов, прп.* // *Добротолубие П.В.* О полемических аспектах... М., 2009. С. 505.

<sup>137</sup> *Феофан Затворник, свт.* Путь ко спасению. М., 2009. С. 219.

<sup>138</sup> *Диадок Фотикийский, свт.* // Добротолубие. ТСЛ, 1992. Т. 3. Гл. 79. Эта закономерность отражена в учении ап. Павла: *Желание добра есть во мне, но чтобы сделать оное, того не нахожу... Ибо по*

На основании этого раздражительную и желательную силы, в отличие от силы мыслительной, принято считать *страстной* частью души. Ее также именуют чувственной, неразумной, душевной. В противоположность мыслительной силе, образующей разумную, или духовную, часть души.

Итак, дух новообращенного христианина пробуждается к активной жизнедеятельности, а предочищенный ум, при содействии благодати, «начинает тогда плодопринести духовные мудрования»<sup>139</sup>. Ум способен теперь здраво мыслить и «право править», то есть контролировать неразумную часть души, направлять действие страстных сил ко спасению, руководствуясь заповедями Бога.

Остается пояснить, почему именно разумная часть души — ум и дух — прежде других поддается начальному освящению в таинстве Крещения.

Дело в том, что «область духа есть нечто недоступное» для сил зла, и дух в грехопадении «не мог много повредиться, потому что он служит связью между Богом и нами. Все же другие части человека слишком испорчены»<sup>140</sup>. Поскольку дух человека — «это богоподобный дух, вдунутый в первозданного», поэтому «он несокрушимым пребывает и по падении»<sup>141</sup>, поэтому же и

---

*внутреннему человеку нахожу удовольствие в законе Божиим; но в членах моих вижу иной закон, противоборствующий закону ума моего и делающий меня пленником закона греховного, находящегося в членах моих... Итак... умом моим служу закону Божию, а плотию закону греха (Рим. 7, 18, 22–25).*

<sup>139</sup> Диадок Фотикийский, свт. // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 3. Гл. 88.

<sup>140</sup> Иннокентий Херсонский, свт. Сочинения: Последние дни... Единоц, 2006. С. 597.

<sup>141</sup> Феофан Затворник, свт. // Сб. о молитве Иисусовой. М., 1994. С. 75.

«ум наш... может, не учась, сам собою возбуждаться к добру»<sup>142</sup>.

Отсюда ясно, что ум и дух — организм духовный, — будучи, в отличие от душевного, наименее испорчен и поврежден, готов — как наиболее чистая часть души — вместить в себя благодатную силу, чтобы затем посредничать в освящении всего нашего естества.

Подчеркнем лишь, что умственная чистота, о которой здесь говорится, есть свойство *начальное*, относительное. Если после Крещения человек не посвящает себя христианскому подвигу, то быстро утрачивает бесценные дарования. Только встав на заповеданный Спасителем покаянный путь, предавшись аскезе и молитвенному деланию, через участие в таинствах Церкви, христианин сможет, духовно возрастая и совершенствуясь при содействии свыше, достичь в свое время *полного* очищения ума и сердца — стяжать благодатное бесстрастие.

Из всего сказанного очевидно: духовный организм есть главный инструмент нашего спасения. Благодаря начальной чистоте и предваряющему крещальному освящению ум человека способен к самообладанию, способен осознавать истинные духовные ценности и в значительной мере контролировать рассудок и страстные силы души. Отсюда мы получаем возможность воссоединения ума с сердцем, молитвенного трезвения и противления демоническим силам. Получаем, иначе говоря, возможность жизни *духовной*<sup>143</sup>.

---

<sup>142</sup> *Исаак Сирин, прп.* Слова подвижнические. М., 1998. Сл. 18. С. 74.

<sup>143</sup> Свт. Феофан дает такое определение духовной жизни: «Норма жизни человеческой, по первому устройению ее, есть жизнь *духовная* — в Боге». Таковую «жизнь в духе, или Духом, можно описать так: кто, благодатию Божиею будучи возбужден и освящен чрез та-



Таким образом, человеку открывается поприще умно-сердечного делания и тем самым дается шанс прорыва из земного мира материи в сверхчувственную сферу духа. Нам возвращается Адамова способность взаимной связи с духовным миром, к прямому общению с Творцом, мы обретаем уникальную возможность стяжания высших благодатных дарований: бесстрастия, созерцания, обожения.



---

инства, входит в себя и, став пред Господом в сердце, все свои деяния, и внутренние и внешние, направляет к богоугождению, чрез хождение неуклонное в воле Его... с попранием самолюбия и забвением интересов земных, тот живет в духе и Духом». — *Феофан Затворник, свт.* Толкования: Послание к Галатам. М., 1996. С. 393.



# Падение и восстание

«Истинная смерть внутри в сердце сокровенна...  
Аще кто в тайне сердца от смерти к жизни  
прешел, сей воистину живет вовеки».

*Прп. Макарий Великий<sup>1</sup>*

## Ум и сердце

Человек до и после грехопадения — это два разных существа. Духовная катастрофа произвела полный переворот в природе и бытии человека. Духовное стало плотским, бессмертное стало смертным. Утрата прямого богообщения породила самость, превратив богообразное существо в самоистукана<sup>2</sup>.

Особо чувствительные перемены, с позиций исихастского учения, затронули мыслительную силу. Созданный, чтобы жить одновременно в двух измерениях, быть на связи с двумя мирами, человек сплюснулся до одномерного существа. Обладавший двумя видами сознания, он остается с одним, воспринимающим только землю. Это уже не тот человек, которого *сотворил Бог по образу Своему*<sup>3</sup>.

Наша цель теперь внимательнее рассмотреть, что, собственно, произошло тогда в раю и как это отразилось на устройении души с точки зрения православной антропологии. Для этого понадобится краткий обзор отеческо-

---

<sup>1</sup> *Макарий Великий, прп.* Сл. 1. Гл. 2 (по изд. 1833 г.) // *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Слово о смерти. <http://azbyka.ru>

<sup>2</sup> «Самоистукан бых страстьми». — Великий канон прп. Андрея, архиеп. Критского. Песнь 4 // Триодь Постная. Четверг 5-й седмицы Великого поста.

<sup>3</sup> Быт. 1, 27.

го учения. Но сначала уделим внимание одному частному вопросу.

Если, интересуясь молитвой, обратиться к аскетическим текстам любой эпохи, то заметим настойчивый повтор ключевой мысли: ум надо из головы переместить в сердце. Говорится об этом по-разному, но суть не меняется. Так, например, у прп. Григория Синаита читаем: «Вытесняй свой ум из рассудка в сердце и удерживай его там»<sup>4</sup>. Или: «Понудь ум свой сойти из головы в сердце и держи его в нем, непрестанно взывая умно и душевно: Господи Иисусе Христе, помилуй мя!»<sup>5</sup>. Прп. Никифор повторяет то же самое: «Собрав ум... понудь его сойти в сердце и там остаться»<sup>6</sup>. Так же афонские старцы учат «молитве Иисусовой, произносимой умом в сердце, а не в голове»<sup>7</sup>. Даются наставления: «сведи ум из головы в сердце», ибо, «когда человек обращается к Господу сердцем, тогда он и молится»<sup>8</sup>.

Та же мысль, со ссылкой на прп. Макария Великого, лежит в основе главного труда свт. Григория Паламы: «Тем, кто решился внимать себе в исихии, обязательно нужно возвращать и заключать ум в тело... которое мы называем сердцем... Разве не в наших сердцах должны мы молиться вместе с Духом?»<sup>9</sup>

---

<sup>4</sup> Григорий Синаит, прп. // Григорий Палама, свт. Слово на житие прп. Петра Афонского. М.—Афон, 2007. С. 27.

<sup>5</sup> Григорий Синаит, прп. // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 227.

<sup>6</sup> Никифор Уединенник, прп. // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 249.

<sup>7</sup> Антоний Святогорец, иеромон. Жизнеописания афонских подвижников благочестия XIX в. М., 1994. С. 251.

<sup>8</sup> Никодим Карульский, схимон. // Непрестанно молитесь!.. М., 1992. С. 85.

<sup>9</sup> Григорий Палама, свт. Триады. М., 1995. I, 2, 3, 4.

О том же прп. Никодим Святогорец: «Подобает возвращать ум в сердце... и умно созерцать всего внутренне-го человека»<sup>10</sup>. Единодушны в этом вопросе все авторы Добротолюбия: «ум должен вернуться в сердце. Эту же точку зрения разделяют святые Дионисий Ареопагит, Василий Великий, Диадокх Фотикийский, Иоанн Лествичник» и другие<sup>11</sup>.

Та же картина в отечественной традиции. Например, свт. Игнатий Кавказский, говоря «о художественном введении ума в сердце», замечает: «при молитве нужно, чтобы дух соединился с умом и вместе с ним произносил молитву», ибо самая «сущность дела состоит в том, чтобы ум соединился с сердцем при молитве». Он поясняет: «Святые отцы, которые предлагают вводить ум в сердце вместе с дыханием, говорят, что ум, получив навык... соединяется с сердцем»<sup>12</sup>.

Свт. Феофан Затворник в своих письмах настаивает: «Вы в голове производите сие? Нет, в сердце надо стоять... стоять в сердце умом пред Господом и молиться»<sup>13</sup>. И далее: «Сосредоточить ум в сердце — значит установить внимание в сердце и умно зреть пред собою невидимого Бога, обращаясь к Нему»<sup>14</sup>. «В сердце жизнь, там и жить надобно. Не думайте, что это дело совершенных. Нет. Это дело всех, начинающих искать Господа. Тогда только

<sup>10</sup> *Никодим Святогорец, прп. // Родионов О.А. Учение прп. Никодима Святогорца... 2010. <http://bogoslov.ru>*

<sup>11</sup> *Иерофей (Влахос), митр. Свт. Григорий Палама... ТСЛ, 2011. С. 157.*

<sup>12</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свт. Творения. М., 1996–1998. Т. 1. С. 266; Т. 5. С. 114, 115.*

<sup>13</sup> *Феофан Затворник, свт. О молитве Иисусовой в письмах... М., 1998. С. 22.*

<sup>14</sup> *Феофан Затворник, свт. Собр. писем. Вып. 4. № 584.*

и начало жизни»<sup>15</sup>. Давая в своих трудах обзор святоотеческого учения, святитель постоянно возвращается к этой теме<sup>16</sup>.

Тому же учит современное богословие: «Единение ума с сердцем, нисхождение ума в сердце, хранение сердца умом — эти выражения постоянно встречаются в аскетической литературе Восточной Церкви» и отражают взаимосвязь двух центров человеческого естества. «Без сердца, средоточия всей деятельности человека, — ум бессилён. Без ума — сердце слепое, лишено руководства. Поэтому надо находить гармоническое соотношение между умом и сердцем», добываясь их единения, — это и есть «путь соединения с Богом»<sup>17</sup>.

---

<sup>15</sup> *Феофан Затворник, свт. Письма о христианской жизни. М., 2009. С. 60.*

<sup>16</sup> Вот только несколько примеров: «Вниманием надо встать над сердцем. Надобно из головы сойти в сердце. Теперь у вас помышления о Боге в голове. А сам Бог как бы вне»; «Стать над сердцем, стать умом в сердце, из головы сойти в сердце — все сие одно и то же. Существо дела в сосредоточении внимания и стоянии пред невидимым Господом, но не в голове, а внутри груди»; «Надо ум из головы свести в сердце и там его усадить... сочетать ум с сердцем»; «Пока не сядет душа умом своим в сердце, до тех пор не видит себя и не сознает как следует»; «Вы все в голове, а не в сердце. Сойдите в сердце»; «Сойдите из головы в сердце. Тогда все помыслы ясно видны будут»; «Не может ум стоять на едином помышлении о Боге, пока он в голове... заповедуется оставить голову и низойти умом своим в сердце»; «В голове — толкучий рынок. Там нельзя Богу молиться»; «Главное — надо стать умом в сердце пред Господом и стоять пред Ним неотходно и день и ночь, до конца жизни», «внимание же при этом держите не в голове и не на себе, а в сердце, там внутри, под левой грудью»; «Ум, оставаясь в голове, хочет сам собою все в душе уладить и всем управить, но из трудов его ничего не выходит... только терпит поражения. Это состояние бедного ума очень полно изображено у Симеона Нового Богослова». — *Феофан Затворник, свт. Письма о христианской жизни. М., 2009. С. 46, 66, 67; Собр. писем. Вып. 2. № 315; Вып. 4. № 647; Сб. о молитве Иисусовой. М., 1994. С. 95, 96, 97, 98, 100, 101.*

<sup>17</sup> *Лосский В.Н. Очерк мистического богословия... М., 1991. С. 152.*

По сей день неизменным остается постулат учения свт. Григория Паламы: «Ум должен вернуться в сердце, которое является его естественным жилищем». Соединившись с сердцем, «ум становится совершенным и приходит в свое естественное состояние. Неестественно, когда он пребывает вне своей сущности — сердца»<sup>18</sup>.

\* \* \*

Итак, «по словам всех наставников молитвы Иисусовой, внимание ума должно быть сосредоточено не в голове, а в сердце»<sup>19</sup>. Указывается и на то, что «святые отцы повелевают ум иметь в сердце или в груди, потому именно, что там находится дух, или словесная [мыслительная] часть души человека»<sup>20</sup>. Из сказанного сами собой следуют три простых вывода. Однако значение их фундаментально, на них, как на трех китах, зиждется концепция умного делания.

Во-первых, очевидно, что на нашем нынешнем уровне бытия, в нашем обыденном состоянии ум наш сосредоточен в области головы. Что это значит? Голова — это мозг, а значит — рассудок, стало быть, наши ум и рассудок сосуществуют неким образом объединившись.

Во-вторых, ясно, что ум наш находится не на своем месте, в положении ненормальном. Если ради молитвы требуется вывести его из головы, значит нынешнее его состояние неестественно, не приспособлено для духовной жизни.

<sup>18</sup> *Иерофей (Влахос), митр.* Свт. Григорий Палама... ТСЛ, 2011. С. 160; *Одна ночь в пустыне Св. Горы.* ТСЛ, 1997. С. 86.

<sup>19</sup> Сб. о молитве Иисусовой. М., 1994. С. 223.

<sup>20</sup> *Агафодор (Буданов), иеросхим.* // Афонское Добротолюбие. Афон, 2015. С. 37.

В-третьих, понятно, что исконное место ума — это сердце, что только там, в соединении с духом, ум способен к подлинной *богообщительной* молитве<sup>21</sup>. «Кто ищет стяжать истинную молитву, тот должен прежде всего воцарить ум в сердце, свести его внутрь и удерживать там неисходно», ибо, «до тех пор пока ум не сойдет в сердце, наше предстояние Богу будет несовершенным»<sup>22</sup>.

Эти три вывода приводят к одному неизбежному заключению: путь умного делания есть путь исцеления души, через восстановление цельности ума и духа, утраченной прародителями: «Обращение прежде рассеянного ума к сердцу, то есть обращение его энергии к сущности, это исцеление ума, ибо именно там он обретает свое подлинное место»<sup>23</sup>. А ум, исцеленный посредством умного делания, означает уже всецелое «исцеление человека»<sup>24</sup>.

И потому учителя исихастского направления, предлагая нам метод такого исцеления, повторяют веками: «Следует обратить ум к собственной его сущности», и именно «сведение ума в сердце есть как бы объединение действия [энергии] ума с его сущностью»<sup>25</sup>.

Человек без ума в сердце — болен, неполноценен, находится *не в себе*: «наш ум и чувства, а значит, и вся наша

---

<sup>21</sup> «Богообщительная молитва» — выражение свт. Григория Паламы. — Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 300.

<sup>22</sup> *Захария (Захару), архим.* Вспомни твою первую любовь. ТСЛ, 2018. С. 263, 406.

<sup>23</sup> *Иерофей (Влахос), митр.* Православная психотерапия. ТСЛ, 2004. С. 143.

<sup>24</sup> «Целью присутствия в мире Церкви, как общения во Христе, является исцеление человека путем воссоздания сердечного общения с Богом, то есть умного делания». — *Металлинос Г., прот.* Православие как исцеление. <http://rempitousia.ru>

<sup>25</sup> *Никодим Святогорец, прп.* // *Родионов О.А.* Учение прп. Никодима Святогорца... 2010. <http://bogoslav.ru>

жизнь постоянно рассеяны», рассредоточены вовне, и «грех приковывает нас к преходящему миру». Но как же пребывающий *вне себя* сможет обратиться к Богу, когда сам для себя потерян, весь растворен в окружающем хаосе? Для этого «чрезвычайно важно для человека прийти *в себя*». И «для того, чтобы он исцелился, чтобы вновь стал целостным, его ум непременно должен воссоединиться с сердцем — сойти в него и пребывать в нем»<sup>26</sup>.

К этому нас настойчиво призывают наши святые: «Приди, возлюбленный, в себя, приди! — Как же? И каким образом? Я скажу тебе. Если ты всегда подвизаешься, чтобы собирать весь твой ум внутрь сердца, и не даешь уму расточаться посредством чувств по мирским вещам, тогда ты придешь в себя»<sup>27</sup>.

Поскольку «в христианской антропологии сердце почитается по преимуществу органом богопознания», то «аскет стремится в своей молитве соединить ум с сердцем» посредством умного делания, дабы стать способным к прямому богообщению. Таким образом, «цель аскетического подвига в том, чтобы восстановить целостность, преодолеть дезинтеграцию человека — последствие падения», а это «достигается прежде всего соединением ума с сердцем»<sup>28</sup>.

<sup>26</sup> Захария (Захару), архим. Вспомни твою первую любовь. ТСЛ, 2018. С. 120. «Святые отцы исихасты XIV века часто употребляли выражение *прийти в себя*, которое очень точно определяет этот аскетический метод. Сначала человек бывает обращен к миру. Затем», посредством умного делания, «собирается внутрь себя... и уже после этого он восходит к Богу. Таков наш общий путь, которому учат отцы безмолвники». — Там же. С. 121. См. также: Григорий Палама, свт. Триады. I, 2, 5.

<sup>27</sup> Никодим Святогорец, прп. // Родионов О.А. Учение прп. Никодима Святогорца... 2010. <http://bogoslav.ru>

<sup>28</sup> Софроний (Сахаров), архим. Таинство христианской жизни. Essex; ТСЛ, 2009. С. 229.



Вспомним постулат Святогорского Томоса: «ум имеет седалище», говорится там, «в сердце или в мозге»<sup>29</sup>. Исходя из этого положения строится исихастский метод умного делания, на основные принципы которого указывает учение свт. Григория Паламы: «Согласно святоотеческой и аскетической антропологии, сущность ума находится в сердце, но его энергия располагается в мозге», что есть признак нижеестественного состояния падшего человека. Отделение ума от рассудка и соединение с духом в сердце посредством умно-сердечной молитвы «возвращает энергию ума в его сущность», а человека возвращает в естественное состояние бытия, позволяя ему «установить в центре своего существования Христа... Молитва, совершающаяся в сердце, когда в него возвращается энергия ума, есть молитва совершенная»<sup>30</sup>.

### Анамнез падения

Впервые нарушив заповедь Бога, человек подвергся противоестественным изменениям своего природного устройства. Как только Божественной воле противостояло человеческое своеволие, так тотчас расторглось личное

---

<sup>29</sup> Григорий Палама, свт. Святогорский Томос // Альфа и омега. № 3 (6), М., 1995. <http://azbyka.ru>

<sup>30</sup> Георгий [Капсанис], архим. Свт. Григорий Палама: Учитель обожения. Пермь, 2006. С. 30, 83, 84. «Свт. Григорий Палама настойчиво указывает на необходимость постоянно удерживать ум в пределах нашего тела... видит в этом удерживании ума внутри тела основной признак истинного исихаста. Наоборот, пребывание ума вне тела является для него источником всякого заблуждения». Позволить уму, пишет свт. Григорий, находиться «вне тела, дабы он там достигал умных видений, является величайшим из эллинских заблуждений, корнем и источником всякого зломыслия». — Василий (Кривошеин), архиеп. Богословские труды. Н.Новгород, 2011. С. 72.

взаимообщение Бога и человека. Но почему? Всего лишь несовпадение в пожеланиях, и вдруг столь сокрушительный необратимый результат, вселенская трагедия — из-за чего? Это закономерно, это цена свободы.

Бог повелел одно, а человек совершает другое. Своим поступком он демонстрирует протест, отказ жить по нормам, установленным Богом, то есть свое нежелание пребывать в живом единстве твари с Творцом по закону взаимной любви. Так человек сам отворачивается от Бога. К любви насильственно не принудить, и богообразную свободу Господь никогда не отнимет, поэтому Он уступит желанию человека и отступает смиренно в сторону. Так сам человек разрывает живую духовную связь. Так «через преступление заповеди мы... лишились Божественного общения»<sup>31</sup>.

Все это означает, что вслед за разрывом немедленно пресеклось созерцательное богозрение и человек впал в патологичное состояние сознания, известное нам как нижеестественное. И таким образом состояние, при котором утрачена «общность с Богом в сердце», состояние по самой сути своей греховное, стало присуще всему роду человеческому<sup>32</sup>.

Что же, собственно, произошло в момент грехопадения в сфере разума, в области духовного организма?

---

<sup>31</sup> *Иоанн Дамаскин, св.* Точное изложение православной веры. Кн. 4. Гл. 4. <http://orthlib.narod.ru>

<sup>32</sup> «Первородный грех есть не что иное, как неспособность человека в самом начале своего исторического пути сохранить память Божию, то есть общность с Богом в своем сердце. Это болезненное состояние охватывает всех потомков прародителей, ибо речь идет не о личном преступлении против нравственности, но о недуге самого естества человеческого. “Естество наше заболело грехом”, — замечает святой Кирилл Александрийский, и недуг этот передается из поколения в поколение, подобно тому, как болезнь дерева

Ум дан был человеку в качестве органа общения. Эта его основная функция, через которую он реализует свое бытие и вне которой существовать не может. Поэтому разрыв умно-духовной связи первых людей с Богом потребовал немедленной компенсации — уму необходим был некий иной объект общения, чтобы сейчас же на него переключиться для поддержания своей жизнедеятельности. К тому же, как говорилось<sup>33</sup>, «ум без действия не стоит»<sup>34</sup>, он «по естеству есть приснодвижный»<sup>35</sup>, его энергия текуча, неукротимо динамична и потому должна постоянно куда-либо устремляться<sup>36</sup>.

По этим причинам, лишившись непрестанной направленности к Богу, ум, в поиске контакта, ухватился за то, что ближе всего, — за ближайшего своего сотрудника — за рассудок, который также предназначен к общению, хотя и с иной спецификой. Так образуется противоестественный союз ум-рассудок, ввергший наш разум в патологическое состояние: вместо духовного созерцания человек *пресмыкается по земле*<sup>37</sup>, вместо богообщения начинает общаться с самим собой и впадает в самозамкнутость — в самость<sup>38</sup>.

---

передается всем его ветвям». — *Металлинос Г., прот.* Православие как исцеление. <http://pemptousia.ru>

<sup>33</sup> См. выше гл. «Бесплотные органы» («Око души»).

<sup>34</sup> *Феофан Затворник, свт.* Собр. писем. Вып. 3. № 384.

<sup>35</sup> *Григорий Синаит, прп.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 217.

<sup>36</sup> «Нет ничего более трудноуловимого и летучего, чем наш собственный ум». — *Григорий Палама, свт.* Триады. М., 1995. I, 2, 7.

<sup>37</sup> Ср.: Быт. 1, 30.

<sup>38</sup> Самость (соответствует *греч.* αὐτότης, φιλαυτία) — многозначный термин, в православной аскетике имеет совершенно иное значение, нежели в психологии и философии. Самость родственна понятию эгоизм и порождена страстью гордыни, связана с про-

\* \* \*

Трагические райские события и их последствия изучены многими отцами Церкви. Мы прежде всего обратимся к антропологии свт. Григория Паламы, где особенно важны для нас конкретные указания на метод исцеления поврежденного естества.

Святитель в своих воззрениях традиционен, он вторит отцам предшественникам, обобщая и уточняя ключевые положения церковного учения: Адам с момента сотворения «пребывал в общении с Богом через свой светозарный ум», идеально приспособленный к связи «с Богом и ангельским миром»<sup>39</sup>. Адам «был чист и в то же время получал пищу для души от созерцания Бога. Его ум был просвещен... он был храмом Святого Духа и имел непрестанное памятование о Боге».

Вместе с тем предполагалось его дальнейшее развитие, «ему надлежало... достичь *совершенного* общения и единения с Богом»<sup>40</sup>. Для этого первому человеку «следовало все более и более упражняться... совершенствуясь в навыке созерцания»<sup>41</sup>. Однако ход развития был нарушен: «через слушание заповеди Божией ум Адама помрачился, отождествился с рассудком», вследствие чего слился «с окружающим миром и соединился с воображением»<sup>42</sup>.

---

явлениями самомнения, самодовольства, самоволия, самоугодия, самоуверенности, самонадеянности, самодостаточности, самолюбия. Самость в человеке есть «семя сатанинское», по выражению свт. Феофана Затворника.

<sup>39</sup> *Иерофей (Влахос), митр.* Знаю человека во Христе... ТСЛ, 2013. С. 56.

<sup>40</sup> *Иерофей (Влахос), митр.* Православная духовность. ТСЛ, 1998. С. 39.

<sup>41</sup> *Григорий Палама, свт.* Сто пятьдесят глав. Краснодар, 2006. С. 102.

<sup>42</sup> *Иерофей (Влахос), митр.* Знаю человека во Христе... ТСЛ, 2013. С. 56.

Такое отождествление выразилось в подмене: высшая умственная способность приобщается к низшей, и деятельность духовная замещается душевной. Поток умственной энергии, покинув сердце и устремившись в мозг, вместо взаимодействия с духом, начал питать интеллект, обслуживать низшие способности души и через органы чувств рассеиваться в «окружающем мире»<sup>43</sup>. Два энергетических потока — умственный и рассудочный — противоестественно слились в один. Отныне доступно лишь опосредованное молитвенное *обращение* к Богу, а прямое живое взаимное *общение* становится невозможным<sup>44</sup>.

Последствием грехопадения, кроме прочего и прежде всего, стала «потеря богообщения». При этом «человек лишился просвещения своего ума... Ум стал нечистым, страстным». Особо отметим произошедшее «отождествление ума с рассудком», ибо «это и есть настоящая смерть человека» — смерть духовная. Человек «претерпел полный распад, его внутреннее сознание ослаблено, ум объят мраком», а «если страдает слепотой око души — ум», то «поражается болезнью все духовное существо».

Теперь «ум не в состоянии восходить к Богу, и это пытается сделать рассудок. В результате создаются идолы... идолопоклоннические религии», возникают атеистичес-

---

<sup>43</sup> *Иерофей (Влахос), митр.* Православная духовность. ТСЛ, 1998. <http://azbyka.ru>

<sup>44</sup> «Ум создан для того, чтобы погружаться в себя и исследовать глубины человеческого существа... Ум сотворен для того, чтобы проникать в неисследимые тайны Святой Троицы через созерцание, общение с духовным миром. Но ум вместо этого, предаваясь помыслам, исходит вовне и скитается по вселенной, в чуждом ему мире, блуждает там и сям. Он растрчивает свои силы, теряет подлинное бытие... Но еще хуже, когда ум, исходя из внутренней клетки, предается мечтаниям... Тогда он становится намного более грубым, плотским. Человек, погруженный в мечтания, никогда не достигнет цельности своего внутреннего мира и потому не сможет

кие идеологии, поскольку помраченное сознание воспринимает реальность в искаженном виде<sup>45</sup>.

Более того, помрачение ведет к полной умственной деградации: «Ум, отступивший от Бога, становится или скотским, или бесовским»<sup>46</sup>. Обезумленное рассудочно-рациональное сознание порождает апокалипсически обреченную цивилизацию.

Самым страшным последствием падения становится уже упомянутая духовная смерть. «Удаляясь от Бога, человеческая душа умирает», по предреченному: *в оньже аще день снесете от древа смертию умрете*<sup>47</sup>. Как и напротив: «возвращаясь к Богу и соединяясь с Ним посредством его благодати, душа воскресает и входит в истинную жизнь»<sup>48</sup>. К этой теме — смерти и возрождению — вернемся позже. Пока же подчеркнем, что «смерть души... есть смерть в полном смысле слова»<sup>49</sup>.

---

вступить в общение с Богом». — *Эмилиан (Вафидис), архим.* Благодатный путь. Екатеринбург, 2018. С. 162.

<sup>45</sup> *Иерофей (Влахос), митр.* Православная духовность. ТСЛ, 1998. <http://azbyka.ru> Эта мысль развита в учении свт. Григория Богослова: «Как только в грехопадении ум человека помрачился и отворотился от своего Первообраза, открылся путь к заблуждениям. Будучи не в состоянии выйти из круга телесности и вознестись к невидимому, человек остановился на видимом мире и признал за Бога все, что только поражало его... Отсюда-то стали поклоняться кто солнцу, кто луне... а кто стихиям... Сами страсти... возводились на степень божеств». А «диавол, желая увлечь людей под свою власть, воспользовался их ложным направлением в стремлении к Богу и, водя их как слепца... низринул в бездну смерти и погибели». — *Григорий Богослов, свт.* Творения. М., 2007. Т. 1. С. 805.

<sup>46</sup> *Григорий Палама, свт. // Василий (Кривошеин), архиеп.* Богословские труды. Н.Новгород, 2011. С. 82.

<sup>47</sup> Ср.: Быт. 2, 17.

<sup>48</sup> *Григорий Палама, свт. // Мандзаридис Г.* Обожение человека. ТСЛ, 2003. С. 41.

<sup>49</sup> Там же. С. 16.

Такое положение безоговорочно обрекает человечество на вечную погибель. Необходимо спасти его: «Человек нуждается в исцелении, в очищении, чтобы [вновь] достичь просвещения ума — состояния, в котором пребывал Адам до грехопадения» и суметь «затем достичь обожения». Для человечества это становится возможным только вследствие боговоплощения.

«Вся аскетика Церкви имеет целью обожение человека... Это достигается тогда, когда энергия души (ум) возвращается внутрь своей сущности (в сердце) и восходит к Богу». Прежде всего необходимо «при помощи благодати Божией достичь единства души». Ибо «грех фактически есть рассеяние сил души... рассеяние энергии ума на тварное и отделение ума от сердца». С другой стороны, «когда ум возвращается от прежнего своего рассеяния к внутреннему миру», «человек живет внутренней жизнью»<sup>50</sup>.

И тогда по действию благодати «ум отделяется от рассудка, просвещается и в сердце совершается умная молитва». Такому подвижнику «Бог открывает Себя через Свою Божественную энергию»<sup>51</sup>.

Пока ум разлучен с сердцем и соединен с рассудком, мы имеем «вместо прежнего единства расстройство природы человека, — то, что свт. Василий Великий характерно назвал *рассечением естества* человеческого»<sup>52</sup>. Ибо

<sup>50</sup> *Иерофей (Влахос), митр.* Православная духовность. ТСЛ, 1998. <http://azbyka.ru> «Как древле, низпав из своей области [из сердца-духа], ум забыл о ее преславной светлости, так теперь, забыв о всем здешнем, должно ему опять востекать туда молитвой». — *Илия Екдик, пресвит.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 3. С. 430.

<sup>51</sup> *Иерофей (Влахос), митр.* Знаю человека во Христе... ТСЛ, 2013. С. 63.

<sup>52</sup> *Григорий Палама, свт.* Сто пятьдесят глав. Краснодар, 2006. С. 119.

«нельзя видеть в человеке целостную сущность, когда его ум и сердце разделяются»<sup>53</sup>.

Падший ум «совершает противоестественное движение» и «оказывается поработленным твари и страстям». Между тем, «согласно святым отцам... ум — это энергия души... его естественное место — в сердце, чтобы быть соединенным с сущностью души и иметь непрестанное памятование о Боге»<sup>54</sup>.

Антропология свт. Григория Паламы опирается на учение свт. Василия Великого, где также «речь идет об уме, который отличается от рассудка», о необходимости их разделения, «о возвращении ума в сердце и его восхождении к Богу». Утверждается, что ум, который через рассудок «рассеивается на внешнее и расточается на мир чувствами, болен». Для исцеления «он должен вернуться от своего рассеяния в сердце, к своему естественному состоянию — единению с сердцем, и тогда он соединится с Богом»<sup>55</sup>.

<sup>53</sup> *Эмилиан (Вафидис), архим.* Трезвенная жизнь... Екатеринбург, 2016. С. 305. «У человека до грехопадения ум и сердце — главные орудия богопознания — пребывали в единстве... Грехопадение разрушило этот союз». — *Леонов Вадим, прот.* Основы православной антропологии. М., 2013. С. 86.

<sup>54</sup> *Иерофей (Влахос), митр.* Православная духовность. ТСЛ, 1998. <http://azbyka.ru> По слову прп. Симеона Нового Богослова, «пока рассудок и ум... не облеклись в образ Христов, человек называется плотским, поскольку у него нет духовного разумения». При восстановлении в человеке образа Божия, в исцеленной душе «рассудок действует в мозгу, а ум в своем естественном состоянии должен быть соединен с сердцем». Так, «у святого человека, который является носителем и выражением православной духовности, рассудок работает и осознает окружающий мир, в то время как ум пребывает в сердце, творя непрерывную молитву. Отделение ума от рассудка есть признак духовного здоровья человека, что и является целью православной духовности». — Там же.

<sup>55</sup> Свт. Василий, в частности, говорит: «Ум, не рассеиваясь по внешним предметам и не развлекаясь миром под влиянием чувств,



Тогда «в духовном человеке, который стал храмом Божиим, храмом Святого Духа, рассудок и ум существуют и действуют одновременно. Рассудок имеет земные попечения и занимается ими, а ум занят непрерывным памятованием о Боге», он «соединен с сердцем и имеет общение с Богом».

Таким образом, по учению Фессалоникийского святителя, «средоточием православной духовности является сердце, внутри которого неотлучно должен действовать ум человека». Ум и сердце, «соединенные при помощи благодати Божией, обретают единение и общение со Святой Троицей. Всякая духовность вне этой перспективы не православна»<sup>56</sup>.

В итоге надо отметить, «какое огромное значение имеет учение свт. Григория Паламы для православного монашества», для исихастской традиции, для всей Церкви в целом. Нельзя недооценивать опасность, грозившую в его время нашему вероучению. Когда возникло известное противостояние православных и варлаамитов<sup>57</sup>, то ориентированные на Запад «философы во главе с Варлаамом подвергли сомнению значение традиционного монашества вообще» и конкретно исихастскую практику. Спор между еретиками и свт. Григорием затронул как догматику, так и аскетику, — в частности, был «связан с умной молитвой, с возвращением и пребыванием ума в сердце... касался созерцания нетварного света».

---

входит в самого себя, а от себя восходит к мысли о Боге». — *Василий Великий, свт.* Творения. М., 2009. Т. 2. С. 444.

<sup>56</sup> *Иерофей (Влахос), митр.* Православная духовность. ТСЛ, 1998. <http://azbyka.ru>

<sup>57</sup> «Термин *варлаамиты* впервые применил свт. Григорий Палама, давая характеристику сторонникам Варлаама». — <http://apologet.spb.ru/ru/1948>

«Варлаам утверждал, что самое ценное у человека — это разум (λογική)», что только с помощью интеллекта возможно богопознание, «что древнегреческие философы лучше познали Бога» через рациональное мышление, чем пророки Божии через откровение свыше и молитвенное созерцание. «Он ставил философов выше пророков, а человеческую мысль выше созерцания нетварного света, явленного апостолам на Фаворе».

Поскольку «учение Варлаама касалось православных догматов и основ традиционного монашества», то, если бы оно «одержало верх, первенство в Церкви было бы отдано рассудку (λογική) и философии, традиционное монашество пришло бы в упадок и победил бы агностицизм».

Однако свт. Григорий сумел «доказать, что пророки и апостолы выше философов, что средством богопознания является не рассудок, а сердце... что с помощью человеческих умозаключений познать Бога нельзя, что только Сам Бог может открыть Себя в человеческом сердце, что истинный путь богопознания — это исихазм»<sup>58</sup>.

\* \* \*

Антропологический анамнез повреждения человеческого естества отражен в писаниях многих других отцов Церкви, как древних, так и наших современников. Кратко сошлемся на некоторые источники.

Прп. Максим Исповедник, анализируя падение первых людей, повествует о том, как ум Адама, изначально имевший власть над «неразумными (страстными) силами души», после грехопадения утратил способность властелина, ибо, как сказано, «получил неподобающее направление». А именно: «ум забыл свое истинное питание, ве-

<sup>58</sup> *Иерофей (Влахос), митр.* Свт. Григорий Палама... ТСЛ, 2011. С. 11, 52.

дение духовное и прилепился к чувствам, вместе с чем подпал духовной слепоте», то есть «неведению Бога и вещей божественных». Он «утратил способность созерцать, видеть духовную истину» и «возвышаться к Богу».

Выражение «прилепился к чувствам» указывает на отъединение ума от сердца, разлучение с духом и соединение его с рассудком, который как раз и получает свое «питание» через телесные органы чувств или напитывается страстной чувственностью неразумных сил души. Потому и сказано о забвении умом «своего истинного питания», то есть пищи духовной, которую он утратил в отрыве от духа, вследствие чего подвергся «духовной слепоте», а именно: лишился созерцательной способности, богозрения и богообщения.

Последнее есть главная потеря, повлекшая за собой прочие искажения, в числе которых упомянутое «неподобающее направление», то есть устремленность к земле, а не к небу. «В таком неправильном движении сил души и заключается грех первого человека. Вместо Источника жизни и обожения он обратился... к чувственным благам и в видимом мире стал искать для себя точки опоры». Тогда как в действительности именно в Боге «только и можно найти истинную опору бытия», а «отделение от Него приближает к небытию».

Таким образом, отделение ума от духа и приобщение к деятельности рассудка оказалось не чем иным, как разлучением души с Богом. Падший Адам «оторвался от Бога, от истинного бытия, и доверился веществу, которое само по себе – небытие». В результате такой духовной катастрофы человек «вместо того, чтобы стать богом, предпочел стать прахом»<sup>59</sup>.

---

<sup>59</sup> Максим Исповедник, *прп. // Епифанович С.Л.* Прп. Максим Исповедник... М., 2003. С. 77–79.

\* \* \*

Прп. Каллист Ангеликуд, говоря о последствиях грехопадения, отмечает, что «ум, подвергшись... разделению и будучи... развлекаем многим, не знает блага». Имеется в виду разделение ума с духом, энергии с сущностью, а неведомое нам *благо* есть утраченная благодать богообщения и, как следствие, забвение Бога, отчего человек «даже и вовсе не думает искать того, что более всего заслуживает быть искомым».

В своем нижеестественном состоянии «ум, не простирающийся к Единому [Богу], сущему превыше бытия, и не стремящийся к Нему, имеет извращенное и греховное движение и утрачивает свое достоинство, которое состоит в познании Единого... в соединении с Ним и в любви к Нему». Так безблагодатный ум уподобляется уму безбожника, богоборца, язычника.

Для возвращения к естественному состоянию бытия «следует уму устранять посредствующие препятствия, чтобы возвратиться снова единовидно... к созерцанию и взиранию на Единое премирное». Препятствием прежде всего является смещение ума в сферу рассудка, а возврат к «единовидности» подразумевает единение ума и духа, при котором «мы сподобляемся созерцательной благодати и, обоженные... становимся богами по дару Божию»<sup>60</sup>.

\* \* \*

Рассматривая эту же тему, свт. Игнатий Кавказский тоже говорит о повреждении мыслительной силы, которое претерпел в своем падении первозданный человек, в

<sup>60</sup> Каллист Ангеликуд, прп. // Византийские исихастские тексты. М., 2012. С. 336, 338, 347.

результате чего в нашем ветхом состоянии «ум... имеет местом пребывания своего головной мозг». Как следствие, наши духовные переживания, все «помыслы и ощущения изменились в плотские и душевные».

В то же время не столь пострадавший «дух человека... имеет местом пребывания своего верхнюю часть сердца», как то и было изначально в первобытном состоянии души.

Для возвращения человека в нормальное, естественное состояние, для восстановления способности умносердечного трезвения и богообщения требуется низведение ума из головы в сердце, из сферы рассудочной в область духа, «чтобы дух соединился с умом».

«Разъединение ума с сердцем, противодействие их друг другу произошли от нашего падения в грех», и теперь «для исцеления сокрушенного и раздробленного на части человека» требуется предпринять всесторонний подвиг и содействием благодати Святого Духа преобразить весь наш трехчастный организм: «воссоединить ум не только с сердцем и душою, но и с телом», дабы все наше цельное существо получило «одно правильное стремление к Богу»<sup>61</sup>.

\* \* \*

На основную причину нашего духовного недуга указывает и свт. Феофан Затворник. В состоянии «первозданном до падения» дух Адама «ясно зрел Бога... Но с падением очи духа закрылись, и он уже не видит, что видеть было ему естественно. Сам дух остался, и очи в нем есть, но закрыты. Он в таком положении, как тот, у кого

---

<sup>61</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1996–1998. Т. 1. С. 266; Т. 5. С. 115, 116.

веки срослись». Хотя «дух у всех есть, но у всех он закрыт и забит в разных, однако же, степенях»<sup>62</sup>.

Вследствие «отпадения от Бога... живой союз превран... и прародители наши оставлены одни». Прежде человеческий «дух был властен над душою и телом, потому что состоял в живом общении с Богом и от Него получал Божескую силу». Но на все это дух был способен, доколе не был лишен собственной энергии – умственной силы, на чем и зиждился «живой союз» ума и Ума, духа и Духа.

«Когда пресеклось живое общение с Богом, пресекся и приток Божеской силы», дух потерял свое владычество и человеком завладели неразумные душевно-телесные силы<sup>63</sup>.

«Над человеком возобладала душевность, а чрез душевность – телесность, и стал он душевен и плотян... подпал под владычество души и тела и всего внешнего»<sup>64</sup>.

Отметим прямую связь произошедшего с деградацией мыслительной силы, вследствие чего умственная способность и начала использоваться не по назначению: лишенный созерцания в духе, ум переключился на рассу-

<sup>62</sup> *Феофан Затворник, свт.* Толкования: Послание к Ефессянам. <http://ni-ka.com.ua> «Дух у такого рода людей... заморен и совсем почти не действует... дух заглушен». — *Феофан Затворник, свт.* Начертание... М., 1994. Т. 1. Ч. 1. С. 192, 195.

<sup>63</sup> Человеческий «дух замолк, и, если подавал иногда голос, его не слушали». — *Феофан Затворник, свт.* Толкования: Послание к Галатам. М., 1996. С. 392.

<sup>64</sup> Святитель поясняет: «Вместе с отпадением от Бога дух наш отпал от всего Божественного и духовного, не входит с Богом в непосредственное сношение... Произошло смятение во всем составе человека: дух, отдалившись от Бога, потерял свою силу и подчинился душе; душа, не возвышаемая духом, подчинилась телу. Человек всем существом своим и сознанием погряз в чувственности». — *Феофан Затворник, свт.* Начертание... М., 1994. Т. 1. Ч. 1. С. 191, 216.

дочную деятельность, отчего, став «душевен и плотян», вовлек в апостасию прочие силы души.

Как и другие отцы, свт. Феофан называет такое состояние болезнью, при которой неразумные силы души заразились страстностью. Страсти в человека «вошли вместе с самостью. Как только произнеслось внутри праотца: *я сам*, так самость внедрилась в него — сей яд и сие семя сатанинское. Из нее потом развилось все полчище страстей»<sup>65</sup>.

Самость — патология и прямое следствие утраты богообщения. Как только ум отвернулся от Бога, так разделился с духом, следом сразу же пресекалась общая направленность сил души к Богу и все три организма — духовный, душевный, телесный, — призванные пребывать *во всей целости*<sup>66</sup>, потеряли единство: устремленность к Богу и связь с Ним их более не скрепляет.

Разобщенные, лишённые высшей цели силы души перенаправились на самого человека, — ничего иного не оставалось. Образовалась замкнутость на *самом себе*, то есть *самость*. В центре всего оказалось *эго*, и теоцентризм выродился в *эгоизм*. Человек обратился в «самоистукана»<sup>67</sup>. Недуг страстности завладел душой<sup>68</sup>.

Исцеление нашего естества предполагает внутренний подвиг умно-сердечного делания, когда стяжаемая «Бо-

<sup>65</sup> Феофан Затворник, свт. Что есть духовная жизнь... М., 1996. С. 106–109.

<sup>66</sup> *Ваш дух и душа и тело во всей целости да сохранится без порока* (1 Фес. 5, 23).

<sup>67</sup> Великий канон прп. Андрея, архиеп. Критского. Песнь 4 // Триодь Постная. Четверг 5-й седмицы Великого поста.

<sup>68</sup> «Когда человек пал, то... и остановился на себе, и себя поставил главной целью жизни. Дух потерял над ним власть, вместо него стало царить в нем самолюбие». — Феофан Затворник, свт. Толкования: Послание к Галатам. М., 1996. С. 392.

жественная благодать... действует прямо на дух. И он, укрепясь воздействием благодати, приходит в движение, возвышается над душевнотелесностью». Благодать Божия «вселяется и срастворяется» с человеческим духом, освящая соединенный с ним ум. Под воздействием «благодати на дух очи его начинают открываться», он прозревает и оживает<sup>69</sup>.

С восстановлением духовного организма открываются возможности к безмерному возрастанию в молитвенном делании, к стяжанию высших даров благодати — бесстрастия, созерцания, обожения. Человеку открывается *Дверь*, изыдя которой он духовную *пажить обрящет*<sup>70</sup> по ту сторону мира материи, ему возвращается способность первозданных людей зреть Творца своего *лицем к Лицу*<sup>71</sup>.

\* \* \*

Жизнь человека до падения, когда им владел ум-сердце, и существование человека падшего под властью умарассудка — это две совершенно разные формы бытия<sup>72</sup>.

*И последнее неизмеримо хуже первого*<sup>73</sup>. Преобладание рассудка над умом, кроме всего прочего, пагубно тем, что при таком состоянии мыслительной силы человек наиболее подвержен воздействию страсти гордыни, наиболее от нее зависим, поскольку «ее главным орудии-

<sup>69</sup> *Феофан Затворник, свт.* Толкования: Послание к Ефесянам. <http://ni-ka.com.ua>

<sup>70</sup> Ин. 10, 9.

<sup>71</sup> 1 Кор. 13, 12.

<sup>72</sup> Уточним, что термин *ум-рассудок* указывает на противоположное состояние ума, разлученного с сердцем и привлеченного к работе рассудка в области головного мозга. Состоянию естественно соответствующим определениям *ум-дух* или *ум-сердце*.

<sup>73</sup> Ср.: Мф. 12, 45.



ем» как раз и «является ум-рассудок». Этот постулат нашей аскетики отражен, в частности, в писаниях прп. Силуана Афонского<sup>74</sup>.

Отеческое учение свидетельствует: рассудочное мировоззрение не способно к полноценному восприятию Христовых заповедей. Опираясь на собственные логические доводы, оно их «отвергает как безумие». Наш рассудок нас же обманывает, лукаво убеждая в том, что рассудочность «составляет отличительное достоинство человека», что «в этой способности заключено его превосходство над всем миром».

Когда такой ум-рассудок пытается богословствовать, то заходит в тупик самообмана. «Многие богословы-философы», отмечает прп. Софроний Эссекский, являются, «по существу, рационалистами», им недоступно «подлинное боговидение», и их «умные видения... остаются результатом рассудочной деятельности». В целом же именно рассудочное состояние сознания приводит человека к идее богоотрицания.

«Рассудок... чтобы утвердить свой примат в бытии, указывает на свои достижения», доказывая, что якобы «только ему принадлежит право решения, право установления или констатации истины». В результате он «именует себя регулирующим бытие разумом». Беда в том, что

---

<sup>74</sup> «Гордость – противница Божественного закона. Извращая Божественный порядок бытия, она всюду вносит распад и смерть. Она проявляется и в плане плоти, но больше ей свойственно безумствовать в плане мысленном, духовном. Поставляя себя на первое место, она ведет борьбу за преобладание над всем, и в этой борьбе ее главным орудием является ум-рассудок». Прп. Силуан Афонский уточняет, «что причина брани лежит не в рассудке как таковом, а в гордости... От гордости усиливается действие воображения, а от смирения оно прекращается; гордость пыжится создать свой мир, а смирение воспринимает жизнь от Бога». – *Софроний, иеромон.* Старец Силуан. Гл. 6. <http://azbyka.ru>

«рассудок, являясь, по существу, всего лишь... одной из энергий личности, в том случае, когда ему отводится первенствующее место... последовательно доходит до того, что» восстает в гордыне и ставит сам себя на место Бога.

Так «ум-рассудок, когда на нем и в нем сосредоточивается» разумная деятельность, «царит и властвует» над нами и, наконец, «кончает признанием в себе божественного начала. Это последний предел рассудочного воображения и в то же время — последняя глубина падения и мрака»<sup>75</sup>.

Рассматривая состояние ума-рассудка падшего человека, необходимо подчеркнуть, что ему доступна молитва лишь первых двух образов<sup>76</sup>.

А, как известно, «характерным извращением, к которому приводит» такая молитва, помимо «мечтательного воображения... является рационализм». Если человек останется при своем «рассудочном мышлении» и не станет на путь подлинного православного подвижничества, не возвратит ум свой в сердце, «то никогда не достигнет чистой молитвы и истинного созерцания»<sup>77</sup>. А душа его останется, по выражению свт. Феофана Затворника, «закрытой для действия Божественной благодати»<sup>78</sup>.

<sup>75</sup> *Софроний, иеромон.* Старец Силуан. Гл. 6. <http://azbyka.ru>

<sup>76</sup> Напомним, что отцы Церкви различают три вида, или образа, молитвы: *мечтательный, рассудочный, умно-сердечный*. Истинной «отцы считают только молитву третьего образа». Если же первые два образа «культивировать в своей молитвенной жизни, то помимо бесплодности возможны и глубокие духовные заболевания» в форме прельщения. См.: *Симеон Новый Богослов, прп.* Творения. ТСЛ, 1993. Т. 2. Ст. 68; *Феофан Затворник, свт.* Письма о духовной жизни. М., 1996. С. 170–177; *Софроний, иеромон.* Старец Силуан. Paris, 1952. С. 55.

<sup>77</sup> *Софроний, иеромон.* Старец Силуан. Гл. 6. <http://azbyka.ru>

<sup>78</sup> В тех случаях, замечает свт. Феофан, «когда рассудок преобладает над умом», сознание помрачается, порождая *предрассудки*.

\* \* \*

Итак, падшее состояние, по сути своей, есть лишение Божественной благодати, — все мы лишены славы Божией, потому что все согрешили<sup>79</sup> вместе с Адамом, который «остановил в себе ее приток»<sup>80</sup>. «Прародительский грех, как и любой грех, связан с оскудением славы Божией в человеке: человек более не способен приобщиться энергии Божией, позволяющей созерцать Его». Последствием закономерно «стало отпадение человека от истинного Бога». Утрата созерцательного богообщения означает «исход из рая, который есть общение с Богом живым»<sup>81</sup>. О том и плачет Адам после изгнания: «Ктому не узрю Господа и Бога моего»<sup>82</sup>.



---

Тогда начинает «заслоняться мир духовный, и ведение о нем теряет значимость». Возникают «болезни ума: материализм и рационализм». Тогда оказывается, что «мир духовный сокрыт», а «знание рассудочное обращено только к видимому, осязаемому... Столько исчадий опаснейших рождает рассудок, когда ему дают слишком много власти». Это свойственно тем, у кого «разум не просвещен ведением духовным» и у кого отсутствует «опыт духовный». — *Феофан Затворник, свт.* Начертание... М., 1994. Т. 1. Ч. 1. <http://nika.com.ua>

<sup>79</sup> Рим. 3, 23.

<sup>80</sup> *Филарет Московский, свт. // Лосский В.Н.* Очерк мистического богословия... М., 1991. С. 100.

<sup>81</sup> *Иерофей (Влахос), митр.* Знаю человека во Христе... ТСЛ, 2013. С. 57.

<sup>82</sup> Вечерня в неделю сыропустную. Стихиры на Господи воззвах. Слава, гл.6 // Триодъ Постная.

## Сон смертный

После грехопадения ум человека стал *плотским*<sup>83</sup>, *суетным*<sup>84</sup>, *помраченным* и *превратным*<sup>85</sup>, *оскверненным*<sup>86</sup>, *поврежденным*<sup>87</sup> и *развращенным*<sup>88</sup>. Все эти эпитеты говорят о плачевном состоянии ума после его разлучения с духом и отлучения от Бога. А что произошло с самим духом? Об этом сказано у прп. Андрея Критского: «Ум оступился, тело облезнися, недугует дух, слово изнеможе, житие умертвися»<sup>89</sup>.

Обезумленный, лишенный жизненной энергии, «недугует дух», и закономерно, что вследствие этого «житие умертвися». Отныне дух погружается в «сон смертный»<sup>90</sup>, и «все люди после Адама также являются... духовно мертвыми»<sup>91</sup>. «Дух у такого рода людей... заморен... заглушен»<sup>92</sup>. Дух их пребывает в параличе<sup>93</sup>.

<sup>83</sup> Кол. 2, 18.

<sup>84</sup> Еф. 4, 17.

<sup>85</sup> Рим. 1, 21, 28.

<sup>86</sup> Тит. 1, 15.

<sup>87</sup> 1 Тим. 6, 5.

<sup>88</sup> 2 Тим. 3, 8.

<sup>89</sup> Великий канон прп. Андрея, архиеп. Критского. Песнь 9 // Триодь Постная. Четверг 5-й седмицы Великого поста.

<sup>90</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1996. Т. 2. С. 249.

<sup>91</sup> *Симеон Новый Богослов, прп.* // Православное учение о человеке. М.—Клин, 2004. С. 136.

<sup>92</sup> *Феофан Затворник, свт.* Начертание... М., 1994. Т. 1. Ч. 1. С. 192, 195.

<sup>93</sup> «В состоянии духовной смерти человек может существовать телесно и душевно, но его дух парализован так, что внутренняя преобразующая связь с Богом становится невозможной... Дух был парализован грехом и уже не позволяет человеку возвыситься к Богу и соединиться с Ним». — *Леонов Вадим, прот.* Основы православной антропологии. М., 2013. С. 183, 187.

«Мы уже рождаемся убитые грехом... умерщвленные душою... Мы падшие и погибшие от самого рождения нашего»<sup>94</sup>. Ибо душа, «которая отделилась от Бога, как говорит Павел, *заживо умерла*»<sup>95</sup>. И жизнь ее в таком состоянии даже хуже смерти»<sup>96</sup>.

«Смерть же телесная есть плод той духовной смерти, которую человек навлек на себя грехопадением. Смерть не есть наказание Божие, а естественное следствие отпадения человека от Бога»<sup>97</sup>. Как таковая «смерть духовная – самая главная и страшная из смертей», она «одна только и есть истинная смерть для нас... то есть та смерть вечная, которой смерть телесная есть одно слабое изображение»<sup>98</sup>.

Омертвление духа и души у первых людей наступает, в отличие от смерти телесной, сразу: «они, вкусив от древа, сразу же умерли»<sup>99</sup>. Гибель «падшего человека состояла в душевной смерти, поразившей его немедленно по преступлении заповеди»<sup>100</sup>.

<sup>94</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Слово о человеке. М., 1997. С. 29, 30.

<sup>95</sup> 1 Тим. 5, 6.

<sup>96</sup> *Григорий Палама, свт.* Омилии. М., 2008. Т. 1. С. 438.

<sup>97</sup> *Григорий Палама, свт.* // *Мандзаридис Г.* Обожение человека. ТСЛ, 2003. С. 16.

<sup>98</sup> *Иннокентий Херсонский, свт.* Сочинения: Падение Адамово... Единец, 2005. С. 38, 77. «Истинная смерть внутри – в сердце, и она сокровенна; ею умирает внутренний человек». – *Макарий Египетский, прп.* Духовные беседы. ТСЛ, 1994. С. 130.

<sup>99</sup> *Григорий Палама, свт.* Сто пятьдесят глав. Краснодар, 2006. С. 99.

<sup>100</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Слово о человеке. М., 1997. С. 56. «Оказав преслушание Богу и склонившись в послушание диаволу, сами себя сделали чуждыми Бога, сами себя сделали рабами диавола. Обещанная им смерть за преступление Заповеди тотчас объяла их: Дух Святой, обитавший в них, отступил от

Отныне «Адам, будучи живым, был и мертвым: он умер с того часа, в который вкусил от древа»<sup>101</sup>. «Человек больше не имеет в себе жизни как внутренне присущего качества, которым он обладал прежде. В естественно бурлящей в нем жизни больше нет благодати». Теперь «существующей, собственно, оказывается смерть: жизнь перерождается в выживание»<sup>102</sup>. Это состояние «жизни в смерти»<sup>103</sup>, ибо с тех пор «мы истинно никогда не живем, поскольку всегда через тление пожираемы смертью»<sup>104</sup>.

Таким образом, «смерть духа человеческого... последовала тотчас по преступлении, не только в тот самый день, но в то же мгновение». Адам, «преступив заповедь Божию, тогда же умер в духе для жизни в Боге, лишился благодати и с нею высшего начала своей деятельности — перестал дышать Духом Божиим»<sup>105</sup>.

Поскольку «первым в Адаме был поражен ум», то «прежде всего поврежден, или искажен, был образ Божий», ибо он обретаётся именно «в уме, или духе, человека». В результате же «вместе с умом, или духом, первородный грех произвел порчу и в теле человека»<sup>106</sup>. И хотя телесно Адам прожил «с того часа и далее до девятисот

---

них. Они были предоставлены собственному естеству, зараженному греховным ядом». — Там же.

<sup>101</sup> *Феофилакт Болгарский, блж.* Толкование Евангелия от Луки. Гл. 20 // *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Слово о человеке. М., 1997. С. 52.

<sup>102</sup> *Неллас П.* Обожение. М., 2011. С. 55.

<sup>103</sup> *Григорий Нисский, свт.* // *Неллас П.* Обожение. М., 2011. С. 54.

<sup>104</sup> *Максим Исповедник, прп.* // Там же. С. 56.

<sup>105</sup> *Иннокентий Херсонский, свт.* Сочинения: Падение Адамово... Единоц, 2005. С. 38.

<sup>106</sup> *Григорий Богослов, свт.* Творения. М., 2007. Т. 1. С. 803, 804.

тридцати лет», однако смерть, постигшая душу за преслушание, законно «предает наконец смерти» и тело<sup>107</sup>.

Причина духовного умирания одна: «Жизнь есть единение с Богом, а смертью признаем мы удаление от Бога»<sup>108</sup>. «Смерть, собственно, есть отдаление от Бога»<sup>109</sup>, «ибо как отделение души от тела есть смерть тела, так отделение Бога от души есть смерть души»<sup>110</sup>. Потому «у чело­веков в обыкновенном их состоянии дух, пораженный падением, спит сном непробудным, тождественным со смертью»<sup>111</sup>. Иначе говоря, «если человек не имеет молитвенного общения с Богом — он мертв душою»<sup>112</sup>.

Эта мысль высказывается многими отцами<sup>113</sup>.

Именно вследствие прерванного богообщения «человек лишился обитавшего в нем Святого Духа, Который составлял как бы душу всего существа человеческого». После разрыва живительной связи последовало неизбежное — человек «был предоставлен собственному естеству, зараженному грехом и вступившему в общение с естеством демонов»<sup>114</sup>.

---

<sup>107</sup> Григорий Палама, *свт.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 255.

<sup>108</sup> Николай (Кавасила), *св.* О жизни во Христе. М., 2006. С. 159.

<sup>109</sup> Максим Исповедник, *прп.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 3. С. 195.

<sup>110</sup> Григорий Палама, *свт.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 255.

<sup>111</sup> Игнатий (Брянчанинов), *свт.* Творения. М., 1996. Т. 2. С. 287.

<sup>112</sup> Иероним (Соломенцов), *иеросхим.* // <http://afonit.info/biblioteka>

<sup>113</sup> На это же указывает и Евангелие: «Господь, повелевающий оставить мертвым погребать своих мертвецов (Мф. 8, 22), показал тем самым, что эти погребавшие хоть и живы телом, но полностью мертвы душой». — Григорий Палама, *свт.* Сто пятьдесят глав. Краснодар, 2006. С. 94.

<sup>114</sup> Игнатий (Брянчанинов), *свт.* Слово о человеке. М., 1997. С. 56.

О том, что именно «является смертью души», обстоятельно толкует в своих трудах свт. Григорий Палама, с опорой на множество цитат из Священного Писания<sup>115</sup>.

В частности, святитель пишет: «Следствием удаления души человека от животворящего Духа Божия является ее смерть», это «смерть души, бессмертной по существу, и именно это есть смерть в полном смысле слова... Истинно живая человеческая душа... исполнена Божией благодати. Отвратившись от Бога и умирая, душа становится духовно безобразной и злой»<sup>116</sup>.

«В чем выражается смерть души? В оставлении Божию», после чего стала «душа инертна на всякое доброе дело, энергична же бывает на всякое зло». Ибо прародители, «отступив от памятования о Боге и от созерцания Его... стали единокровными с мертвым духом сатаны... они, увы, стали, как и сатана, мертвыми по духу». Так «преступлением был приведен в действие смертный приговор душе».

«Грех — это настоящая смерть души, потому что душа, лишившись Божественной благодати, умирает... И это есть истинная смерть... Преступив Божию заповедь, душа утратила свое общение с Богом», отчего «сначала умерла душа, а за ней последовала и смерть тела»<sup>117</sup>.

<sup>115</sup> См., напр.: *Григорий Палама, свт.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 255, 256; *Григорий Палама, свт.* Сто пятьдесят глав. Краснодар, 2006. Гл. 8.

<sup>116</sup> *Григорий Палама, свт.* // *Мандзаридис Г.* Обожение человека. ТСЛ, 2003. С. 15, 16.

<sup>117</sup> *Григорий Палама, свт.* // *Омилии. М., 2008.* Т. 1. С. 437, 438; *Сто пятьдесят глав.* Краснодар, 2006. С. 94, 95, 103; *Иерофей (Влахос), митр.* Свт. Григорий Палама... ТСЛ, 2011. С. 186.



\* \* \*

Завершая обзор истории болезни человека, конкретизируем последствия грехопадения, которые каждый из нас наследует при появлении на свет и которые каждый же призван по Божьему замыслу с Его же помощью преодолеть.

Врожденное наследие, полученное от первых людей, это и сам по себе *первородный грех*, то есть самый очаг духовной болезни, а также и греховные метастазы, пронизавшие и поразившие все наше падшее естество. Собственно, первородный грех есть состояние души, во-первых, разлученной с Богом и, во-вторых, поработанной дьяволом. Духовные метастазы греха также имеют двойное проявление: это поврежденность в нас образа Божия и поврежденность нашей природы.

***Разлучение с Богом*** — следствие свободного и добровольного выбора человека, отказавшегося исполнять волю Бога, что закономерно привело к разрыву животворной связи творения со своим Творцом — к духовной смерти. Утрата прямого постоянного богообщения — это разрыв духовной пуповины, когда приостанавливается питание души живительной энергией благодати. В таком состоянии человек уже не способен реализовать свое предназначение к обожению и участвовать в осуществлении Божественного замысла о всем тварном мире.

***Порабощение дьяволу*** — вторая составляющая первородного греха. Человек не автономен в своем бытии и зависит от внешних сил. В естественном состоянии это прямая зависимость от Бога, от Его воли и энергий, питающих все три организма человека. Лишившись в грехопадении единения и прямой связи с Богом, человек обрек себя на соединение и взаимосвязь с дьяволом.

Это неизбежно, так как третьего не дано — нет никакого промежуточного, нейтрального состояния, независимого от внешних источников питания. Таких источников только два: или нетварная Божественная энергия, или тварная демоническая. Третьего не дано, таков непреложный закон нашего бытия: «Кто воли своей не покоряет Богу, тот покорится противнику Его»<sup>118</sup>. И потому закономерно, что «обольщенный человек, уклонив волю свою от воли Божией, соединил ее с волей врага Божия»<sup>119</sup>. Вняв совету нарушить Божию волю, человек последовал воле диавольской и тем самым попал в рабскую от него зависимость<sup>120</sup>.

С того момента человек «подчинен влиянию сатаны, который действует в нем властно»<sup>121</sup>, и вся жизнедеятельность страстной человеческой души подпитывается демонической силой. Через порабощение диаволу грех вошел в жизнь человека, греховным стало само состояние его души и образ бытия, человек стал от рождения *грешен*.

Конечно, Бог не оставляет человека полностью, без Его участия вообще не бывает жизни, но после грехопадения оно сводится лишь к тому, что благодать Божия только поддерживает временное существование телесно-душевного организма на самом примитивном нижеестествен-

<sup>118</sup> *Исаак Сирин, прп.* Слова подвижнические. Сл. 71. <http://azbyka.ru>

<sup>119</sup> *Иннокентий Херсонский, свт.* Падение Адамово. М., 2011. С. 176.

<sup>120</sup> Человек, добровольно «преступив Божию заповедь и послушав лукавого змия, продал и уступил себя в собственность диаволу». И сатана воссел в уме и сердце человека, «как на собственном своем престоле». — *Макарий Египетский, прп.* Духовные беседы. 1, 7; 6, 5. <http://azbyka.ru>

<sup>121</sup> *Феофан Затворник, свт.* Путь ко спасению. <http://nika.com.ua>

ном уровне. Организм же духовный остается в состоянии, подобном клинической смерти. Зависимость от демонических сил усугубляет трагичность нашего положения, так как диавол всегда активен: он приступает к каждому человеку с момента его появления на свет и начинает работу по разрушению всех трех его организмов<sup>122</sup>.

**Поврежденность образа Божия** — выражается в деградации личностного начала. Свойства личности искажены до противоположных: естественно присущая человеку богоцентричность деформировалась в эгоцентризм и демоноцентризм<sup>123</sup>.

Утрачена богообразная свобода и власть человека над собственным естеством<sup>124</sup>. Богоподобная способность духовной любви подменяется душевным пристрастием и плотским влечением. Творческая деятельность вдохновляется и движется не благодатью, но демонической силой. Глас совести, если и бывает слышен, то стал обманчив и ненадежен. В целом у человека не остается пути к стяжанию подобия Божьего.

**Поврежденность природы** — проявляется в нарушении функций всех основных сил души. Сила мыслительная, вместо руководства неразумной частью души, напротив, ей подчинилась. Дух наш стал невосприимчив к действию благодати, не способен к прямой взаимосвязи с

---

<sup>122</sup> Отсюда актуальность крещения в раннем возрасте, о чем напоминает известное высказывание: «У тебя есть младенец? Не давай времени усиливаться повреждению». — *Григорий Богослов, свт.* Слова. Сл. 40. <http://azbyka.ru>

<sup>123</sup> Или «дьяволоцентризм», по выражению прп. Иустина Сербского: человек «из богоцентричного стал эгоцентричным... злолюбивым и дьяволоцентричным». — *Иустин (Попович), прп.* Первородный грех... <http://azbyka.ru>

<sup>124</sup> В результате: *Доброго, которого хочу, не делаю, а злое, которого не хочу, делаю* (Рим. 7, 19).

Духом Божиим. «Ум помрачился, утратив живое общение с Богом, и обратился от духовного созерцания к анализу чувственного опыта и мечтаниям»<sup>125</sup>.

То есть, не будучи более способным осуществлять свое собственное предназначение, ум поневоле приобщился к деятельности рассудка, стал выполнять его, чуждые для себя, функции. Обезумленный человек, утратив возможность боговидения и боговедения, лишился и самопознания, он не ведает ни истинных целей собственного существования, ни смысла общемирового бытия<sup>126</sup>.

Аналогичным образом искажена и расстроена работа прочих сил души: удобопреклонная ко греху воля и страстная чувственность эксплуатируют телесный организм в стремлении к преходящим земным улаждениям. В целом же последствием грехопадения стало наше нижеестественное греховное бытие, состояние духовной смерти.

Человек оказался *мертвым по преступлениям и грехам* своим, он живет *по обычаю мира сего, по воле князя мира сего, действующего ныне в сынах противления* — в нас, живущих *по нашим плотским похотям, исполняющих желания плоти и помыслов*. Став *по природе чадами гнева*, мы подвигаемся теперь в стяжании Его *спасительной благодати*, ради своего возрождения, дабы *Бог, по Своей великой любви, нас, мертвых по преступлениям, оживотворил со Христом*<sup>127</sup>.

<sup>125</sup> *Леонов Вадим, прот.* Основы православной антропологии. М., 2013. С. 187.

<sup>126</sup> Лишь возрожденный во Христе человек, очищенный и просвещенный обоживающей силой благодати, вновь обретает и Бога, и себя в Боге. Тогда ему, предстоящему чистым умом в духе Духу, приоткрываются истины домостроительного Божьего замысла о человеке, мире и космосе.

<sup>127</sup> Ср.: Еф. 2, 1–5.

## Духовная реанимация

Прижизненная духовная смерть человека побеждена нашим Спасителем. В таинстве Крещения людям даруется возможность прижизненного воскресения из мертвых: «да чрез пакирождение очистится в них то, что они заняли от ветхого рождения»<sup>128</sup>, да «рая жилище паки восприимем»<sup>129</sup>.

Таинство освобождает человека от уз первородного греха, ликвидирует самый очаг духовной болезни, однако множественные последствия прародительского падения, греховные метастазы, глубоко поразившие наше естество, остаются не исцеленными, открывая человеку поприще для целожизненного подвига борьбы за свое спасение.

Говоря конкретнее, Крещением устраняются оба главных врожденных порока: разлучение с Богом и порабощение диаволу. Это значит, что, во-первых, человеку возвращается утраченная в падении созерцательная способность, возможность личного прямого богообщения. Возвращается в качестве потенциальной возможности, реализовать которую предстоит на пути подвига умного делания.

Во-вторых, расторгается союз с диаволом, человек избавляется от его ига: он «изъемлется из-под владычества сатаны, который теперь теряет власть над ним и силу самовольно действовать в нем»<sup>130</sup>. И хотя нападения вражеские будут продолжаться, однако теперь это лишь

---

<sup>128</sup> Правило 110 (124) Карфагенского Собора.

<sup>129</sup> Вечерня, в Неделю сыропустную. Стихиры на Господи воззвах // Троица Постная.

<sup>130</sup> *Феофан Затворник, свт.* Путь ко спасению. <http://nika.com.ua>

искушение, но не принуждение человеческой воли. Сатана «уже более не может против нашей воли властвовать над нами»<sup>131</sup>.

Вместе с тем наследие в виде смертности, тленности, страстности, удобопреклонности ко греху и им подобные недуги продолжают угнетать наше поврежденное естество. Исцеление души, как известно, осуществляется силой благодати, стяжаемой в личном подвиге. Но здесь особенно важно знать правильный метод. Его предлагает традиция исихазма, он направлен на комплексное врачевание всех трех организмов — телесного, душевного и духовного. Для первых двух лекарством служит телесно-душевный подвиг — путь аскезы и исполнения евангельских заповедей. Инструментом лечения третьего является подвиг духовный — путь умного делания.

Путь возрождения пролегает в противоположном падению направлении: нужно восстановить живую личную связь человека с Богом, а чтобы вернуть утраченную способность богообщения, требуется воссоединить ум-энергию с умом-сущностью. Это сложный и длительный процесс духовной реанимации, «именно в этом и заключается главная задача исихаста»<sup>132</sup>.

<sup>131</sup> Симеон Новый Богослов, прп. Деятельные и богословские главы. Гл. 121 // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. «Действует и после сего сатана на душу, как и прежде, а нередко даже горше того... Бывает же сие по попушению Божию, чтоб человек достигал» духовного совершенства «не иначе как проходя чрез бурю, огонь и искушение», по сказанному: *Пройдохом сквозь огонь и воду, и извел ны еси в покой* (Пс. 65, 12). Однако это не владение душой изнутри, как было до Крещения, а лишь внешние нападения, «поскольку сатана не может, как прежде, гнездиться в уме подвизающихся, по причине присутствия в нем благодати», но только «огненными стрелами нападает на души... со вне». — *Диадок Фотикийский, свт.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 3. Гл. 76, 82.

<sup>132</sup> Мандзаридис Г. Обожение человека. ТСЛ, 2003. С. 80.

«Для восстановления духа нашего и воссоединения его с Богом необходимо, чтобы Дух Божий нисходил в него и *оживлял* его». Для этого требуется вступить в богообщение, поскольку «восстановительное действие в нас Бога» – это и есть «общение Его с духом нашим»<sup>133</sup>. Ради восстановления этой живительной связи человеку был открыт Духом Святым исихастский метод умного делания. Главный инструмент здесь – умно-сердечная молитва, через которую ум соединяется с духом-сердцем, соединяя нас с Духом-Богом<sup>134</sup>.

Отсюда начинается восстание из мертвых.

Вспомним, что «в церковной традиции проводится четкое различие между умом и разумной [рассудочной] способностью души». В естественном состоянии, «когда ум действует по своему естеству, он пребывает в сердце, где он и должен находиться». Однако «из-за грехопадения ум, вместо того чтобы быть в сердце, рассеивается вовне и поработается тварными вещами», так как вошел в «смешение с разумной [рассудочной] способностью души»<sup>135</sup>.

Это следствие того, что, «поползнувшись в падении, ум удалился от Бога и водится всюду как пленник». Пленный рассудком, он вынужден скитаться по дольному миру. «Не может он опять установиться [в сердце], если не покорится Богу и если, соединившись с Ним опять, не

---

<sup>133</sup> *Феофан Затворник, свт.* Что есть духовная жизнь... М., 1996. С. 112, 117.

<sup>134</sup> «Умное делание, умная молитва оказываются необходимыми для восстановления единства человеческого состава». – *Никодим Святогорец, прп.* // *Родионов О.А.* Учение прп. Никодима Святогорца... 2010. <http://bogoslav.ru>

<sup>135</sup> *Иерофей (Влахос), митр.* Свт. Григорий Палама... ТСЛ, 2011. С. 330.

будет удерживаться Им в молитве». А вот «когда придет действие молитвы, тогда оно удержит его у себя», поскольку «ума никто удержать не может, если не Дух»<sup>136</sup>.

Такие выражения, как «ум растекается вовне»<sup>137</sup>, «рассеивается по внешним предметам»<sup>138</sup> или «ум прилепился к чувствам»<sup>139</sup>, говорят об умственной энергии, сцепленной с рассудком и расточаемой через телесные органы чувств. Оказавшись разделенным, когда сущность его осталась в сердце-духе, а энергия блуждает вовне, ум незаконно сожигательствует с рассудком. Потеряв связь с духом и реализуясь только через рассудок, ум, как сила текучая и быстро движная, невольно растворяется в чувственном мире<sup>140</sup>.

Все это неизбежно, пока ум скитается за пределами сердечной обители. Для духовного исцеления нашего естества «энергия души, обретающаяся в рассудочности и изливающаяся через чувства в направлении к тварному миру, должна вернуться в сердце»<sup>141</sup>. Главным же инструментом врачевания послужить может не что иное, как умное делание<sup>142</sup>.

<sup>136</sup> Григорий Синаит, прп. // Феофан Затворник, свт. Письма о духовной жизни. М., 1996. С. 189.

<sup>137</sup> Григорий Палама, свт. Триады. М., 1995. II, 2, 26.

<sup>138</sup> Василий Великий, свт. Творения. М., 2009. Т. 2. С. 444.

<sup>139</sup> Максим Исповедник, прп. // Епифанович С.Л. Прп. Максим Исповедник... М., 2003. С. 78.

<sup>140</sup> «Ум и силы души растекаются на пустое и привычное, как бесполезная вода, бегущая по дорогам». — Иосиф Исихаст, старец. Полное собр. творений. М., 2015. С. 37.

<sup>141</sup> Григорий Палама, свт. // Иерофей (Влахос), митр. Свт. Григорий Палама... ТСЛ, 2011. С. 55, 56.

<sup>142</sup> Посредством умно-сердечной молитвы «человек, который имеет целью достичь заповеданное апостолом *непрестанно молитесь* (1 Фес. 5, 17)», должен «собрать этот “распыленный” и “раз-



Как учит свт. Григорий Палама и другие отцы исихастского направления, исцеление предполагает порядок действий, обратный тому, что имел место в падении пратотцев, а именно: отъединение ума от рассудка и воссоединение его с сердцем-духом ради восстановления живой связи с Богом. И, как подчеркивает святитель, «мы узнали это не от людей, а от Самого Творца людей»<sup>143</sup>.

Поскольку «сердце является вместилищем словесной [мыслительной] части души», учит свт. Григорий, постольку мы должны стремиться возвратить ум в сердце, где он должен пребывать по своей природе». Для этого мы «вводим в душу ум, по сущности своей не отделенный от души»<sup>144</sup>, но отделившийся лишь по энергии<sup>145</sup>.

---

жизненный” ум так, чтобы он исцелился и стал домовладыкой». — *Ефрем Филофейский, архим.* Учение об умной молитве. Афон, 2015. С. 2. «Свт. Григорий Палама убедительно показал, что ум заболевает, когда он через органы чувств [через рассудок] рассеивается вовне, и исцеляется, когда возвращается в себя, нисходит в сердце, а затем возносится к Богу». Из жития свт. Григория известно, что сам он хорошо «знал различие между умом и рассудком» и в своей молитве «умел отделять ум от рассудка». Поэтому, «выступая в защиту священной исихии, он объяснял эти тонкие аспекты духовной жизни на основе личного опыта». — *Иерофей (Влахос), митр.* Свт. Григорий Палама... ТСЛ, 2011. С. 150, 203.

<sup>143</sup> *Григорий Палама, свт.* Триады. М., 1995. I, 2, 3. «Свт. Григорий Палама установил богословское основание метода возвращения ума в сердце... дав обоснование умной (νοεράς) молитве». Ум «должен возвратиться в сердце и соединиться с ним... Таким образом творится умно-сердечная молитва и энергия ума (ἡ νοερά ἐνέρχεια) поселяется в сердце». Метод «умной молитвы неотделим от православного Предания и подвижничества». — *Иерофей (Влахос), митр.* Свт. Григорий Палама... ТСЛ, 2011. С. 155, 157, 182.

<sup>144</sup> *Григорий Палама, свт.* // *Иерофей (Влахос), митр.* Свт. Григорий Палама... ТСЛ, 2011. С. 55.

<sup>145</sup> Свт. Григорий категорически настаивает на необходимости «вводить ум в сердце». Тот же, кто следует западному учению и по примеру Варлаама Калабрийского пытается в молитве ум держать вне сердца и «за пределами тела», тот «останется вне Царства Бо-

Как уже говорилось, после падения «сила души — ум, — хотя и духовна, но имеет местом пребывания своего головной мозг». Однако в молитве *истинной*<sup>146</sup>, умно-сердечной по действию Божией благодати «ум и дух... соединяются о Господе», и тогда «образуется в отделе сердца, где помещается сила словества, или дух, чудный, нерукотворенный, духовный храм Божий, Святая Святых»<sup>147</sup>. Тогда «ум, сердце, душа, тело, доселе рассеченные грехом, внезапно соединяются воедино», и поскольку такое соединение «произведено Господом, то оно есть вместе и соединение человека с самим собой, и соединение его с Господом... Без этого соединения с самим собой человек» не способен к «какому-либо духовному, Божественному состоянию»<sup>148</sup>.

Единение «человека с самим собой» подразумевает «обращение ума к самому себе» при «введении ума в сердце», — тогда происходит «его возвращение к Богу»<sup>149</sup>. Ум, говорят святые отцы, «входит в самого себя» и тогда «восходит к мысли о Боге»<sup>150</sup>.

Что означает такое *вхождение в себя*? То, что уже было с разных сторон изъяснено: обращение ума «к себе», вхождение «в себя» — это возврат законного порядка. Расставшийся с рассудком ум, воссоединяясь с духом и

---

жия». Ибо таковое учение «есть злейшее эллинское [языческое] обольщение, корень и источник всякого злоучения, бесовское изобретение, наука, порождающая безумие и порожденная недоумием». — *Григорий Палама, свт.* Триады. М., 1995. I, 3–8.

<sup>146</sup> Ин. 4, 23–24.

<sup>147</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1998. Т. 5. С. 116.

<sup>148</sup> Там же. Т. 2. С. 220, 222.

<sup>149</sup> *Григорий Палама, свт.* Слово на житие прп. Петра Афонского. М.—Афон, 2007. С. 27, 29, 69.

<sup>150</sup> *Василий Великий, свт.* Творения. М., 2009. Т. 2. С. 444.

«возбуждая его от сна смертного»<sup>151</sup>, становится *цельным*, становится самим собой, приходит в свое естественное состояние, полученное при сотворении. «Когда ум в сердце — это и есть сочетание ума с сердцем, представляющее *целость* нашего духовного организма»<sup>152</sup>.

В этом, по сути, и состоит *исцеление*, — так в основном восстанавливается поврежденный грехопадением образ Божий. Теперь, и только теперь, душа человеческая способна «восходить к Богу» *в духе и истине*<sup>153</sup>.

Такое «обращение ума к себе есть бдение о себе, и его возвращение к Богу совершается через молитву»<sup>154</sup>. «Бдение о себе» — это умно-сердечное трезвение, молитвенный самоконтроль, который становится возможным после соединения ума с духом. Трезвение, очищая ум, позволяет молитве «взойти» к Богу.

Теперь *соединяющийся с Господом* действительно становится *один дух с Господом*<sup>155</sup>. Это «и есть лучшее и наиболее свойственное уму действие (энергия), через которое он превосходит иногда сам себя, соединяясь с Богом»<sup>156</sup>, богообщаясь и обоживаясь от Него. Возвращена созерцательная способность, открыт путь к вышестественному бытию<sup>157</sup>.

<sup>151</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1996. Т. 2. С. 249, 250.

<sup>152</sup> *Феофан Затворник, свт.* Письма о духовной жизни. М., 2008. С. 42.

<sup>153</sup> Ин. 4, 23–24.

<sup>154</sup> *Григорий Палама, свт.* Главы о молитве и чистоте сердца // Слово на житие прп. Петра Афонского. М.—Афон, 2007. С. 29.

<sup>155</sup> 1 Кор. 6, 17.

<sup>156</sup> *Григорий Палама, свт.* Триады. М., 1995. I, 2, 5. Эту же мысль высказывает свт. Василий Великий. См.: *Василий Великий, свт.* Творения. М., 2009. Т. 2. С. 444.

<sup>157</sup> Теперь «душа обновлена и стала такой, какой она была при сотворении». — Трезвенное созерцание. М., 2002. С. 210.

## Ум и дух

Наш краткий обзор святоотеческого учения позволяет составить антропологическую картину событий, приведших человека к духовной смерти, отражающую его нынешнее положение и указующую подлежащий путь. Можем заключить, что состояние души и бытия человека проходит четыре фазы: *естественное* состояние Адама до грехопадения; состояние *нижеестественное* после падения; возвращение возроденной во Христе души к *естественному* состоянию по восстановлению в ней образа Божия; восхождение в состояние *вышеестественное*. Теперь подытожим основные положения святоотеческой мысли, рассмотренные в последних главах, и отметим, каким образом изменяется в разных бытийных фазах состояние и структура мыслительной силы человека.

Ум в естественном своем состоянии бывает цельным — он слит воедино с духом и удерживается в сердце, откуда устремляется в чистой молитве к Богу и поддерживает с Ним живое общение. Вместе с тем ум может параллельно с молитвой, не покидая сердце, не разделяясь с духом и, соответственно, не разлучаясь с Богом, участвовать в общей работе с рассудком, одухотворяя всю его деятельность.

При постоянном богообщении благодать, пронизывая дух, напитывает сердце и освящает неразумные силы души, отчего чувства и волеизъявления человека одухотворяются, оставаясь всегда богоугодными. В таком положении духовный человек способен совмещать непрестанное пребывание в молитве с любым повседневным трудом и творческим делом, с умственными занятиями, общественным служением, полноценным общением с людьми.

Все радикально меняется при низвержении в нижеестественное состояние. Нарушая заповедь, первые люди действуют своевольно, отказываясь следовать воле Бога. Разнонаправленность волеизъявлений разрушает живой союз: возжелав иного, человек устремляет свое внимание в иное направлении и, как следствие, ум отворачивается от Бога, а значит, перестает созерцать Его *лицем к Лицу*<sup>158</sup>. Личное богообщение пресекается. В тот же миг ум и дух человека теряют свое единство. До сих пор связь с Богом поддерживала связь ума с духом, благодать скрепляла их брачный союз. Теперь не связанные силой свыше ум и дух утрачивают свою цельность, распадаются и существуют раздельно.

Отсюда можно вывести закон: вне Бога неизбежен распад духовный. Вне богообщения ум распадается на составляющие: на сущностное и энергийное начала. Это и позволяет говорить о «духовном параличе» и «духовной смерти», поражающей душу, призванную от сотворения «жить в единстве с Богом»<sup>159</sup>.

Итак, «через послушание заповеди Божией ум помрачился» и в помрачении своем «отождествился»<sup>160</sup> с рассудком»<sup>161</sup>. Он во многом ему уподобился: стал зависеть от органов чувств, от неразумных сил души, от влияний, попечений и впечатлений дольного мира. Такое отождествление выразилось в том, что локализация умственной энергии сместилась из сердца в сферу рассудка, и теперь

---

<sup>158</sup> 1 Кор. 13, 12.

<sup>159</sup> *Леонов Вадим, прот.* Основы православной антропологии. М., 2013. С. 73, 74.

<sup>160</sup> Отождествлять — значит «признавать какие-либо явления одинаковыми, не имеющими никаких отличий». — *Ефремова Т.Ф.* Новый словарь русского языка. М., 2000.

<sup>161</sup> *Иерофей (Влахос), митр.* Знаю человека во Христе... ТСЛ, 2013. С. 56.

«ум присутствует в головном мозге»<sup>162</sup>. В результате этого деформировалось устройство самой мыслительной силы. Оно изменилось качественно и структурно. Можно представить эту перемену в виде формулы, отражающей состояния до (а) и после (б) грехопадения:

а) мыслительная сила = ум-дух + рассудок;

б) мыслительная сила = ум-рассудок + дух.

И хотя, как ранее говорилось, мыслительная сила менее других повреждена в грехопадении, все же последствия ее деформации оказались убийственными для духовного организма — дух омертвел после оттока умственной энергии от сердца к мозгу. Обесточенный, недееспособный, он уподобился мертвецу<sup>163</sup>.

Слияние ума с рассудком превратило мыслительную силу в некое новое образование, не способное к руководству неразумными силами души. Теперь вместо троицы ум-дух-Бог образуется триада ум-рассудок-мир. В таком виде «ум не в состоянии восходить к Богу»<sup>164</sup>, невозможна молитва *в духе*, недоступно ни прямое богообщение, ни богосозерцание. Человек превратился из существа умно-духовного в умно-рассудочное, стал *человеком душевным*, не способным *разуметь того, что от Духа*<sup>165</sup>.

<sup>162</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свят.* Творения. М., 1996–1998. Т. 1. С. 266; Т. 5. С. 116.

<sup>163</sup> «Отсюда видно, что истинный христианин и не христианин по составным частям существа человеческого состоят в противоположности... Посему *совершенные дух, душа и тело* (1 Сол. 5, 23) есть только у тех, кои соделались Христовыми». А «вне христианства» — это только «как бы призрак человека». — *Феофан Затворник, свят.* Начертание... М., 1994. Т. 1. Ч. 1. С. 195.

<sup>164</sup> *Иерофей (Влахос), митр.* Православная духовность. ТСЛ, 1998. С. 44.

<sup>165</sup> См.: 1 Кор. 2, 14. Для человека душевного «духовный мир и его вещи как облаком и туманом сокрыты... Знание рассудочное

Далее предлежит человеку то, о чем уже нами сказано: возвращение ума в сердце и возвращение к жизни духа. Результатом станет исцеление мыслительной силы, ибо «отделение ума от рассудка есть признак духовного здоровья человека»<sup>166</sup>.

\* \* \*

Подводя итог, кратко напомним о возможностях нашего душевно-духовного организма в зависимости от уровня бытия, на котором находимся.

У человека при *естественном* устройении души его умственная сущность и энергия образуют единое целое, и соединение ума с сердцем-духом остается постоянным. Энергия ума истекает из сердца-духа, как из источника, устремляясь по направлению к различным объектам внимания. Такому человеку доступны любые виды молитвенных состояний.

Во-первых, он может направить весь поток мыслительной силы в духовный мир и, при содействии благодати, войти в созерцание, утратив чувственное восприятие земного мира. В другом случае он может, полноценно внимая умом Богу в молитве, одновременно взаимодействовать с внешним миром посредством рассудка. Если же он полностью переключится на земные дела, требующие участия ума и рассудка, то и тут сохранит молитвен-

---

обращено у него только к видимому, осязаемому; сокровенное в вещах не видится... намерения Промысла ускользают из внимания... Потому все знание его поверхностно... в общем же духе растленно, извращено каким-нибудь неправым настроением умственным». — *Феофан Затворник, свт.* Начертание... М., 1994. Т. 1. Ч. 1. С. 249.

<sup>166</sup> *Иерофей (Влахос), митр.* Православная духовность. ТСЛ, 1998. С. 34.

ное состояние и духовную связь с Богом, за счет того, что источник умственной энергии остается в сердце и оттуда она истекает.

В падшем, *нижеестественном*, состоянии все обстоит иначе. Поскольку источник умственной энергии вследствие грехопадения переместился в область головы, то теперь оттуда она и истекает, направляясь к объектам внимания — как вне тела, так и внутри него.

Например, если направить внимание в книгу или на луну, то умно-рассудочная энергия устремится из головы во внешнее пространство. Если же предмет внимания находится вне поля зрения, то образ его извлекается из архивов памяти и энергия расходуется на процесс воображения. Когда, обучаясь умной молитве, человек сводит ум в сердце, удерживает его там, тогда энергия из головы устремляется в область сердца. Мы словно заглядываем в него сверху вниз. Но источник по-прежнему остается в мозге. Так будет до той поры, пока благодать не соединит ум с сердцем в единое целое.

По преимуществу внимание людей, не занятых молитвой, пребывает в парении: оно блуждает, перетекая с предмета на предмет в окружающем пространстве, бесполезно рассеивая свою энергию, либо столь же тщетно расточает ее, паря в воображительных мечтаниях.

### Тройственное поклонение

Молитва, совершаемая *поклонением в духе и истине*<sup>167</sup>, молитва умно-сердечная вовлекает в обращение к Богу все три начала разумной части души: дух, ум и рассудок. В таком составе мыслительная сила, напитанная духов-

<sup>167</sup> Ср.: Ин. 4, 23–24.



ным сердечным чувством и движимая волевым усилием, направляется через дух к Духу Богу. Такая молитва, в которой одухотворены и мысль, и чувство, и волевое напряжение, есть живая духовная сила, она органично проникает в духовный мир, как в свою родную стихию, и живо приемлется сродным ей Духом.

Ум выступает здесь связующим началом, через себя соединяя в сердце рассудок и с чувством, и с духом: внимание ума впитывает в себя молитвенную мысль рассудка и доставляет в сердце, где она оживляется чувством и освящается веянием духа. В своем взаимодействии силы души образуют триединое целое, — в таком виде душа уже готова ко всецелому посвящению себя Богу.

Таинство соединения с Творцом через соединение ума с духом имеет у отцов Церкви богословское обоснование. Умное делание приводит душу к «троякому единству», через которое она некоторым образом уподобляется Троичному Богу, что и позволяет ей войти в живое соприкосновение с Господом.

Когда в молитве ум и рассудок, «составляющие отдельные проявления» мыслительной силы, сливаются воедино с нашим духом, то через это бывает в душе «напечатлен образ Триипостасного Божества»<sup>168</sup>. Когда в молитве «ум, разум [рассудок] и дух припадают к Богу... тогда весь внутренний человек служит Богу<sup>169</sup>»<sup>170</sup>.

«Душа трехчастна, будучи умом, пользуясь словом [рассудком] и духом», и когда все они «преестественно

---

<sup>168</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Слово о человеке. М., 1997. С. 37.

<sup>169</sup> По слову Господа: *идеже бо еста два или трие собрани во имя Мое, ту есмь посреде их* (Мф. 18, 20).

<sup>170</sup> *Феолипт Филадельфийский, свт.* Аскетические творения. М., 2018. С. 207.

составляют единое и представляют нам истинное подобие Триипостасного Единого Божества», тогда «мы воспеваем Троицу тройчески: мысленно, словесно и духовно»<sup>171</sup>.

«Чистая молитва, соединив в себе ум, внутреннее слово и дух, словом имя Божие призывает, умом воззревает без парения к призываемому Богу, духом-сердцем являет сокрушение, смирение, любовь — и таким образом преклоняет к себе безначальную Троицу»<sup>172</sup>.

Вновь видим в молитвенном единении слово внутреннее как проявление рассудка, ум как внимание созерцательного ока и дух как чувство духовное, а душа, уподобляясь Божественной Троичности, становится сродной Господу и потому легко принимается Им в общение.

По выражению свт. Григория Паламы, в молитве истинной «единичный ум бывает тройственным, пребывая единичным»<sup>173</sup>. Иначе говоря, «единство ума становится трояким, оставаясь единым, когда [ум] обращается к самому себе и посредством самого себя возвышается к Богу»<sup>174</sup>. «Трояким» — означает «тройственным и одновременно единым по образу Святой Троицы»<sup>175</sup>. А возвыше-

<sup>171</sup> *Каллист Ангеликуд, прп.* // Византийские исихастские тексты. М., 2012. С. 399–341.

<sup>172</sup> *Феофит Филадельфийский, свт.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 171. И еще о том же: «Когда ум, слово [рассудок] и дух-сердце припадают к Богу, первый — вниманием, второе — призыванием, третий — умилением, тогда весь внутренний человек службу совершает Богу». — Там же. С. 168.

<sup>173</sup> *Григорий Палама, свт.* О молитве и чистоте сердца // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 300.

<sup>174</sup> *Григорий Палама, свт.* // Слово на житие прп. Петра Афонского. М.—Афон, 2007. С. 29.

<sup>175</sup> *Георгий [Капсанис], архим.* Свт. Григорий Палама: Учитель обожения. Пермь, 2006. С. 28.

ние к Богу «посредством самого себя» есть движение умственной энергии в духе.

«Бывает же единичный ум тройственным, пребывая единым», когда «возвращен к себе самому», то есть при соединении *ума* с *духом*, «а восхождение его к Богу производится молитвою», то есть внутренним словом *рассудка*<sup>176</sup>. Итак, в единстве трех этих начал душа в истинной молитве уподобляется Троице.

Между этой богообразной троицей и Святой Троицей естественным образом возникает родство: через «обращение к себе» и молитвенное восхождение ум «становится родственным Богу»<sup>177</sup>.

И «тогда он соединяется с Богоначальной Тройческой единицей»<sup>178</sup>, и тогда же «божественным осияется Светом». В его обоживающих лучах мы, восходя «превыше нас самих... всецело становимся невещественной и умной энергией»<sup>179</sup>.



---

<sup>176</sup> Григорий Палама, *свт.* О молитве и чистоте сердца // Добролюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 300.

<sup>177</sup> Григорий Палама, *свт.* // Георгий [Капсанис], *архим.* Свт. Григорий Палама: Учитель обожения. Пермь, 2006. С. 28.

<sup>178</sup> Григорий Палама, *свт.* О молитве и чистоте сердца // Добролюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 300.

<sup>179</sup> Григорий Палама, *свт.* // Георгий [Капсанис], *архим.* Свт. Григорий Палама: Учитель обожения. Пермь, 2006. С. 28.



# Состояния сознания

«Будем заботиться только об одном,  
чтобы совершалось в сердце действие молитвы».

*Прп. Григорий Синаит*<sup>1</sup>

## Ум и аскеза

Тема этой главы прямо связана с молитвенной практикой и в дальнейшем поможет понять многое из того, что происходит с нами в молитве, разобраться в том, как действует метод трезвения, в чем смысл художественных приемов и так далее. Но прежде чем приступить к основной теме, вновь обратим внимание на принцип действия мыслительной силы, посмотрим на него еще в одном ракурсе.

Вспомним уже знакомую нам интерпретацию аскетического учения<sup>2</sup>. Человек, в системе понятий свт. Луки Крымского, обладает двумя частями души — *земной* и *высшей*, или двумя сознаниями: обыденное, *феноменальное*, сознание ограничено в своих возможностях пределами земного мира и соответствует рассудочной способности; второе, *сверхсознание*, восприимчиво к духовной реальности и соотносится с умственной деятельностью. Человек в результате наделен даром одновременной связи с двумя мирами. Но функционирует система с определенной закономерностью.

Специфика взаимосвязи двух сознаний такова, что отчетливое восприятие той или иной реальности возможно

<sup>1</sup> *Григорий Синаит, прп.* Творения. М., 1999. С. 88.

<sup>2</sup> См. наст. изд.: Гл. «Бесплотные органы» («Два сознания»).

лишь одним из них, за счет снижения деятельности другого. По этой причине в повседневной жизни, при обилии внешних впечатлений и полной загрузке феноменального сознания, работа сверхсознания хотя и продолжается, но не явно, не интенсивно, скрытно от нас самих, и, соответственно, мир духовный остается за пределами нашего восприятия<sup>3</sup>.

С другой стороны, для пробуждения высших духовных способностей, для полноценного их проявления требуется затормозить работу феноменального сознания<sup>4</sup>.

Действие этого закона мы наблюдаем на примере небосклона: звезды не прекращают своего свечения и днем, но не видны при свете солнца, их сияние обнаружится только ночью, при угасании светила. Так и в духовной жизни. Например, хорошо «известно, что долги, изнуряющие болезни были большим благодеянием» для православных подвижников. Болезнь, лишая земную часть души обычных утешений и развлечений, отвлекающих «от углубления в тайники духа», словно угащает слепящий свет мирской суеты и тем самым помогает раскрыться высшей части души — сверхсознанию<sup>5</sup>.

---

<sup>3</sup> «Самая важная и глубокая психическая деятельность происходит за порогом нашего сознания и никогда не прекращается». — Лука (Войно-Ясенецкий), архиеп. Дух, душа и тело. М., 1997. С. 118.

<sup>4</sup> «Для проявления трансцендентальных способностей нашего духа, для обнаружения сверхсознания необходимо, чтобы угасло или по крайней мере значительно ослабло нормальное, феноменальное сознание». — Лука (Войно-Ясенецкий), архиеп. Дух, душа и тело. М., 1997. С. 120.

<sup>5</sup> «Человек может стать духовно зрячим лишь смежив, закрыв свои физические глаза — то есть отказавшись от попыток увидеть земным зрением то, что при помощи этой не просвещенной Божественной благодатью нашей природной способности постичь попросту невозможно». — Малков П.Ю. Возлюбивший Христа. М., 2014. С. 399.

Отсюда стремление людей, взыскующих Бога, удалиться от мира, чтобы «заглушить все внешние впечатления жизнью в пустыне», когда разгрузка феноменального сознания помогает «постоянному самоуглублению и молитве». Кроме того, аналогично действует угнетение телесного начала «постом, бдением, даже стоянием на столпе», что позволяет «покорить плоть духу».

Крайняя форма этой закономерности проявляется в подвиге мученичества, когда под воздействием предельного угнетения плоти изменяется состояние сознания и человек входит в созерцание, испытывает высшие духовные переживания. Претерпеваемые ради Христа «сильнейшие повреждения тела, жесточайшие мучения могут вызвать угасание феноменального сознания и пробуждение внутреннего трансцендентального сознания, проявляющегося внутренним блаженством», при содействии Божией благодати<sup>6</sup>.

Связано это с тем, что сильная боль и страдание непроизвольно фокусируют внимание на внутренних ощущениях и переживаниях, интенсивно собирают его внутри, тем самым ограничивая внимание к окружающему миру, ко всему внешнему, отвлекая от душевных впечатлений, привычных интересов, чувственных привязанностей, страстных наклонностей и тому подобного. Сознание земное оказывается мало востребованным, и оно, под натиском молящегося ума, уступает свои силы напарнику — сверхсознанию<sup>7</sup>.

<sup>6</sup> Лука (*Войно-Ясенецкий*), архиеп. Дух, душа и тело. М., 1997. С. 119–121.

<sup>7</sup> «Тому, кто не страдает, не плачет, не омывает лица слезами, невозможно увидеть Бога... Только боль может освободить человека от безрассудных желаний и от всего, что его увлекает, сделать его свободным от самого себя и соединить с Богом». — *Эмилиан (Вафидис)*, архим. Благодатный путь. Екатеринбург, 2018. С. 35.

Активизируется высшая часть души, и организм переходит в иное состояние, открытое прямому воздействию Святого Духа и восприятию благодати. Вместе с этим у человека могут раскрыться сверхъестественные способности к созерцанию и богообщению, а заторможенность феноменального сознания может сопровождаться притуплением чувства физической боли<sup>8</sup>.

В практическом использовании этих закономерностей в основном и заключается суть и глубокий смысл православной аскезы. По существу, аскетический подвиг есть то же мученичество, но в смягченном, не столь концентрированном виде, ослабленном за счет растянутости во времени. Максимальное ограничение внешних связей, всестороннее воздержание в союзе с утеснением плоти посредством поста, бдения, физических нагрузок и суровых условий жизни призваны способствовать изменению обыденного состояния сознания.

Ограничительные меры и дополнительные нагрузки, применяемые в аскезе, ведут к дефициту внешних впечатлений и душевных переживаний, к истощанию в физическом плане. Этим сдерживается деятельность земной части души, ограничивается работа рассудочного начала в пользу умственного, ослабляется действие душевного организма, высвобождая энергию для организма духовного.

Однако необходимо, чтобы всем этим мерам запретительного характера, составляющим внешний подвиг, сопутствовало встречное положительное усилие — подвиг внутренний, духовный, а именно — сосредоточенность

---

<sup>8</sup> Очистительное действие страданий, в том числе при тяжелой болезни, это отдельный вопрос, тесно связанный с темой смирения и стяжания благодати. В данном случае мы ограничимся интересующей нас узкой тематикой.

на умном делании. Умно-сердечная молитва, непосредственно воздействуя на дух человеческий, пробуждает и оживляет работу сверхсознания.

Таким образом, подвижническая жизнь, подавляя телесное начало, сдерживая интенсивность жизни плотской, раскрепощает сверхчувственное начало, создает условия для стяжания благодати и жизни по духу. Этот аскетический принцип отражен в апостольском учении и его же постулирует свт. Григорий Палама: «Поскольку разрушается *внешний человек*, постольку *обновляется внутренний*»<sup>9</sup>. Вместе с истощанием земной части души *растопинается ветхий наш человек* и, соответственно, *упраздняется тело греховное*<sup>10</sup> — удушается страстное начало, уменьшается действие страстей.

Из опытного знания, выстраданного в подвиге, выводится отцами емкая формула аскезы: ***угнетая тело, оживляем дух***. Или, как выражались кавказские пустычники: «При изнеможении плоти дух приобщается высшей жизни»<sup>11</sup>. Хорошо известна и обратная закономерность: потворство, ублажение, утучнение плоти усыпляют и угащают дух человека.

По мере возрастания в подвиге активность все более смещается от рассудка к уму и духу, пробуждаются и оживают трансцендентные, сверхчувственные связи, вместе с тем материальные, земные — замирают. Жизнь в измененном возвышенном состоянии сознания — жизнь духовная — приводит к стяжанию высоких даров благодати.

<sup>9</sup> Григорий Палама, свт. // *Петр (Пиголь), игум.* Прп. Григорий Синаит и его духовные преемники. М., 1999. С. 83. Ср.: *Аще и внешний наш человек тлеет, обаче внутренний обновляется* (2 Кор. 4, 16).

<sup>10</sup> Рим. 6, 6.

<sup>11</sup> *Иларион, схимон.* На горах Кавказа. СПб., 1998. С. 810.



Подчинивший плоть духу стал сотрудником Бога, через него вершатся деяния силой Святого Духа. У аскета может проявиться способность вышеестественного презрения плоти, предельного отвержения естества, что воплощается в подвиге анахоретства, юродства, столпничества и в крайнем своем проявлении — в мученичестве.

Среди прочих высших дарований — созерцательная способность, когда познания даются подвижнику через откровения свыше, в живом непосредственном богообщении.

### Энергетический баланс

Ум и рассудок, образующие мыслительную силу и предназначенные к взаимодействию, как мы убедились, тесно взаимосвязаны. При этом характер их сотрудничества постоянно меняется. В зависимости от рода наших занятий, от внешних и внутренних обстоятельств оба начала задействуются в разном соотношении. Эти видоизменения, которые претерпевает мыслительная сила, собственно, и определяют состояния нашего сознания.

Светской науке известны три состояния сознания, или «состояния мозга», которые человек переживает в повседневной жизни. Православная аскетика смотрит глубже и, помимо этого, различает целый спектр *молитвенных* состояний сознания, из которых нас интересуют самые основные<sup>12</sup>.

---

<sup>12</sup> В последнее время духовная реальность приоткрывается и для светской науки. В 1977 г. впервые опубликованы материалы о сенсационном открытии. Зав. лабораторией нейропсихофизиологии НИИ психоневрологии им. Бехтерева проф. Слезин В.Б. с группой петербургских ученых (Рыбиной И.Я., Музалевской Н.И., Урицким В.М.) «после 40 лет исследований» открыл «четвертое функциональное состояние мозга» — «молитвенное состо-

Из предшествующего материала ясно, что в основе работы ума и рассудка лежит принцип взаимозависимости. Общая для них энергия мыслительной силы как бы перетекает от одного из этих центров к другому, к тому, чья активность начинает доминировать. Равно как и торможение одного из них высвобождает энергию, позволяющую усилить работу другого. На то, как регулируется этот отток и приток, влияют многие внешние и внутренние факторы, которые и способствуют формированию различных состояний сознания.

Разумеется, во всех этих процессах человеку молящему содействует Божественная благодать, по-своему проявляясь на каждом этапе духовной зрелости подвиж-

---

ание». «До этого науке были известны лишь три состояния». Материалы об открытии духовного феномена были представлены на всемирной конференции в Аризонском ун-те США и вызвали пристальный интерес ученых многих стран.

Исследования продолжались в 2000-е годы. В экспериментах участвовали слушатели Санкт-Петербургской Духовной академии и Духовной семинарии, иноки Александро-Невской Лавры и ее игумен Вениамин, а также служители других вероисповеданий. «Регистрация электроэнцефалограмм велась на современных приборах», проводился «компьютерный спектральный анализ». Обнаружилось, что во время молитвы «происходит уход от реальности» и человек входит в особое, неизвестное науке состояние. Примечательно, что «не всякая молитва приносит одинаковый результат»: у игумена, загруженного внешними делами, «результаты оказались значительно слабее», чем у иноков, которые многие часы проводят в молитве. А у католического ксендза переход в четвертое состояние во время молитвы не наблюдался. — Простые беседы о пути в монастырь. Коломна, 2005. С. 114–116; *Зарезин М.* Российская газета. [http://rg.ru/anons/arc\\_2001/0126/4.shtm](http://rg.ru/anons/arc_2001/0126/4.shtm); *Черкасов И.* Комсомольская правда. 20.11.2001; <http://novm.ru/8/glavi3.html>; <http://anomalia.kulichki.ru/text6/621.htm>; <http://scorcher.ru/art/cognition/cognition2.php>; *Иванов А.* Российская газета. 26.01.2001; <http://warrax.net/Satan/xians/ummol.html>; *Казак В.* Русский дом. 1999. № 7; [http://galactic.org.ua/Prostranstv/p\\_n-f-2.htm](http://galactic.org.ua/Prostranstv/p_n-f-2.htm); [http://galactic.org.ua/Prostranstv/p\\_neiro-pcix-7.htm](http://galactic.org.ua/Prostranstv/p_neiro-pcix-7.htm)

ника. Однако мы пока не рассматриваем результаты этого воздействия, так как наша цель полнее уяснить чисто антропологический аспект.

Общим определяющим фактором молитвенных состояний является бытийный уровень человека, поскольку устройство душевно-духовного организма в нижеестественном и в естественном состояниях принципиально различно. Другим показателем может служить духовный возраст молящегося и, соответственно, доступный ему вид молитвы — деятельный или благодатный, а также ее стадии: ум при молитве словесной соединен с рассудком, на стадии умной — отделяется от него, на сердечной — соединяется с духом. Все это различные состояния сознания.

Могут применяться и другие критерии для их распознавания. Например, учет внешних обстоятельств, способствующих либо препятствующих молитве. А можно взять за основу энергетический баланс, отмечая, как перераспределяются потоки мыслительной силы и как меняется соотношение занятости ума и рассудка.

Если опереться на последний критерий, то, опуская нюансы и промежуточные стадии, можно говорить о четырех типах состояний сознания, которые переживает молящийся человек, восходя по духовной лестнице.

***Рассудочные*** состояния. Ум в этом случае задействован минимально, рассудок максимально. Их занятость соотносится, условно говоря, как 10% и 90%. Такое состояние в основном сопутствует молитве в течение дня, среди людей, на улице, за работой, при занятости каким-либо делом в семье, на монашеском послушании, в магазине, в поездке, на прогулке и тому подобному.

Ум занят молитвой, но он значительно ослаблен, так как мыслительная сила используется преимущественно рассудком, активность которого здесь наиболее высока.

Рассудок полностью занят взаимодействием с окружающим миром, контролируя ситуацию и управляя нашими проявлениями. Благодаря его напряженной работе мы можем, удерживая внимание ума в молитве, благополучно перейти улицу и не попасть под машину, можем полноценно трудиться на своем рабочем месте, общаться с людьми и так далее.

**Умно-рассудочные** состояния. Ум и рассудок загружены приблизительно поровну (50% и 50%). Это состояние можно соотнести с молитвой во время богослужения в храме, когда оба начала, оба потока мыслительной силы задействованы примерно в равной мере.

Ум поглощен молитвой, причем у человека, занятого умным деланием, внимание востребовано сразу на двух уровнях: надо полноценно участвовать в молитве богослужебной и одновременно удерживать ум в сердце в молитве Иисусовой. У рассудка своя нагрузка: он тоже вовлечен в молитву, вслушивается в богослужебные возгласы, чтение, пение; кроме того, он контролирует как действия самого человека, так и все происходящее вовне. Однако действия эти сведены к минимуму: человек внешне пассивен и рассудок освобожден от тех забот, что имел в предыдущей ситуации.

**Умные** состояния. Здесь ум используется в предельно доступной мере, рассудок включен минимально (90% и 10%). Такое соотношение достижимо при уединенной келейной молитве. Именно тут есть условия для максимального высвобождения энергии в пользу ума, так как при внешнем бездействии человека, при крайней ограниченности внешних восприятий работа рассудка предельно снижается. Соответственно, ум со всей возможной для него силой внимания может погрузиться в молитву. Здесь пролегает грань – умные состояния сознания завершают

деятельный период внутренней жизни, за ними по восходящей последуют состояния благодатные.

**Сверхчувственные** состояния. Они характерны для благодатной созерцательной молитвы. Это полная активизация ума в соединении с духом, что сопровождается полным же отключением рассудка (100% и 0%). Телесные органы чувств не действуют, отсутствует контроль рассудка над внешней обстановкой и способность связно мыслить. Ум бывает восхищен, то есть вводится в сверхчувственные созерцательные переживания. Наступают такие состояния по действию Божественной благодати, ею же они управляются и человеку не подконтрольны.

По части занятости ума и рассудка они имеют сходство с глубоким сном, но на этом сходство и заканчивается, в остальном они принципиально отличны. Наиболее благоприятные условия для этих состояний дает уединенная жизнь в пустынном месте, однако для опытных и зрелых духом *закон не лежит*<sup>13</sup>, и благодатные посещения могут достигать их в любых обстоятельствах.

\* \* \*

Поскольку речь идет о молитвенной жизни, то надо упомянуть и о **тупиковых** состояниях сознания, которые не ведут к духовному возрастанию, но уводят в заблуждения или заводят в прелесть. Это случается, когда к молитве словесного уровня начинают примешивать воображение, что приводит к психофизическим переживаниям, которые, строго говоря, молитвой не являются, но есть своего рода форма прельщения<sup>14</sup>.

---

<sup>13</sup> 1 Тим. 1, 9.

<sup>14</sup> Подчеркнем, что воображение состоит в прямом родстве с гордыней и прелестью. На их взаимосвязь, порождающую прочие

Такое состояние называют молитвой вообразительной<sup>15</sup> и, в зависимости от преобладания эмоционального или рассудочного начала, говорят о двух ее разновидностях: молитве *мечтательной* и *головной*. Это те псевдомолитвенные состояния, которые у прп. Симеона Нового Богослова названы «молитвой первого и второго образа», те, «коиими душа низвергается и гибнет»<sup>16</sup>.

В отдельную группу можно выделить состояния, так сказать, *нулевого* уровня. Речь о людях, которые вообще не молятся. Здесь трудно судить о распределении энергии между умом и рассудком, так как они практически слились в своих проявлениях, образовали как бы один общий поток. Хотя слияние ума и рассудка — это общая участь всех, кто не достиг соединения ума с сердцем в умно-сердечной молитве, тем не менее разница между все немолящимся и приступившим к молитвенным занятиям значительна.

Суть в том, что человек, посвящая себя словесной молитве и ориентируясь при этом на молитву умную, начинает хотя бы отчасти занимать ум его законным, естественным делом, совершенно отличным от функций

---

страстные пороки, указывает свт. Григорий Палама: «Есть... чувство — воображение о себе, из которого и иные удовольствия и страсти возникают у любителей мира, из числа которых: надменность, спесь и гордость». Так же из «самоуверенности» возникают некоторые иные смешанные страсти: человекоугодничество, тщеславие и высокомерие». — *Григорий Палама, свт.* Омилии. М., 2008. Т. 1. № 33; *Мандзаридис Г.* Обожение человека. ТСЛ, 2003. С. 78.

<sup>15</sup> Подробнее о псевдомолитве вообразительной см. в наших изданиях: Наст. изд. Т. 3. Разд. «Ум и сердце», гл. «Образ молитвы»; Начало молитвы. Беседы 7, 8, 28, 34.

<sup>16</sup> *Симеон Новый Богослов, прп.* О трех образах внимания и молитвы // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 462; Творения. ТСЛ, 1993. Т. 2. Сл. 68; Византийские исихастские тексты. М., 2012. С. 91.

рассудка. Таким образом, ум и рассудок хотя и образуют пока еще общий поток, но уже начинают внутри него отдельную, самостоятельную работу. У человека же, никогда не молящегося, напротив, ум, «отождествившись с рассудком»<sup>17</sup>, полностью занят несвойственным ему рассудочным делом. И здесь уже едва ли возможно разобратся, в чем различие этих начал<sup>18</sup>.

У людей немолящихся ум недоразвит, поскольку не используется по назначению. Не выходя на связь с духовным миром, он обессиливается, молитвенная способность атрофируется. Ум начинает имитировать работу рассудка, человек остается с умственно обедненным рассудочным мышлением, а стало быть, обречен на существование исключительно плотско-душевное<sup>19</sup>.

Слияние функций ума и рассудка образовало, вместо созданной Творцом совершенной двухуровневой системы, некий конгломерат, отчего в сознании падшего человека преобладает стихийное смешение случайных

---

<sup>17</sup> *Иерофей (Влахос), митр.* Знаю человека во Христе... ТСЛ, 2013. С. 56.

<sup>18</sup> «После грехопадения... помраченный ум опирается не на созерцание, но на чувственный опыт и... рассудок... То есть ум проявляет себя как разум [рассудок]... и плодом являются знания о видимом мире». Поскольку «отвратившийся от созерцания ум, взаимодействующий с рассудком, опирающийся на душевные силы и опыт человека... почти не способен созерцать сверхчувственный мир, то он используется человеком только отчасти, в своей низшей функции», в основном «как орудие анализа и осмысления чувственного опыта». — *Леонов Вадим, прот.* Основы православной антропологии. М., 2013. С. 77; Понятия ум, разум, рассудок... <http://azbyka.ru>

<sup>19</sup> Такое мышление носит «рассудочный характер, так как ум обращается к рассудку, пользуясь его способностями, и всецело погружается в него. А погружаясь в рассудок, ум приобретает и его свойства». — *Коржевский Вадим, свящ.* Пропедевтика аскетике. М., 2004. С. 381.

помыслов, текущих неуправляемым, неудержимым потоком. Подмена умственной работы рассудочной фактически лишает человека ума. Такое, поистине *безумное*, состояние присуще обычному человеку вне молитвенной жизни<sup>20</sup>.

Заметим, что дисбаланс, образованный слиянием ума и рассудка, ведет к одностороннему развитию интеллекта, в ущерб умственным способностям человека. Отсюда зарождается культ накопления знаний, который «развивает рассудок, а следовательно, удаляет от Бога»<sup>21</sup>. Удаляет по причине поглощения рассудком умственной энергии, без которой невозможна молитвенная близость с Богом. К тому же, как известно, *знание надмевает*<sup>22</sup>, оно напитывает гордыню, перекрывая самодостаточным интеллектуалам все подступы к реальному богообщению.

Пострадал от слияния не только ум. Когда *обрассудившийся* ум теряет свою самостоятельность, утрачивает свои функции и свойства, тогда и рассудок становится малопригодным к полноценной работе, так как «полного и цельного знания рассудок один, сам собой, не дает и дать не может. Полное и цельное знание приобретается им только во взаимодействии с умом»<sup>23</sup>. Так человек с угасшим, полностью заземленным умом становится

---

<sup>20</sup> «Великую силу ума... нужно целиком направить к Богу». Если же ум не собран в молитве, то рассеивается и теряет свою силу, а «если ум человека не имеет силы, тогда человек остается с одним голым рассудком: работает рассудком и из образа Божия обращается в интеллект, в машину». — *Паисий Святогорец, старец*. Слова. М., 2013. Т. 6. С. 170.

<sup>21</sup> *Эмилиан (Вафидис), архим.* Толкование... Екатеринбург, 2014. С. 187.

<sup>22</sup> 1 Кор. 8, 1.

<sup>23</sup> *Коржевский Вадим, свящ.* Пропедевтика аскетике. М., 2004. С. 390.



вполне безумным, *ибо мудрость мира сего есть безумие пред Богом, поскольку это не есть мудрость, нисходящая свыше, но земная, душевная, бесовская*<sup>24</sup>.

Возникает законный вопрос. Как же в таком состоянии безбожный человек умудряется совершать научные открытия, изобретать, развивать технологии, преуспевать в интеллектуальном и культурном творчестве, в философии, политике, религии, искусстве, вообще — влиять на цивилизационный прогресс?

Во все времена, в том числе язычества и неверия, Промысл Божий всегда с человеком. Нечто благое и полезное людям удастся совершать лишь при содействии свыше, *когда Бог благоволит к делам их*<sup>25</sup>, когда по любви и сочувствию их жалкому состоянию Он нисходит и просвещает немощный разум, приоткрывает некоторые тайны бытия, вразумляет, вдохновляет, руководит и направляет. Господь, по Своему смотрению, может являться и грешникам, и атеистам, может пророчествовать через них и вершить все, что Ему угодно<sup>26</sup>.

В то же время, видя злонамеренную душу, Бог отступает. И человек остается один на один со своим беспомощным разумом. Тогда он, как вид, стремительно деградирует, и тогда плодятся разнообразные шариковы<sup>27</sup>.

«Свято место пусто не бывает», говорит пословица, и это в первую очередь касается нашего разума. Когда

---

<sup>24</sup> 1 Кор. 3, 19; Иак. 3, 15.

<sup>25</sup> Еккл. 9, 7.

<sup>26</sup> Вспомним, например, как Господь не только лично беседует с язычником Валаамом и повелевает его действиями, но и через ослицу, когда желает, может вещать человеческим гласом. См.: Чис. 22, 9–12; 28–30.

<sup>27</sup> Шариков — персонаж повести М.А. Булгакова «Собачье сердце» (1925), чье имя стало нарицательным.

отступает помощь Божия, к человеку немедленно приступают помощники из мира темных сил, сотрудничество с которыми заведомо вредоносно, оно порождает интеллектуальных монстров, чья деятельность в любой из областей приносит человечеству плоды лишь душепагубные.

### Словесный уровень

Еще одним критерием, помогающим разобраться в молитвенных состояниях, может послужить сама молитва, если ориентироваться на стадии ее возрастания. Молитва любого уровня, а мы выделим из них четыре основных, представляет собой особое состояние сознания. Даже более того — состояние бытия. Потому что *стяжать молитву* какого-либо вида, например умную или сердечную, означает не то чтобы помолиться ею в определенное время, но означает усвоить себе по дару благодати особое состояние сознания и *жить* в нем. Таким образом, каждый вид молитвы совпадает с соответствующим этапом внутреннего развития ее обладателя, с мерой духовной зрелости человека.

Далее мы рассмотрим четыре уровня молитвенных состояний, из них первые три — *словесный*, *умный* и *сердечный* — относятся к деятельному очистительному периоду духовной жизни, четвертый — *созерцательный* — к благодатному периоду просвещения<sup>28</sup>.

---

<sup>28</sup> Предполагается, что читатель знаком с православным учением о трех этапах духовного развития. Напомним. Первый период — *деятельный* — этап очищения, или покаянный: борьба за преодоление нижеестественного уровня бытия. Здесь обретается соединение ума с сердцем и деятельная умно-сердечная молитва, которая служит очищению души от греховных страстей. Завершается этот период стяжанием начального бесстрастия, спасением

Главным определяющим показателем для каждого уровня послужит состояние мыслительной силы, характер ее деятельности.

\* \* \*

**Словесный** уровень молитвенных состояний соответствует молитве того же вида — молитве словесной. Аскетический термин *словесная* не указывает на способ выражения, не означает молитву озвученную, произнесенную вслух, но описывает определенное состояние сознания — форму мышления, полностью зависимую от рассудка, от *внутреннего слова*. На более высоких стадиях молитва выходит из-под этой зависимости.

Все, кто начинают молиться впервые, неизбежно находятся на уровне словесном, имеют заниженное устройство естества, при котором разумная часть души повреждена и сознание не способно функционировать нормально. Главный признак такого состояния — разлучение ума с сердцем-духом и его протиестественный союз с рассудком. Ненормальность положения отражена в наименовании этого бытийного уровня *нижеестественным*.

Заметим, что именно такое устройство мыслительной силы присуще *всем* представителям падшего человечест-

---

души для вечной жизни. Второй период — *созерцательный* — этап просвещения, или благодатный. Это естественный уровень бытия, здесь даруется благодатная сердечная и созерцательная молитва. Просвещаемый в богосозерцании, человек достигает состояния духовного совершенства, или подобия Божьего. Третий период — *обожения* — этап совершенной жизни на вышестественном уровне бытия, то есть на уровне, превосходящем возможности человеческой природы. Душа здесь совершенствуется, возрастая по мере прижизненного обожения, полностью реализует духовный потенциал своего естества. — Подробнее см. наст. изд.: Т. 3. Разд. «Духовный рост», гл. «Жизнь духа» («Три периода»).

ва. За единственным исключением: его составляют православные, стяжавшие благодатное соединение ума с сердцем<sup>29</sup>.

Словесный уровень можно также назвать рассудочным, или душевным. И то и другое вполне уместно. В первых, ум, будучи вовлечен в работу рассудка, стал как бы частью его и полностью от него зависит. Отсюда в молитве преобладает рассудочность, а это значит, что активны низшие силы: память и воображение, которые, возбуждая обилие ассоциаций и образов, расхищают, рассеивают внимание.

Во-вторых, поскольку дух человека парализован, будучи разлучен с умом, и остается бесчувственным и бездеятельным, то, как следствие, он не способен ни участвовать в молитве, ни порождать духовные чувства. Поэтому все чувственные проявления, все сердечные движения и молитвенные переживания имеют на этом этапе свойство душевных, являются порождением страстной части души. Чувства же духовные смогут появиться только после того, как начнет одухотворяться раздражительная сила, а это бывает лишь вследствие соединения ума в сердце с духом.

Находясь на словесном уровне, невозможно победить в мысленной брани. Чтобы справиться с нашествием помыслов, остановить их поток, нужно иметь контроль над этим процессом, или, на языке аскезы, — владеть искусством трезвения. Контроль предполагает наличие субъекта и объекта — кто-то за чем-то должен наблюдать, в данном случае — ум за рассудком, генерирующим помыс-

<sup>29</sup> Уточним, что соединение ума с сердцем христианин обретает двумя путями: либо через практику умного делания, либо по особому смотрению Божию, как дар, предворяющий подвиг умного делания.

лы. Но это как раз и невозможно, пока ум с рассудком сцеплены в одно целое. Метод трезвения строится на том, что ум, как бы со стороны, взирает на рассудок, но для этого им надо прежде всего разъединиться.

Так что высшее достижение на словесном уровне — это сильное сосредоточение внимания на молитвенном слове. Дальше этого ум пойти не в состоянии — просто некуда. Человек всегда будет вынужден отбиваться от посторонних помыслов, от разнообразных прилогов, но пресечь их поток он не сможет, — при слиянии ума с рассудком это попросту невозможно. Вот почему молитва словесная не позволяет добиться хотя бы относительной чистоты ума и не дает войти в состояние начальной исихии.

Выше упоминалось о заводящей в прельщение вообразительной лжемолитве. Причина заблуждения в том, что человек путается в определении собственных состояний сознания: молитву словесную он ошибочно принимает за умную или сердечную. Иначе говоря: душевные переживания или психофизические эффекты относит к явлениям духовным или даже к благодатным, на почве чего возвращается ложное самомнение. Этот недуг распространен гораздо шире, чем принято думать. Начальный словесный уровень отнюдь не безопасен, здесь область разнообразных искушений.

Такая искаженность восприятия связана вот с чем. Ум, пока не соединен с духом, не способен пребывать в Духе. Соответственно, человек не имеет связи с духовным миром, совершенно с ним не знаком и не представляет, каков он в реальности, ибо, *как написано: не видел того глаз, не слышало ухо, и не приходило то на сердце человеку*<sup>30</sup>. Человек способен всего лишь вообразать реалии

---

<sup>30</sup> 1 Кор. 2, 9.

духовной жизни. А рисуются они на почве читанного, слышанного, на фоне собственных домыслов и фантазий. И, конечно, исключительно на основе земных материальных понятий и субъективного чувственного опыта. Это неизбежно, и иное невозможно, поскольку ни духовные переживания, ни ведение предметов духовных на словесном уровне бытия еще недоступны, ибо *душевный человек духовных понятий не понимает*<sup>31</sup>.

Еще одна особенность словесного уровня связана с молитвой Иисусовой. Принято считать, что она хорошо дается всем начинающим, что «это простейший способ молитвы, потому что ум легко удерживает имя Господне»<sup>32</sup>. Это так, но все же обычно эта легкость появляется приобретении определенного навыка. С опытом молитва Иисусова, как наиболее краткая и емкая, действительно имеет преимущества, — в частности, лучше прочих собирает внимание. Однако для новоначальных она бывает порой, напротив, трудна. Иной раз им не под силу удерживать на ней внимание как раз из-за ее краткости, иногда она утомляет своим однообразием и монотонным повтором.

Причина в том, что по содержанию молитва Иисусова слишком скупа для душевного менталитета, она кажется слишком отвлеченной, так как в ней недостает конкретики — деталей, за которые удобно цепляться воображению. Человеку душевному для концентрации мысли нужны *внешние зацепки*, то есть не позволяющее заскучать сюжетное разнообразие, развернутое повествование, нужны конкретные детали и впечатляющие вообра-

<sup>31</sup> *Душевный человек не принимает того, что от Духа Божия, потому что он почитает это безумием; и не может разуметь, потому что о сем надобно судить духовно* (1 Кор. 2, 14).

<sup>32</sup> *Иосиф Ватопедский, старец*. Ватопедские оглашения. 2004. С. 345.

жение образы. Причем в вещественном и нравственном плане выраженные в понятных, знакомых и близких земных категориях.

Короче говоря, нужна некоторая литературность. Весь этот богатый материал щедро представлен в таких молитвенных жанрах, как псалмы, каноны, акафисты, развернутые молитвы на разные потребности. Все это есть в литургических текстах и богослужебных последованиях и песнопениях<sup>33</sup>.

Работа сознания у человека, молящегося на душевном уровне, сходна с той, что бывает при чтении художественных произведений. Тексты молитвословий овладевают вниманием за счет сюжетности, образности, эмоциональной окрашенности, давая пищу для отождествления и позволяя ощутить себя как бы участником евангельских событий. При чтении акафиста или при молитвенных излияниях, слагаемых собственными словами, как и при чтении литературы, активно задействуется воображение, без чего человек душевный просто не сумеет воспринять прочитанное, услышанное.

---

<sup>33</sup> Кстати, с учетом этих особенностей составлены тексты Священного Писания, где избылиуют намеренно введенные антропоморфизмы и юридические понятия, широко используются притчи. Поскольку *душевный человек не принимает и не может разуть того, о чем надобно судить духовно* (см.: 1 Кор. 2, 14), то и разъяснить ему предметы и явления мира духовного невозможно иначе, как через аналогию с земным чувственным опытом. Поэтому Богу присваиваются антропоморфные черты: Он «ходит» в раю, «простирает руку» и т.д. Его действия описываются как страстные проявления: Он «гневается», «ревнует», «проклинаяет» и т.п. Вводится бытовая юридически-правовая интерпретация сложных духовных понятий: купля-продажа, выкуп, вознаграждение, осуждение, оправдание и проч. Такие упрощения позволяют донести хотя бы приблизительное представление об истинах Божественного Откровения, подлинный духовный смысл которых для душевного сознания труднодоступен.

Хотя всем известно, что в молитве прежде всего требуется избегать работы воображения, тем не менее именно оно помогает начинающим собрать внимание в душевно-словесном молитвословии. Такая молитва, что называется, трогает душу, располагает всплакнуть, она умирительна для человека душевного.

Такой «образ молитвы утешает быстро и ощутительно», создавая чувственный настрой. А это «помогает сосредоточиться уму, который находится в рассеянии, распылении и мечтательности». С другой стороны, «новоначальные и неопытные с трудом могут сосредоточиться, творя короткую молитву, потому что они еще не преуспели в этом делании»<sup>34</sup>.

Вместе с тем словесной молитве начинающих сопутствует определенный риск. Здесь можно незаметно для самого себя уклониться в прельстительный самообман, если увлечься чувственностью, если не сдерживать воображение, если не знать о тупиковых состояниях, в которые заводит молитва воображительная.

Надо подчеркнуть, что человек, молящийся на словесном уровне, по сути, остается в том же состоянии сознания, что и в процессе повседневной жизни: как при обыденных делах, так и во время молитвы его умно-рассудочная энергия сосредоточена в головном мозге. Именно по этой причине термин *молитва* в аскетических писаниях обычно подразумевает умно-сердечное делание, а моление словесного уровня именуется молитвословием, псалмопением<sup>35</sup>.

<sup>34</sup> *Иосиф Ватопедский, старец*. Ватопедские оглашения. 2004. С. 345.

<sup>35</sup> В этом смысле, например, прп. Исаак противопоставляет два термина: «Если благопоспешится тебе *молитва*, то она заменяет собой правило, состоящее из *молитвословий*». — *Исаак Си-*



Словесную молитву отцы не считают *истинной*, поскольку обращение к Богу здесь возможно лишь опосредованное, через воображение, посредством образа — либо зрительного, иконописного, либо словесного, текстового. Обратиться же к Богу непосредственно, лично невозможно, пока нет единства ума и духа и нет, соответственно, живой связи духа с Духом. В результате мыслительная сила человека проявляет себя в словесной молитве так же, как при обыденном размышлении, разговоре, чтении<sup>36</sup>.

Рассмотрим подробнее, как это происходит.

Человек читает молитву по книге или слушает, как ее читает другой. Восприятие идет посредством зрения или слуха, и рассудок, оформляя воспринятый материал во внутреннее слово, вводит его в сознание. В обоих случаях информация получена мозгом через телесные органы чувств и переведена рассудком в нужный формат.

В то же самое время, параллельно с рассудком, работает ум. Он фокусируется на внутреннем слове, которое формирует в мозге рассудок, внимание ума приковано к слову. Такая сосредоточенность есть то, что называется *заключать*, или *вкладывать*, ум в слова. Внимающий ум осознает содержание, постигает смысл читаемой или услышанной фразы.

---

*рин, прп. // Игнатий (Брянчанинов), свт.* Отечник. М., 1996. С. 250. «Под *молитвой* мы не подразумеваем славословных и благодарственных молитвословий, песнопений и молебнов. Все это в церковной традиции именуется *псалмопением*, а не *молитвой*. В аскетических текстах под словом *молитва* имеется в виду умная [сердечная] молитва, благодаря которой христианин соединяется с Богом, достигает обожения». — *Эмилиан (Вафидис), архим.* Благодатный путь. Екатеринбург, 2018. С. 259.

<sup>36</sup> Поэтому *молитва* в собственном смысле начинается с умной и полноты достигает в сердечной. «Все происходит из умной молитвы. Без нее не бывает ничего». — *Ефрем Филофейский, архим.* Учение об умной молитве. Афон, 2015. С. 7.

Воспринятую мысль ум может теперь передать сердцу: то, что осознано умом, вызывает реакцию раздражительной силы, привлекая ее к переживанию познанного. В сердце возникает естественный чувственный отклик, и молитвенная мысль оживляется, окрашиваясь соответствующим чувством — покаянной скорбью, сокрушением, умилением, радованием и так далее. На этом этапе, если молитву человек читает по книге вслух, внутреннее слово, осознанное и прочувствованное, озвучивается органами речи. Разумеется, весь внутренний процесс, от восприятия до устной вербализации, в реальности протекает мгновенно.

Во время келейной молитвы, произносимой про себя без книги, зрение не занято восприятием текста, рассудку не требуется переводить его в формат внутреннего слова, а уединение, тишина и бездействие уменьшают влияние внешних раздражителей. В результате снижается нагрузка на органы чувств и на рассудок, задача которого облегчена: теперь, слагая внутреннее слово, он лишь формулирует собственную или извлеченную из запасников памяти мысль, не отвлекается на взаимодействие со внешней средой. Высвобождаемая энергия достается уму, позволяя с большим усилием, чуткостью и собранностью внимать молитвенной мысли.

\* \* \*

Как было сказано, состояние сознания при словесной молитве остается тем же, что и в повседневной жизни, что и при обычном размышлении или чтении. Но тогда возникает вопрос: чем же отличается молящийся от простого читателя? Ведь прочитать текст в Молитвослове может любой человек, но где грань, за которой простое чтение переходит в молитву?

Вспомним апостольское слово: *никто не может назвать Иисуса Господом, как только Духом Святым*<sup>37</sup>. То есть произнести имя Бога способен любой неверующий, но чтобы слово произнесенное стало молитвой, оно должно освятиться Божественной благодатью. А пока она не подействует, мы не молимся, но просто заняты благочестивым делом — *молитвочтением*.

С этого и начинает любой человек, впервые открывающий Молитвослов. И ему еще предстоит обрести молитву, достичь содействия благодати, обращающей обыденное человеческое слово в молитву. Для этого нужен подвиг — духовный труд по стяжанию молитвы словесной. Надо понимать, что самая простая словесная молитва, так же как и высокие состояния богообщения, есть дар благодати.

Тем более невозможен без особого содействия благодати переход от словесной молитвы к умной<sup>38</sup>.

И происходит это с каждым по-разному — в свое, благодатью же определяемое время. Сила Божия движет любой молитвой, различна лишь мера и форма проявления этой силы. Благодать может действовать явно или полностью сокровенно, но без нее нет и не может быть никакой молитвы, так как именно «благодать Божия обращает внимание ума и сердца к Богу и на Нем держит»<sup>39</sup>.

Не радеющий о молитвенном подвиге рискует навсегда остаться на уровне, о котором сказано: «У вас молитвословие только есть, а молитвы нет. Питает же душу

---

<sup>37</sup> 1 Кор. 12, 3.

<sup>38</sup> «Умная молитва бывает лишь у того, кто получил благодать Божию». — *Порфирий Кавсокаливит, старец*. Житие и слова. 2006. С. 183.

<sup>39</sup> *Феофан Затворник, свт.* Собр. писем. Вып. 3. № 384.

одна молитва»<sup>40</sup>. В действительности можно годами вычитывать, возглашать или пропевать на клиросе молитвенные тексты, но так и не стяжать молитвы словесной.

## Умный уровень

Умный уровень — это молитвенные состояния сознания тех, кто стяжал молитву, называемую умной. Нередко ее же именуют сердечной, а иной раз — умно-сердечной. Часто эти понятия воспринимаются как синонимы, а интерпретируются весьма вольно и расплывчато. Если же быть точным, а нам это необходимо, то надо различать два самостоятельных вида молитвы, которые не следует путать: это — молитва *умная* и молитва *сердечная*. Соответственно, мы относим их к двум разным состояниям сознания.

Использовать объединяющий термин *умно-сердечная* уместно — как объемлющий оба вида молитвы. Повод к этому — общий признак обеих молитв: отделение ума от рассудка. Но в основном его применение оправдано тем, что на практике разграничить оба вида молитвы почти невозможно, так как переход от умной к сердечной бывает плавным, постепенным и долгим, при многократных колебаниях между тем и другим молитвенным состоянием.

Молитва умная — это стадия промежуточная, временная, это переходное состояние от словесной молитвы к сердечной. Оно может быть совсем кратким, почти сразу перейти в сердечную стадию. Но бывает, что растягивается на годы. А можно остановиться здесь навсегда и никогда не вкусить сердечного действия молитвы.

---

<sup>40</sup> *Феофан Затворник, свт.* // Цит. по: <http://russned.ru/hristianstvo/puti-spaseniya-hristianina-no7-o-molitve>

Особенность этого состояния в том, что незаконная связь ума с рассудком уже разорвана, ум обрел независимость, человек владеет своим вниманием, может *сводить* и удерживать ум в сердце, но при этом к *соединению* с духом ум еще не способен, нуждается в подготовке, в опыте, в зрелости. Определяет момент готовности Дух Святой, и тогда по действию благодати вершится соединение. Вступает в силу молитва сердечная.

Важно только понять, что этот момент не просто некое чудо. Чтобы он наступил, необходимо целенаправленное занятие умным деланием, дабы ум овладел предельной собранностью в молитве Иисусовой и был готов проникнуть вглубь сердца. Здесь многое, если не все, зависит от нас, — Господь же будет ждать. Он ожидает плодов наших трудов — обработанной, размягченной и удобренной слезами и потом почвы ума и сердца, вызревшей способности к слиянию мысли и чувства в духе. Только тогда, при условии нашей полной готовности, подействует *соединяющая* Божественная благодать<sup>41</sup>.

Молитва умная и служит практической подготовкой к умно-сердечному соединению. Для ума это своего рода тренировка: человек периодически усиливается сводить в сердце ум, удерживает его там, иногда подолгу, но соединения еще не происходит, и ум вновь и вновь выскользывает из сердца.

На стадии умной молитвы, соотношение занятости в молитве ума и рассудка постепенно меняется в пользу ума. Активность рассудка во время молитвы снижается, ослабляется натиск помыслов. Внимание ума возрастает,

---

<sup>41</sup> Те особые случаи, когда Бог дарует соединение авансом, прежде подготовительных трудов — это исключения, которые мы сейчас не рассматриваем.

крепнет, он начинает доминировать в молитве. Освобождаясь от власти рассудка, уходя от его зависимости, ум получает возможность молиться самостоятельно, то есть именно *умно*, а не словесно — вне жесткой связи с внутренним словом. До сих пор он этого делать не мог. Теперь же вполне реализует свои способности: мыслить без слов, мыслить независимо от рассудка, параллельно ему. И эту тенденцию нужно поддерживать, стимулировать, закреплять.

Умная молитва потому и названа *умной*, что может мыслиться одним умом, при молчащем рассудке, на фоне исихии, а функция рассудка слагать внутреннее слово становится в такие моменты не востребованной<sup>42</sup>.

Когда эти моменты наступают, то от напряжения освобождаются мышцы гортани и рта: губ, щек, языка. Что и бывает характерным признаком умной молитвы: нет никаких микронапряжений в мышцах артикуляции. Они расслаблены, неподвижны, речевые нервные импульсы в них не поступают. Безмолвное молитвенное обращение идет из сердца, оно выражено в движении мысли и чувства и не нуждается в словах<sup>43</sup>.

\* \* \*

Человек в своей повседневной жизни часто убеждается в том, что имеет параллельные потоки мышления. Может, например, слушать кого-то и думать о своем. Но, за-

<sup>42</sup> «Разум [рассудок], если и должен иметь какое-нибудь участие в деле молитвы, то разве то, что его должно лишить свойственной ему его деятельности: мышления, рассуждения и неудержимой стремительности в движении». — *Иларион, схимон*. На горах Кавказа. СПб., 1998. С. 160.

<sup>43</sup> «Если ты будешь молиться молча, но язык твой будет двигаться хотя бы еле ощутимо, то это еще молитва устная [словесная], а

нятый своей мыслью, он будет слышать собеседника, как говорится, в пол-уха, неполноценно, а то и вовсе — слушать, не слыша. Так же бывает при чтении: глаза продолжают читать, а побочная мысль отвлекает внимание, не дает понимать написанное<sup>44</sup>.

Когда такое раздвоение происходит с человеком, молящимся на словесном уровне, то ему «псалом кажется иноязычным и он сам для псалма бывает как иноязычный. Посмешище из такого устроят бесы»<sup>45</sup>. Посему часто, «думая о себе, что молишься», бываем «далеки от молитвы», ухитряясь «трудиться бесплодно»<sup>46</sup>. То есть это те случаи, когда ум не вкладывается в слова<sup>47</sup>.

---

не умная». — *Меркурий [Попов], мон.* Записки монаха-исповедника. М., 2001. С. 229

<sup>44</sup> Это всем должно быть знакомо: я слушаю говорящего, а внимание отвлеклось на собственный помысл, звуки слов слышу, но смысла их не осознаю. Рассудок продолжает трудиться — органы слуха воспринимают речь, мозг получает эти сигналы и преобразует во внутреннее слово, но дальше дело не идет. В таких случаях говорят: «в одно ухо влетает, в другое — вылетает», потому что «ум в другом месте» и услышанное «не доходит». Он действительно «в другом месте», так как направил свою энергию не на воспринятое мозгом через слух, а на возникшее в сознании помышление. Можно, например, читать вслух акафист, хорошо слыша при этом собственный выразительный голос, но читаемое не понимать. Потому что хотя и трудится рассудок, и работают органы зрения, слуха и речи, но ум в это время занят своим — он представляет, например, что подадут сегодня на ужин. Так же бывает, когда, сидя над книгой, прочтем страницу и спохватимся: о чем это я читаю?.. И приходится перечитывать.

<sup>45</sup> *Илия Екдик, пресвит.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 3. С. 439.

<sup>46</sup> *Феолинт Филадельфийский, свт.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 169.

<sup>47</sup> «Иногда во время устной молитвы псалмопение совершается, а ум носится где-то вовне, блуждая в страстных помышлениях по предметам мирским, так что от этого теряется самое понимание произносимого. Так бывает и в мысленной молитве. Часто мысль

В такие моменты раздвоения ум внимает не внутреннему слову рассудка, а своим собственным умственным размышлениям. Дело в том, что на словесном уровне, вследствие слияния с рассудком, возможности ума ограничены, — он не способен с равной силой внимать тому и другому. При параллельных потоках мышления полное внимание может фокусироваться только на одном из пластов сознания.

Надо учитывать, что наше внимание хотя и способно удерживать одновременно несколько объектов восприятия, однако полноценно сосредоточиться при этом возможно лишь на одном, остальные остаются на периферии внимания<sup>48</sup>.

Ситуация меняется при выходе на уровень умной молитвы. Когда ум и рассудок разведены и самостоятельны, мыслительная сила функционирует иначе: человек получает возможность сочетать внутреннюю молитву с разнообразной внешней деятельностью, сохраняя внимательность на разных планах. Во всей полноте эта способность проявится позже — при молитве сердечной. Молитва же умная, творимая во время работы и повседневных дел, будет все же оставаться достаточно поверхностной. Поскольку при расщеплении между молитвой и внешней

---

повторяет слова молитвы, а ум не сопутствует ей, не устремляет ока своего к Богу, к Коему и обращается беседа в молитве, но незаметно уклоняется в другие какие-либо помышления. И хотя мысль произносит слова, но ум ускользает от ведения Бога. Тогда душа является неустроенной и как бы бессознательной, ибо ум блуждает в каких-либо мечтаниях... Молящийся не сознает даже, пред Кем молится и о чем молится... вид только имеет молящегося, а не истинную в себе учреждает молитву». — *Феолипт Филладельфийский, свт.* // Там же.

<sup>48</sup> Подробнее об этом см. наст. изд.: Разд. «Чин и метод», гл. «Первый фронт» («Суть метода»).



деятельностью требуются большие затраты умственного внимания, то оно и не может быть вполне отдано Богу.

Если же все-таки попытаемся молиться в течение дня умной молитвой с полным вниманием, то обнаружим, что это в известной мере возможно, но со своими особенностями. При более глубоком погружении в молитву мы станем плохо осознавать окружающее, ибо ум начинает забирать энергию у рассудка. Работу теперь сможем выполнять самую примитивную, по определенному алгоритму, ставшему автоматизмом, например плести четки, вязать на спицах, мыть посуду, колоть дрова и тому подобное. Если окажемся на улице, то будем двигаться как бы во сне, внешне реагируя и действуя на автоматизме: машинально переходить через дорогу, садиться в транспорт, делать покупки и так далее.

Человек находится в это время под ослабленным контролем рассудка, и был бы весьма уязвим, если бы не молитва, благодаря которой он оказывается под покровом ангела хранителя.

Помимо параллельного мышления на стадии умной молитвы могут посещать, словно проблески благодати, состояния начальной исихии и самодвижной молитвы. Кроме того, поскольку ум при молитве сводится и удерживается в сердце, то это сказывается на общем душевном тоне. Начинают интенсивнее проявляться неразумные силы: чувства сердечные возгреваются легче, переживаются полнее, и ум может внимать им более чутко; оживляется волевое начало, и более энергичной становится устремленность души в обращении к Богу.

## Сердечный уровень

Если духовное развитие человека на стадии умной молитвы прогрессирует, то достигается благодатный результат — выход на уровень *сердечный*, который, собственно, тем отличен от предыдущего, что ум в молитве *соединяется* с сердцем<sup>49</sup>.

А точнее, ум объединяется в одно целое с духом. Восстанавливается естество ума — единство сущности и энергии. Это и есть главная характеристика сердечного уровня. Как следствие, человек обретает дар сердечной молитвы. До сей поры, при молитве умной, сколько бы мы ни усиливались соединить ум и сердце, совершить это собственными силами было невозможно. Сводить ум в сердце — да, но соединить и удерживать соединение — нет, это может только Сам Бог<sup>50</sup>.

В моменты соединения наша мыслительная сила приходит в свою норму, сознание человека обретает естественное устройство. Однако в целом состояние души и уровень бытия остаются еще нижеестественными. Это продлится до конца деятельного периода, пока не достигнем начального бесстрастия. До той поры и сердечная молитва останется *деятельной*, что означает две вещи.

<sup>49</sup> «Молитва называется *умной*, когда произносится умом с глубоким вниманием, при сочувствии сердца; *сердечной*, когда произносится соединенными умом и сердцем». — *Игнатий (Брянчанинов)*, *свт.* Творения. Т. 2. <http://azbyka.ru>

<sup>50</sup> «Ум и сердце иначе не возмогут соединиться, как при посредстве Духа». «Соединение совершается перстом Божиим». — *Игнатий (Брянчанинов)*, *свт.* Творения. М., 1996. Т. 2. С. 299; Т. 5. С. 116. «Соединение ума и сердца происходит только в Святом Духе». — *Софроний (Сахаров)*, *прп.* // *Иерофей (Влахос)*, *митр.* Знаю человека во Христе... ТСЛ, 2013. С. 305. «Знай, что никто не может сам собою удержать ум, если не будет он удержан Духом». — *Григорий Синаит*, *прп.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 217.

Во-первых, ее эпизодичность: то есть ум способен пребывать в соединении с сердцем лишь некоторое время, пока действует удерживающая сила благодати. Во-вторых, благодатному соединению должно сопутствовать значительное приложение собственных сил человека.

Тем не менее стяжание деятельной сердечной молитвы для христианина великое благо<sup>51</sup>. На сердечном уровне человек вводится в качественно новое состояние, радикально отличное от предшествующих, следствием чего являются обретаемые на этой стадии способности и возможности. Укажем на основные.

Рассудок теперь не создает прежних помех в молитве, он не отвлекает ум своей неуместной активностью, не возвращает его с той же настойчивостью на землю. Да и сам рассудок действует в своей сфере уже более полноценно: объективнее воспринимает реальность, эффективнее взаимодействует с миром. Работа мыслительной силы в таком состоянии гармонична – ум с рассудком не путаются в своих обязанностях. Один, не покидая сердца, спокойно занят молитвой, другой сосредоточенно решает свои земные задачи.

Сердечный уровень позволяет молиться многообразно: ум, соединенный с сердцем, может внимать внутреннему слову рассудка при гласном молитвословии, а может внимать лишь самому себе, предоставив рассудку занятие внешними делами, может, при вовсе бездействующем рассудке, восходить в духе к Богу.

---

<sup>51</sup> «Ум, внутрь сердца сосредоточивающийся во время молитвы, бывает как жених, беседующий с невестой своею; а не входящий внутрь себя, как стоящий вне брачного чертога и стенающий: *кто введет мя во град ограждения* (Пс. 59, 11)». — *Илия Екдик, пресвит.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 3. С. 435.

Появляется возможность трезвения: ум может противостать привходящим прилогам и остановить поток сознания, изливающий помыслы. В результате возможной становится победа в мысленной брани, достижимо состояние мысленной тишины — исихии, доступна относительная чистота ума.

Раньше ум, обитая в голове и сожительствуя с непрестанно плодящим помыслы рассудком, захлебывался в бурном потоке суетных помышлений, которые затопляли его и оглушали. Теперь ум выбрался из этого потока и, оторвавшись от рассудка, прилепился к сердцу-духу, который молчалив, безгласен и безвиден. Теперь, в объятых духа, ум может погружаться в тихие заводи исихии.

Молитва наконец становится *истинной*, так как *настало уже время, когда возможно Богу поклоняться в духе и истине*<sup>52</sup>. Это означает, что ум в слиянии с духом стал способен соприкоснуться с Духом, — доступным становится реальное, то есть прямое, живое, богообщение.

Умственная энергия, после слияния с духом, пробудила и оживила его, он становится восприимчив к воздействию Божественной благодати. Напитываясь ею, он начинает одухотворять прочие силы души. Прежде всего это касается мыслительной силы<sup>53</sup>.

Если прежде соединенный с рассудком ум вовлекался в его рассудочную работу, был пленен помышлениями о земном и страстном и тем самым *одушевлялся*, обретал душевные качества, то теперь, напротив, рассудок увлека-

<sup>52</sup> Ин. 4, 23–24.

<sup>53</sup> «Ум частым призыванием Господа в чистоте мысли... изменяется Божественным изменением — он оживотворяется и обоживается благодаря ведению Бога». — *Феофан Филадельфийский, свт.* Аскетические творения. М., 2018. С. 354.

ется соединенным с духом умом в молитву, отчего *одухотворяется* весь процесс мышления.

Далее духотворное действо затрагивает близлежащую сердечную область, освящая средоточие раздражительной, а следом и желательной силы. Таким образом постепенно одуховляется весь состав душевного организма: и мысли, и чувства, и волевые наклонности<sup>54</sup>.

Благодаря этому начинает освящаться и сама земная деятельность человека — как творческий его труд, так и самый прозаический повседневный.

В результате при посредстве ума образуются силовые линии, связующие дух и с рассудочным, и с чувственным началами. Выстраивается как бы энергетический мост между умом, духом, рассудком, чувством — своего рода проводник благодати. Участие мыслительной силы в этом процессе можно описать примерно следующим образом.

На начальных стадиях сердечной молитвы ум, соединенный с духом, внимает рассудку, порождающему внутреннее молитвенное слово. Силой своего внимания ум схватывает слово и «заключается в словах, которые произносим или помышляем»<sup>55</sup>.

Слово, происходящее от рассудка, бывает *душевым*, но, воспринятое умом, соединенным с духом, оно тем самым приобщается духу и уже под его благодатным воздействием преобразуется в мысль *духовную*. В свою очередь, дух, как созерцательное око души, устремлен к Богу, вперен в Него, и, оживленная духовным чувством, мысль воспаряет, возносится в духе к Духу Богу<sup>56</sup>.

---

<sup>54</sup> Именно через сердце благодать «проходит во все человеческое естество». — Лосский В.Н. Очерк мистического богословия... М., 1991. С. 152.

<sup>55</sup> Иоанн Синайский, *прп.* Лествица. М., 1997. 28:19.

<sup>56</sup> «Мысль [рассудок] часто призывает имя Господа, а ум напря-

При более глубокой сердечной молитве, когда в состоянии исихии рассудок практически умолкает, не изводя из себя внутреннее слово, мышление осуществляется одним только умом, который теперь уже не внимает внутреннему слову, но, как говорится, внимает *сам себе*. Сам же он мыслит невербально<sup>57</sup>.

Так, «самого себя созерцая», ум направляет в духе к Богу свою бессловесную молитвенную мысль и «через себя самого восходит к Богу»<sup>58</sup>.

Так ум может мыслить молитву Иисусову или одно только имя Иисусово. А можно и этого не мысля, взывать ко Христу одним лишь чистым чувственно-волевым движением, когда душа единым усилием удерживает внимание погруженным в Бога и вся устремлена к Нему в духовно-сердечном чувстве. Такой сердечный порыв без

---

женно внимает сему призыванию... Слова молитвы произносятся со всецелым устремлением умного ока к Богу». — *Феолипт Филадельфийский, свт.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 168.

<sup>57</sup> Ум способен, как уже говорилось, мыслить вне слова. См.: гл. «Бесплотные органы» («Ум и рассудок»). Такая невербальная мысль сродни тому, что наблюдается в повседневной жизни, когда некая идея приходит на ум мгновенно, как молниеносная вспышка. Это мысль в ее чистом виде, она предельно сконцентрирована и плотна, напоминает свернутый свиток. Чтобы над этой идеей поразмышлять или высказать ее, приходится разворачивать свиток: рассудок декодирует мысль, переводя ее во внутреннее слово.

<sup>58</sup> На этот процесс указывают святые Василий Великий, Дионисий Ареопагит, Феолипт Филадельфийский, Григорий Палама, когда говорят, что ум «входит в самого себя», «действует на себя самого, самого себя созерцая» или что ум «возвращается к себе самому... молитвою же восходит к сознанию Бога». Или: «ум возвращается к самому себе, а через себя самого восходит к Богу» и «всецело пребывает в себе и в Боге». — *Василий Великий, свт.* Творения. М., 2009. Т. 2. С. 444; *Феолипт Филадельфийский, свт.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 175; *Григорий Палама, свт.* Триады. М., 1995. I, 2, 5; Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 300.

всякого словомыслия — это более утонченная форма сердечной молитвы<sup>59</sup>.

Если при этом будет до минимума сведено воздействие на телесные органы чувств, то есть если пребудем в уединении, в полной темноте, тишине, неподвижности, то лишенный пищи рассудок приостановит свою работу по взаимодействию с внешним миром. Тогда вся энергия мыслительной силы достанется уму. Что и требуется для приближения к чистой молитве. Такое состояние уже близко к созерцательному, именно такая очищенная молитва переходит в созерцание, когда человек бывает восхищен — изъят под воздействием благодати из земного пространства и перемещен в духовное.

Стяжавший сердечную молитву может в полноте использовать достоинства параллельного мышления. Теперь, когда ум и рассудок разведены по своим законным местам обитания и каждый из них исполняет свое, положенное ему послушание, человек может успешно заниматься любой работой, одновременно удерживая молитвенную связь с Богом. Ибо «человек сотворен таким образом, что его тело может трудиться, а ум — пребывать в Боге»<sup>60</sup>.

---

<sup>59</sup> «Когда кто пребудет в сей собранности ума, простирающегося к Богу, тогда, сильным самопринуждением утесняя быстротечность своих мыслей, мысленно приближается он к Богу, встречая неизреченное». — *Григорий Палама, свт.* // *Добролюбие*. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 301.

<sup>60</sup> *Григорий Палама, свт.* // *Иерофей (Влахос), митр.* Свт. Григорий Палама... ТСЛ, 2011. С. 270. «Из святоотеческого Предания мы знаем, что человек, ум которого свободен от порабощения рассудку и просвещен Богом, может жить в миру с его многочисленными заботами и в то же время пребывать в непрестанной молитве». Поэтому свт. Григорий Палама, «обращаясь к мирянам, говорит об умной молитве, показывая, что между монашеством и жизнью в миру нет принципиального различия». — Там же. С. 18, 58.

Молящийся умно-сердечно способен во время богослужения равноценно внимать и соборной молитве, и личной, одновременно участвуя в службе и внутренне предстоя Богу в молитве Иисусовой. Это касается как прихожан, так и священнослужителей, и певчих на клиросе, и чтецов<sup>61</sup>.

Как сказано: «Ум силен и петь устами, и памятовать о Боге. Учись этому из опыта. Как тот, кто ведет с кем-либо беседу, и говорит с ним и глазами на него смотрит, так и поющий псалмы может устами петь, а оком ума к Богу воззреть»<sup>62</sup>.

Такая умно-сердечная способность проявляется и в будничной жизни. Человек может с равным вниманием слушать собеседника, общаться и при этом слышать в сердце свою личную молитву. Появляется возможность не терять внимание к молитве при чтении книг и во время самого разного рода занятий. При этом совершаемая в таком состоянии работа, освященная горящей в сердце молитвой, бывает наиболее благоуспешной<sup>63</sup>.

Примечательно, что умно-сердечная молитва позволяет человеку в некоторой мере приблизиться к исполне-

<sup>61</sup> «После того, как ум сойдет в сердце... можно заниматься и другими делами, не отрывая ум от сердца. Например, иерей-исихаст во время Божественной литургии молится вслух или говорит что-либо соответствующее при совершении Таинства диакону или другому иерею и при этом не изводит ум из сердца». — *Иерофей (Влахос), митр.* Одна ночь в пустыне Св. Горы. ТСЛ, 1997. С. 86.

<sup>62</sup> *Феолипт Филадельфийский, свт.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 173.

<sup>63</sup> Разумеется «это не означает, что верующий, настроенный в своей деятельности на Божественную энергию, полностью отрешается от необходимых житейских вещей, пребывая в бездействии или в некоем экстазе, но означает лишь освобождение ума от забот, которыми должен заниматься рассудок». Например, «ученый, научившийся умному деланию, при помощи рассудка решает научные вопросы, тогда как ум, заключенный в его сердце, хра-



нию заповеди: *непрестанно молитесь*<sup>64</sup>. Конечно, в полноте такое дарование достижимо лишь на созерцательном уровне, по переходе в благодатный период духовной жизни, когда ум неисходно пребывает в Боге и молитва непрерывно творится силой Святого Духа. Но уже и теперь, в деятельный период, сердечное богопредстояние может поддерживаться с небывалым доселе постоянством, временами переходя в молитву самодвижнью.

Однако для удержания деятельной сердечной молитвы, помимо действия благодати, требуется прилагать постоянные усилия: сдерживать себя от отвлечений, понуждать утомленный ум и тому подобное. Иначе молитва достаточно легко прерывается и теряется. И прежде всего не по причине отхода благодати, а по нашей собственной вине — из-за своевольного отвлечения внимания.

«Ум там, где внимание»<sup>65</sup>, и поэтому молитва держится до тех пор, пока ум внимает только Богу, позволяя рассудку самостоятельно управлять внешней деятельностью человека. Как только позволим уму отвлечься от молитвенной связи с Богом, так он мгновенно устремляется или к рассудочным помышлениям, или к любому внешнему раздражителю. Ум покидает сердце, а значит, разъединяется с духом. Причем по нашей инициативе. Тогда и благодать, уступая нашему выбору, прекращает удерживать умно-сердечное соединение и поддерживать самодвижность. Сердечная молитва на этом пресекается<sup>66</sup>.

---

нит неизменной память Божию», удерживая параллельно работе молитву. — *Металлинос Г., прот.* Православие как исцеление. <http://pemptousia.ru>

<sup>64</sup> 1 Фес. 5, 17.

<sup>65</sup> *Феофан Затворник, свт.* Собр. писем. Вып. 4. № 584.

<sup>66</sup> «Когда в силу молитвенного труда водворится в сердце действие молитвы, тогда она станет удерживать при себе ум... Бывает,

Напомним, что прилог в виде помысла или образа, со-  
зданного воображением, возникает в сфере рассудка, и  
внешние раздражители также действуют через рассудок,  
посредством органов чувств. Так что отвлеченный от мо-  
литвы ум в любом случае улавливается рассудком. Это он  
выманил ум из сердца, спровоцировал уход от молитвы.  
И теперь ум, вместо того чтобы *одухотворять* душевное,  
рассудочное слово, приобщая его через себя духу, растор-  
гает умно-сердечную связь и сам начинает *одушевляться*,  
вовлекаясь в игры рассудка.

Именно по этой причине не имеет значения содержа-  
ние и качество отвлекающих от молитвы помышлений.  
Самый благой помысл, самое возвышенное богомыслие  
оказывается вредоносным, когда разлучает ум с духом,  
прерывая сердечную молитву<sup>67</sup>.

Коварство этой ситуации в самообмане, куда и завле-  
кается полагающий, что погружен в сердечную молитву.  
А ключ к проблеме в следующих словах: «Когда чувству-  
ешь, что сердце творит молитву, а ум находится где-то да-  
леко, значит, ум еще не соединился с сердцем»<sup>68</sup>. Или,  
как в нашем случае, — уже разъединился с ним.

Обманчивым здесь оказывается ощущение, будто сер-  
дечная молитва продолжается. На самом же деле всего

---

впрочем, и после сего парение мыслей, которые вполне покоря-  
ются только совершенным в Духе Святом, о Христе Иисусе до-  
стигшим непарительного состояния». — *Григорий Синаит, прп. //*  
*Добротолубие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 218.*

<sup>67</sup> «Не только всякое греховное чувствование и всякий грехов-  
ный помысл, но и все естественные помыслы и ощущения, как бы  
они ни были тонки и замаскированы мнимой праведностью, раз-  
рушают соединение ума с сердцем, поставляют их в противодейст-  
вие друг другу». — *Игнатий (Брянчанинов), свт. Творения.*  
*М., 1998. Т. 5. С. 117.*

<sup>68</sup> *Софроний (Сахаров), прп. // Иерофей (Влахос), митр. Знаю че-  
ловека во Христе... ТСЛ, 2013. С. 305.*

лишь часть внимания остается сосредоточенной, да и то лишь в телесной области сердца, а *соединения* с сердцем-духом уже нет. Слова молитвы повторяются по инерции машинально, а основное свое внимание ум вкладывает в сосложение<sup>69</sup> с прилогом — в рассудочное помышление. Как сказано, «мысль повторяет слова молитвы, а ум не сопутствует ей, не устремляет ока своего к Богу... но незаметно уклоняется в другие какие-либо помышления»<sup>70</sup>.

\* \* \*

Стоит подчеркнуть уникальность обсуждаемого явления. Состояния сознания сердечного уровня в принципе не доступны не только всему нехристианскому миру, но не ведомы и христианам иных конфессий, помимо нашей. Мир вне православия даже не представляет тех способностей и возможностей, которыми наделил Творец человека. Со всей наглядностью эта истина подтвердилась в богословской полемике XIV века.

Когда монах Варлаам Калабрийский, философ, ориентированный на западную схоластическую традицию, узнал, посетив Византию, о методе сердечной молитвы, то обрушился на православный исихазм с резкой критикой. В переписке с прп. Игнатием Исихастом он называет практику соединения ума с сердцем «чудовищной», видя в этом «чистое безумие»<sup>71</sup>. Основываясь «на философских взглядах Платона... Варлаам и его сторонники

---

<sup>69</sup> Сосложение — одна из четырех стадий развития помысла: прилог, сочетание, сосложение, пленение.

<sup>70</sup> *Феолипт Филадельфийский, свт.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 169. Подробности на эту тему см. в нашей книге: Начало молитвы. Беседа 37. «Ум в сердце».

<sup>71</sup> *Давид Дисипат, мон.* Poleмические сочинения. М.—Афон, 2012. С. 259, 260.

утверждали, что, напротив, ум необходимо изводить из тела» во время молитвы<sup>72</sup>. Их заимствованные из католицизма представления не допускали идеи собирания ума в сердце, это выглядело для них нелепым заблуждением.

Западная антропология во многом противоречит православному богооткровенному учению. Ей незнакомо реальное устройство разумной части души, латинской аскетике чужда идея о единении человеческого духа в Духе с Богом, для нее неприемлемо стержневое положение нашего богословия об обожении человека нетварным светом. Этим отчасти объяснимо то, что Варлаам, не подозревавший о практике умного делания, принял его за мракобесие. Он был ограничен опытом католической молитвы — деланием чисто внешним, душевным, высшее достижение которого — лжемолитва вообразительная.

Свт. Григорий Палама, вступив в спор с варлаамитами, доказал еретичность их взглядов, исходивших «из неправославных антропологических и сотериологических предпосылок»<sup>73</sup>, а Константинопольские соборы утвердили его правоту.

По поводу молитвенного метода Варлаама суждение святителя было вполне определенным: «Вне Царства Божия останется» тот, кто держит ум в молитве вне сердца. Ибо это «есть злейшее эллинское обольщение, корень и источник всякого злоучения, бесовское изобретение, наука, порождающая безумие и порожденная недоумием». Жертвы же такого учения «вещают по внушению демонов... сами не понимая того, что говорят»<sup>74</sup>.

---

<sup>72</sup> *Иерофей (Влахос), митр.* Свт. Григорий Палама... ТСЛ, 2011. С. 55.

<sup>73</sup> Там же. С. 162.

<sup>74</sup> *Григорий Палама, свт.* Триады. М., 1995. I, 2, 4.

## Ум и молитва

Когда человек, в поиске сердечной молитвы, начинает сосредотачивать внимание в сердце, то ему удается на некоторое время удерживать там ум. К этому приступают на уровне словесном и продолжают в период молитвы умной. Этот прием называют *сведением*, или *схождением*, ума в сердце, а состояние при этом переживаемое — *сочувствием* ума сердцу. Здесь человек молится только «при одном собственном усилии». Молитва переходит на следующий уровень и становится сердечной с того момента, как ум не просто удерживается в сердце, но *соединяется* с духом. При этом «благодать Божия являет ощутительно свое присутствие и действие, *соединяя ум с сердцем*»<sup>75</sup>.

Ни наша воля, ни наше усилие здесь уже ничего не решают, — соединение ума с сердцем-духом вершится не иначе как «под водительством благодати»<sup>76</sup>.

По этим признакам различаются умный и сердечный уровни молитвенных состояний. Теперь уточним сказанное ранее<sup>77</sup>, обратившись к некоторым деталям.

<sup>75</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. Т. 1, 2. <http://azbyka.ru> «Между *сочувствием* сердца уму и *соединением* ума с сердцем... величайшее различие». Так же велико «различие между молитвой, совершаемой умом при сочувствии сердца, и... совершаемой умом в сердце», ибо «иное — молиться со вниманием, при участии сердца» и совсем «иное — нисходить умом в сердечный храм и оттуда приносить таинственную молитву, исполненную силы и благодати Божественной». Первая «молитва называется умной... при *сочувствии* сердца». Вторая — «сердечной, когда произносится *соединенными* умом и сердцем, причем ум как бы нисходит в сердце и из глубины сердца воссылает молитву». — Там же.

<sup>76</sup> «Благодать Божия сама собой, в известное ей время, по ее благоволению, переводит подвижника от первого образа молитвы [умного] ко второму [сердечному]». — *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. Т. 2. <http://azbyka.ru>

<sup>77</sup> См. наст. изд.: Гл. «Падение и восстание» («Ум и дух»).

Когда при молитве словесной либо умной человек сводит ум в сердце, то, по сути, он направляет луч своего внимания из головной области в сердечную, сосредотачивая и удерживая его там. Источник умственной энергии находится в голове, там она сконцентрирована, откуда излучается, устремляясь вниз в грудную клетку. Это мысленный взгляд сверху вниз в собственное сердце. Когда прекращаем удерживать внимание в сердце, оно неизбежно переключается на некий иной объект или на помышления. Соответственно перенаправляется поток исходящей энергии ума, источник же по-прежнему остается в голове.

При молитве сердечной ситуация иная. Произошло соединение ума с духом, то есть сам источник умственной энергии переместился в сердце. Здесь она сконцентрирована и теперь отсюда — из сердца, из духа — излучается в любом желаемом направлении. Обретено новое устройство мыслительной силы, и это событие неопределимой важности. Только теперь появилась возможность направить ум непосредственно к Богу и вступить с Ним в живое общение, что было в принципе недоступно, пока привязанный к мозгу ум оставался разлученным с духом.

Обусловлено такое положение дел тем, что реальное полноценное общение человека и Бога возможно только на уровне духа-и-Духа, тогда как к общению на уровне мозга-и-Духа природа наша не приспособлена.

Не случайно мы заостряем внимание на этих деталях. Не разобравшись в них, люди допускают ошибки, которые могут ввести их в глубокое заблуждение. Например, когда человек учится сводить ум в сердце, ему удается на некоторое время удерживать его в сердечной области, это вполне естественно. Но если он посчитает, что это уже и есть *соединение* ума с сердцем, то есть примет собствен-

ные усилия за действие благодати, а свои попытки найти сердце примет за сердечную молитву, то станет жертвой самообмана. А это не безобидно, ибо «если неоконченное еще делание плотского ума принимается за духовное, то это есть прельщение и горе»<sup>78</sup>.

\* \* \*

Иногда сердечное действие молитвы начинается само собой, держится с легкостью и может переходить в самодвижность; иногда, напротив, войти в сердечную молитву удастся с трудом, и она то и дело прерывается и теряется. В любом случае соединение ума с сердцем удерживается лишь временно, — это и есть признак молитвы *деятельной*. Как признается один монах пустынный: «Испытал такое состояние, когда ум сам переместился в грудь... Но удержать это трудно»<sup>79</sup>.

Не просто трудно — это невозможно, если соединение ума с сердцем не удерживается благодатью<sup>80</sup>.

Особенность деятельной сердечной молитвы в том, что от нас требуются определенные усилия: нужно вновь и вновь собирать свой рассеянный ум, скитающийся где-то вовне или утопающий в помыслах, снова и снова вводить его в сердце и с принуждением там удерживать в ожидании посещения благодати. И только когда вновь подействует сила Божия и соединит ум с сердцем, то молитва будет какое-то время держаться сама, а ум сам держаться в сердце без наших усилий. Точнее же — удерживаться силой Духа.

---

<sup>78</sup> См. наст. изд.: Т. 1. С. 699.

<sup>79</sup> Из письма читателя. Архив автора.

<sup>80</sup> «По одному желанию человека — ум не соединится с глубоким сердцем». — *Софроний, иеромон.* Старец Силуан. <http://azbyka.ru>

Как долго продержится соединение — непредсказуемо: может быть, несколько лет, а возможно, всего минуту<sup>81</sup>.

Это зависит прежде всего от самовластной благодати, но в то же время и от нас. Часто мы сами повинны в расторжении умно-сердечного соединения, когда, поддавшись искушению, переключаемся вниманием с молитвы на предмет соблазна, будь то прилог или внешний раздражитель. А раз мы отвернулись, отвернется от нас и благодать. Соединить ум с сердцем под силу только Богу, а разорвать соединение вольны мы сами.

Во всяком случае, как только отойдет Удерживающий, соединение расторгнется и быстродвижный ум ускользнет из сердца. Умственная энергия опять сосредоточится в мозге, подключившись к работе рассудка, и вновь начнет расплываться в прилогах либо растекаться по внешним объектам. И снова мы вступим в борьбу за овладение умом, за погружение его в сердце, что «сопряжено с великим самоотречением и есть подвиг наитруднейший», но именно он «привлекает Божию благодать, если совершается в духе смирения»<sup>82</sup>.

Последнее уточнение немаловажно. Особенно для тех, кто возлагает завышенные надежды на внешнюю сторону психофизического метода, забывая, что никакие технические ухищрения не восполнят недостаток смирения. Из многовекового опыта аскезы хорошо известно: «гордый человек, какие бы приемы ни употреблял, подлинного богообщения не достигнет»<sup>83</sup>.

<sup>81</sup> Например, прп. Софроний (Сахаров) говорит о себе: «Мой ум безысходно днем и ночью пребывал в сердце в течение семи лет моей покаянной молитвы». — *Софроний, архим.* О молитве. СПб., 1994. С. 54.

<sup>82</sup> *Софроний, иеромон.* Старец Силуан. <http://azbyka.ru>

<sup>83</sup> Там же.



О неожиданном посещении соединяющей благодати можно судить, например, из жизнеописания известного афонского подвижника прп. Ефрема Катунакского. Однажды, когда будущий старец совершал свое четочное правило, его начал отвлекать шум, так как неподалеку работали монахи. «Желая сосредоточиться и избежать рассеяния ума, он вдруг почувствовал, что ум вошел в сердце и продолжает совершать правило, ни на что не отвлекаясь. Когда он закончил правило и пришел в себя, тогда снова осознал, что шум еще продолжается. Так он познал на практике, что такое умная [точнее: сердечная] молитва»<sup>84</sup>.

Другой пример говорит о том, как может субъективно восприниматься момент соединения. Подвизающийся в уединении монах пишет: «Необъяснимым образом, но очень отчетливо и ощутимо, ум, или мысленная сила ума, — все, что есть в голове, — перемещается в грудь. Голова становится совершенно пустой и легкой... И тогда ум и как бы сама голова находятся в груди. Там, в груди и мыслишь, и чувствуешь, и молишься»<sup>85</sup>.

Здесь довольно точно описано, как непроизвольно под действием благодати ум входит в соединение с сердцем-духом, как появляются признаки начальной исихии. Соединение в данном случае произошло достаточно резко, поэтому и личные ощущения — перемещение ума, опустошение головы — оказались весьма рельефными. Но это может происходить более плавно, мягко и посте-

---

<sup>84</sup> Старец Ефрем Катунакский. М., 2002. С. 42.

<sup>85</sup> Из личной переписки. Архив автора. Как тут не вспомнить слова старца Емилиана: «Пусть наш разум будет пустым... Как же можно молиться... когда голова переполнена?.. Пусть станет ум легким и пустым... И ты обретешь Христа». — *Эмилиан, архим.* Богопознание... М., 2002. С. 281, 282.

пенно. Тогда схождение ума в сердце и их соединение могут пройти почти неприметно. Человек просто ощутит в какой-то момент, что пребывает в несколько ином состоянии, в некотором новом пространстве. Такое вхождение в сердечное действие молитвы может происходить не только в уединении, в келье, но и во время богослужения, во время работы, среди людей и шума.

Вот еще одно свидетельство. Пишет мирянин, отец трех детей, обычно целыми днями занятый на хлопотной работе. «Когда в храме во время службы держал про себя Иисусову молитву, внимание вдруг спустилось в сердце и ум наполнился тишиной. Подобные ощущения периодически бывают на работе, бывает, держатся около суток. Но это продержалось семь дней. Необыкновенная тишина — свобода от помыслов, как будто заложило уши.

Иисусова молитва в этот период не произносилась, а мысленно звучала в сердце. Наконец-то я понял, что значит мыслить, а не произносить. Точнее, я даже не мыслил, а только слушал то, что мыслилось само. Было ощущение, что на уровне плеч прочерчена некая граница, выше которой ум категорически отказывался подниматься. Было чувство, словно он сверху лежит на сердце и радуется. Необыкновенное внешнее спокойствие, размеренный ритм в словах и делах, никакого раздражения, никакого желания говорить по поводу и без повода.

Все это время читал и молился, на работу не ходил, стремился продлить это состояние как можно дольше. Не устал, но от постоянного прислушивания к звучащей в сердце Иисусовой молитве невольно задерживал дыхание и стал даже немного задыхаться. Никакие особые усилия с моей стороны всему этому не сопутствовали... Затем, в последние дня три-четыре, это состояние постепенно ослабевало, размывалось... Но при нашествии по-

мыслов продолжаю нырять в сердце умом и стараюсь там стоять. Пока получается; место сердечное я вроде бы нащупал и спускаюсь туда без особых трудностей»<sup>86</sup>.

Здесь видим наглядное и точное описание состояния исихии и самодвижности молитвы при соединении ума с сердцем. Пережить такие моменты Господь дает иногда авансом, даже в период словесной молитвы, чтобы мы могли опытно ощутить то, к чему стремимся; чтобы подсказать человеку, что в целом он ориентирован в верном направлении; чтобы вдохновить на дальнейший труд, суть которого в подготовке себя к приятию дара *соединения* и в постоянном поддержании состояния готовности. Все остальное — во власти Бога.

Одна из ошибок, которые здесь подкарауливают, в том, что человек после пережитого может несколько успокоиться, расслабиться. И это будет ловушкой. Чтобы не попадаться, необходимо поджимать себя к более строгой во всех отношениях жизни, усердно хранить и развивать умное трезвение. И, прежде всего, надо жестко ограждать себя от каких-либо форм самодовольства и превозношения, как плеткой стегая себя самоукорением, поводы для которого надо отыскивать через пристальное самонаблюдение.

К приведенным примерам добавим еще один характерный случай, но уже обратного процесса, то есть проследим, как ум, напротив, покидает сердце и ощутимо перемещается в область головы, вследствие чего умно-сердечное соединение расторгается и, соответственно, пресекается сердечная молитва. Пример такого *переключения* ума приводит прп. Софроний Эссекский, рассказывая, как однажды в молодости игумен неожиданно дал

---

<sup>86</sup> Из письма читателя А.М. Архив автора.

ему послушание изучать греческий язык. Он вспоминает, как взялся за учебник:

«Открыв грамматику аттического диалекта, я, естественно, сосредоточил внимание на читаемом. И что же? Я физически ощутил, как мой ум выходит из сердца, подымается до лобной части черепа и далее движется в направлении к книге. В тот момент мне стало ясно, что мой ум безысходно днем и ночью пребывал в сердце в течение семи лет моей покаянной молитвы»<sup>87</sup>.

Отец Софроний выражается здесь в самых простых словах, но дает точную картину в плане антропологии. Если теперь изложить это языком аскетической практики, то получится следующее. Мы видим, что долгое время его соединенный с сердцем ум был погружен в сердечную молитву, а через рассудочную часть мыслительной силы обеспечивалось взаимодействие с внешним миром. Обычно в подобных случаях собственной энергии рассудка хватает для разговора с людьми, участия в богослужении, для чтения, несложных работ, рукоделия, хождения по улицам и тому подобного. А ум при этом всей своей силой вкладывается в молитву.

Это тот случай, когда ум и рассудок благополучно сотрудничают, работая параллельно, каждый по отдельности занимается своим делом. Такое молитвенное состояние за годы стало для отца Софрония естественным, привычным, он уже не замечал, что постоянно живет в нем. И не заметил бы, не случись остановки сердечной молитвы.

Взяв книгу, отец Софроний направил свое рассудочное внимание на восприятие текста и начал читать, действуя цепочку зрение-мозг-рассудок. Поскольку это было не только чтением, но требовалось особо сосредото-

---

<sup>87</sup> *Софроний, архим.* О молитве. СПб., 1994. С. 54.

точиться, усиленно вникать, осмыслять и запоминать читаемое, работая над изучением нового языка, то понадобилась дополнительная энергия — помимо рассудочного, еще и умственное внимание. И рассудок призвал ум на помощь.

Откликнувшись, ум переключил свое внимание, его энергия полностью перетекла из сердца к головному мозгу, где присоединилась к работе рассудка. Сообща они занялись изучением книги: рассудок воспринимает, ум постигает. Но тут же и прервалась сердечная молитва, так как ум разъединился с сердцем. Для деятельного вида молитвы это вполне естественно.

Подчеркнем: семилетнее соединение ума с сердцем у молодого подвижника было *деятельным*. То есть, хотя и длительным, за счет благоприятных условий афонской обители, но еще недостаточно устойчивым, что и свойственно деятельной молитве. Она колеблется под влиянием внешних воздействий, она не прочна и прерывиста, так как ум еще не окончательно разлучился с рассудком и не обрел постоянного места жительства в сердце.

Пока ум не вполне окреп в сердечном соединении, то вынужден переключаться с молитвенного богопредстояния на интеллектуальную работу. Поэтому соединение прервалось, как только нарушились благоприятные для него условия: при активизации работы мозга рассудок привлек к себе умственную энергию и выманил ум из сердца.

Очевидно, что устоять семь лет умом в сердце, не теряя соединяющую благодать, отец Софроний смог благодаря напряженному трезвению — строгому хранению ума от сосложения с помыслами. Если от этого не уберечься, то при отвлечении ума отходит благодать и хрупкая связь ум—сердце рвется. Поскольку ум сам собой не в силах

удержать или восстановить соединение, то покидает сердце. Так что деятельная сердечная молитва прерывиста, она колеблется, то переходя в умную, то ниспадая в словесную, то вновь возвращаясь на сердечный уровень<sup>88</sup>.

Отец Софроний отмечает, что «физически ощутил, как ум выходит из сердца», и это — характерный признак умно-сердечного разъединения. Не стоит удивляться такому выражению старца. Действительно, движение бес-телесного ума бывает ощутимо телом, с опытом — почти физически. Тонко осязаемое внутреннее действие энергий в нашем организме на самом деле всем знакомо.

Это, например, чувство некоторой напряженности или тяжести в области головы при интенсивном, сосредоточенном размышлении, когда люди, в качестве реакции, потирают в задумчивости лоб, виски, почесывают затылок. Имеющие опыт умного делания, замечают особые ощущения в сердечной области, что связано с активизацией умственной энергии. Тем, кто знаком с умно-сердечной молитвой, хорошо известны специфические, иногда болевые, ощущения в сердечном месте<sup>89</sup>.

В своем рассказе отец Софроний отмечает и такой нюанс: ум из черепа «движется далее в направлении к книге». Это то, о чем мы говорили раньше<sup>90</sup>, пример того, как умно-рассудочная энергия, словно из источника,

<sup>88</sup> Если молящийся ум покидает сердце, то «ты, оставив Бога внутри, будешь обращаться к Нему с беседой, стоя вовне, низойдя от высшего к низшему». — *Григорий Синаит, прп. // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 219.*

<sup>89</sup> Не случайно также и то, что иногда в процессе такой молитвы непроизвольно прикладывают к сердечному месту ладонь или касаются кончиками пальцев. Эта особенность даже отразилась в иконографических изводах, например в традиционных образах прп. Серафима Саровского.

<sup>90</sup> См. наст. изд.: Гл. «Падение и восстание» («Ум и дух»).

истекает из головы во внешнее пространство, устремляясь к объектам внимания.

Надо заметить, что описанная старцем ситуация в принципе могла бы иметь иное развитие. Возможен вариант, при котором лишь часть умственной энергии оттекает к рассудку, а ум, оставаясь в сердце, продолжает молитву. Такой ум способен, не покидая сердца, не прерывая сердечной молитвы, уделять нужную часть энергии интеллектуальному труду. Взаимодействуя таким образом, каждый остается на своем рабочем месте: рассудок подвизается в голове, ум — в сердце. В таком состоянии человек способен изучать языки, писать книги или иконы, не оставляя при этом молитву.

Но все это бывает возможно, когда ум вполне утрачивает кабальную зависимость от рассудка и держится в сердце устойчиво, крепко. Для этого нужен более зрелый молитвенный опыт, более прочная утвержденность в сердечном делании, чем та, что, судя по всему, имелась у отца Софрония на тот момент.

\* \* \*

Существует, как известно, два уровня, или два вида, умно-сердечной молитвы — деятельная и благодатная. Прп. Паисий Молдавский так, например, говорит об этом: «По учению святых отцов, есть два вида умной молитвы: первый, предназначенный для начинающих, соответствует деятельному периоду. Второй доступен для достигших совершенства и соответствует созерцанию»<sup>91</sup>.

И тут нередко возникает вопрос: в чем же, собственно, различие между двумя этими типами молитвы, если обе

---

<sup>91</sup> Паисий (Величковский), прп. Главы об умной молитве. Гл. 2 // Житие и избранные творения. Серпухов, 2014. С. 502.

они умно-сердечные, в обеих ум и сердце соединяются благодатью и обе совершаются по действию благодати? Различие, между тем, существенное, и неопределенность в этом вопросе часто приводит к недоразумениям. Мы об этом так или иначе уже упоминали, теперь подведем итог.

Прежде всего, надо понимать, что *деятельная* сердечная молитва служит *очищению* ума и сердца от греховных страстей. Именно ради этого в период деятельного подвига человеку дается соединение ума с сердцем и дар умно-сердечного действия молитвы<sup>92</sup>.

А уже «плодом этой молитвы является очищение человеческого естества и даваемое за эту чистоту сверхъестественное действие Божественной благодати Святого Духа»<sup>93</sup>.

Молитвой же *благодатной* именуют ту, что даруется только во втором, созерцательном периоде, и служит она *просвещению* в таинстве богообщения уже очищенных до состояния начального бесстрастия ума и сердца. Как сказано: «Преуспевающий в деятельной жизни ума-

<sup>92</sup> Сердечная молитва «перерабатывает сердце из плотского, страстного и эгоистичного в благое, так что оно не чувствует страсть». А «когда очистится центр, тогда и периферия будет чистой». — *Ефрем Филофейский, архим.* Учение об умной молитве. Афон, 2015. С. 5. Очень точно сказано, что очистительный деятельный «подвиг — это способ, с помощью которого мы вдыхаем Бога, принимаем Бога в свое существо и удаляем из себя всю нечистоту». — *Эмилиан (Вафидис), архим.* Толкование... Екатеринбург, 2014. С. 419.

<sup>93</sup> *Никодим Святогорец, прп.* // История колливадского движения. Пенза, 2019. С. 89, 90. «Отцы установили описываемый способ обращения ума в сердце для более легкого и скорого очищения ума и сердца, которые суть важнейшие части человека, наиболее тонкие и удобопреклонные ко злу... Святые отцы имели целью очищение человеческого естества от страстей посредством такого соединения ума с сердцем, дабы через это очищение приготовить наше естество к приятию сверхъестественной благодати Божией. Этот способ молитвы очищает скорее всех остальных». — Там же.



ляет страсти, а преуспевающий в созерцании умалет неведение»<sup>94</sup>.

Иногда людьми, не знакомыми с учением исихазма, высказывается мнение, будто молитвы сердечной удостоиться может только тот, кто чист сердцем, кто освобожден от страстей. Но молитвы какой? Благодатной — да, а деятельная потому и дается людям грешным, нечистым и страстным, что, не очистившись ею, никогда не стяжать благодатной. Об этом очистительном действии Духа и говорит прп. Григорий Палама, повторяя слова Евагрия Понтийского: «Дух Святой, сострадая нашему бессилию, посещает нас даже нечистых», а посещая, и очищает: «разгоняет все окружающее ум воинство помышлений и умствований»<sup>95</sup>.

Мысль эту, очевидную для посвященных в тему, найдем у наставников священнобезмолвия. Деятельная сердечная молитва «есть чин умного делания, подобающий страстным», ибо именно «для нас, страстных и немощных» необходимо очищение сердца<sup>96</sup>.

---

<sup>94</sup> *Евагрий Понтийский, авва* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 1. С. 579. «Когда... кто-либо очистит свою душу и сердце от всякой скверны душевных и телесных страстей... тогда Божия благодать... возводит очищенный ею ум... к духовным созерцаниям», тогда бесстрастным открывается вход в благодатный период духовного подвига. — *Паусий (Величковский), прп.* Главы об умной молитве. Гл. 2 // Житие и избранные творения. Серпухов, 2014. С. 507.

<sup>95</sup> *Евагрий, авва.* О молитве. Гл. 63 // Творения. М., 1994; *Григорий Палама, свт.* Триады. I, 3, 50.

<sup>96</sup> «Многие... не зная опытно умного делания, погрешают против правого разума, думая, что оно было деланием одних бесстрастных и святых мужей... И хотя они говорят и учат об этом неверно, однако все их слушают». Между тем необходимо «для нас, страстных и немощных, хотя бы след умного безмолвия познать, то есть деятельную умную молитву», ибо «она есть существенное делание новоначальных и страстных... Это есть чин умного делания, подобающий страстным». Пусть же никто не сомневается,

Еще одно различие двух молитв обнаруживается в самом действии благодати. В деятельный период, как уже говорилось, для соединения ума с сердцем требуется сотрудничество человека. Ему приходится с усилием собирать свой ум, сводить его в сердце и удерживать там в молитве умной, пока не подействует соединяющая благодать и не введет в молитву сердечную. Человек вынужден проявлять самовластие и понуждение, выказывать свое произволение<sup>97</sup>.

На созерцательном уровне подобных усилий уже не требуется. Упраздняется самовластие человека и полностью самовластно действует благодать. Теперь она сама будет постоянно удерживать ум в соединении с сердцем. Сама же, когда пожелает, она вводит ум в созерцание, восхищает его *до третьего неба*<sup>98</sup>, сама же возвращает его на землю. Все эти процессы человеку уже не подвластны<sup>99</sup>.

Третий отличительный момент — эпизодичность соединения ума с сердцем при деятельной молитве. Это более или менее продолжительные, но всегда временные состояния. Созерцательный период, напротив, характерен тем, что соединение ума с сердцем становится постоянным, естественно присущим человеку. Ведь и сам этот

---

что человеку грешному «возможно обучиться умному деланию». — *Василий Поляномерульский, прп.* Предисловия // Трезвомыслие. Екатеринбург, 2009. Т. 1. С. 310, 318, 319, 325, 342.

<sup>97</sup> «Занятие умной молитвой» до тех пор, «пока ум управляется человеческим самовластием и произволением, всегда называется деянием, а никак не созерцанием». — *Паисий (Величковский), прп.* Главы об умной молитве. Гл. 2 // Житие и избранные творения. Серпухов, 2014. С. 505.

<sup>98</sup> 2 Кор.12, 2.

<sup>99</sup> «В отличие от деятельного подвига, в созерцательной жизни вся инициатива принадлежит Богу». — *Иоанн Карпафийский, прп.* // Византийские исихастские тексты. М., 2012. С. 58.

уровень бытия признается *естественным*, в отличие от нижеестественного в предыдущем периоде.

Постоянство соединения означает, что при любых занятиях, в любой ситуации человек всегда находится в *молитвенном состоянии*<sup>100</sup>.

Ум его неразлучен с сердцем и погружен в молитву, которая освящает все его внешние дела. А по мановению Духа он с легкостью ускользает из чувственного мира и входит в глубокое созерцание.

### Плоды подвига

По мере возрастания в умной, а затем в сердечной молитве у человека появляются некоторые новые способности, он может испытывать необычные переживания. Так постепенно выявляются различные грани умно-сердечного состояния сознания. Это, например, *начальные* состояния исихии, самодвижности, богоприсутствия, созерцания, бесстрастия.

*Начальными*, или *деятельными*, называют состояния, доступные в деятельный период духовной жизни, в отличие от именуемых *благодатными*, *высшими*, *совершенными*, которые даруются, по мере дальнейшего возрастания, тем, кто этот период преодолел. Вступившие в благодатный, или созерцательный, период духовного совершенства смогут обрести уже *совершенную* исихию, *непрестанную* самодвижность молитвы, *созерцательное* богообщение, *высшее* бесстрастие.

---

<sup>100</sup> Когда «молитвенное состояние становится непрерывным», тогда человек живет в богоприсутствии — «чувство Бога, присутствующего и действующего», достигает «великой силы и ясности». — *Софроний, иеромон.* Старец Силуан. Гл. 5. <http://azbyka.ru>

Каждое из новообретений деятельного периода — это отдельная тема, требующая подробного разговора, и даже отдельной книги, но пока они интересуют нас главным образом как проявления мыслительной силы, и мы кратко рассмотрим их преимущественно в этом аспекте. Прежде всего, несколько слов о трезвении — новой возможности, обретение которой на уровне сердечной молитвы есть событие революционное.

\* \* \*

**Трезвение.** Только теперь, после отъединения ума от рассудка, при молитве, возносимой из недр сердца, человек получает возможность использовать аскетический метод трезвения — главное оружие умного делателя на пути покаяния и очищения, на пути к стяжанию бесстрастия и созерцательного дара<sup>101</sup>.

Священный метод умного трезвения, говоря в общих чертах, составляет самую основу духовной жизни христианина, понимаемой в аскетике прежде всего как путь внутренней брани с собственными страстями и с враждебными духами. Здесь сосредоточен весь боевой арсенал, необходимый в войне за наше спасение. И «это единственное оружие, которым можно победить сатану»<sup>102</sup>.

<sup>101</sup> О технической стороне метода трезвения см. наст. изд.: Кн. 2. Разд. «Чин и метод», гл. «Чин внутренний» («Азы трезвения»).

<sup>102</sup> Ибо без трезвения, «сколько бы ты ни молился, сколько бы ни постился, ни подвизался, стань ты даже монахом, сделай что угодно еще для своего спасения, но, если ты не следишь за своими помыслами... если небрежешь о начале греха, ты будешь всю жизнь бороться и выбиваться из сил, но так и... не приобретешь ни единой добродетели». — *Эмилиан (Вафидис), архим.* Слово о трезвении. Екатеринбург, 2020. Кн. 1. С. 101, 203.

Отсюда и соответствующий образный ряд, обычно ассоциируемый с трезвением: «Молитва сия меч есть духовный, на закляние врага от Бога нам дарованный»<sup>103</sup>. «Как воины этого мира, сходясь для битвы, облагают себя всяким оружием... так и Христовы воины должны себя облагать всяческим оружием духовным... Молитва прилежная — как меч... Такого оружия весьма боится диавол»<sup>104</sup>.

«Трезвение есть художество духовное»<sup>105</sup>, то есть искусство, а также, как сказано в греческом первоисточнике, «метод духовный»<sup>106</sup>. Именно *духовный*, поскольку «трезвение, бодрствование ума — это главное делание нашего духа», это «сотрапачничество духа и Духа»<sup>107</sup>.

Трезвение неразрывно связано с умным деланием. В традиции православных аскетов исихастского направления это стержневая практика, квинтэссенция всего их подвига, самая, так сказать, основа их повседневной трудовой деятельности<sup>108</sup>.

<sup>103</sup> Паисий (Величковский), *прп.* Житие и избранные творения. Серпухов, 2014. С. 375.

<sup>104</sup> Паисий Молдавский, *прп.* // Трезвомысле. Екатеринбург, 2009. Т. 2. С. 24, 25.

<sup>105</sup> Исихий Иерусалимский, *прп.* Слово о трезвении. Гл. 1 // Добротолюбие (на слав. яз.). М., 2001. Т. 1.

<sup>106</sup> Μέθοδος πνευματικῆς.

<sup>107</sup> И потому «нет большего благодеяния Божия, чем это» делание, ибо через трезвение «наш ум, дух, весь наш внутренний человек приближается к Богу и соединяется с Ним... Это духовное художество, то есть сотрапачничество человеческого духа и Духа Божия... тесное и непосредственное... Трезвение делает нас причастными жизни Самого Бога, сообщает нам Духа Святого». — Эмилиан (Вафидис), *архим.* Слово о трезвении. Екатеринбург, 2020. Кн. 1. С. 20, 21.

<sup>108</sup> «Наше дело — заключать ум в едином Боге, а все прочее — лишь поделие, так сказать, передышка». Трезвение же есть наше

В идеале это тотальный самоконтроль, во исполнение заповеди: *Ты же трезвися о всем*<sup>109</sup>. «В сущности, духовный подвиг трезвения состоит в том, чтобы охранять себя *от всего*, что дает начало страстям». То есть не только «от помыслов, мечтаний» и прочих внутренних поползновений, но и от любых нежелательных «внешних впечатлений»<sup>110</sup>.

Ум опытный, закаленный в брани, постоянно бдителен, непоколебим. Это ум сильный, он твердо стоит в трезвении, он крепкой хваткой удерживает двуручный меч круговращательной молитвы. Напротив, ум, не достигший мастерства, бывает слаб, расслаблен. Он, *вляясь волнами*<sup>111</sup> помышлений, колеблется и носится туда-сюда. Влекомый потоками прилогов, он не хозяин сам себе, но поработенный пленник страсти. *Ибо, кто кем побежден, тот тому и раб*<sup>112</sup>. Недугуя духовным слабумием<sup>113</sup>, ум слабый не пригоден к брани<sup>114</sup>.

«исключительное делание» — главный труд жизни, главное ремесло. Это «наше духовное рукоделие, включающее в себя все. Трезвиться — значит всегда быть бдительным, храня внутреннее безмолвие и отказываясь от всякого своего мнения, суждения, мысли». Мы лишь призываем Христа непрестанно «и храним врата своего ума». — *Эмилиан (Вафидис), архим.* Слово о трезвении. Екатеринбург, 2020. Кн. 1. С. 117, 195.

<sup>109</sup> 2 Тим. 4, 5.

<sup>110</sup> *Эмилиан (Вафидис), архим.* Слово о трезвении. Екатеринбург, 2020. Кн. 1. С. 195.

<sup>111</sup> Мф. 14, 24. Вляяться (*слав.*) — колебаться, метаться; мыкаться, носиться. Напр.: он влается по волнам житейским; он влается умом. — Толковый словарь В.И. Даля.

<sup>112</sup> 2 Пет. 2, 19.

<sup>113</sup> Под этим «разумей наш немощный ум». — *Исихий Иерусалимский, прп.* Слово о трезвении и молитве // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 2. Гл. 26.

<sup>114</sup> Пока еще «твой ум расслаблен, ведь ты его не укрепил, не воспитал, чтобы он бдительно стоял на страже, сразу замечал вра-

Сражение за чистоту души — искусство боевое и требует, как таковое, постоянной тренировки. Без систематических молитвенных упражнений умное делание не станет искусством, не возведет на умный Фавор созерцания. Поэтому мы обязаны, тренируясь, вырабатывать силу и стойкость ума, упражняясь, поддерживать свою фронтовую алертную<sup>115</sup> форму<sup>116</sup>.

По слову отцов, «посредством умной и сердечной молитвы ты можешь, возлюбленный, сохранить ум и сердце свое если и не в полной чистоте и бесстрастии», то «хотя бы сохранить их малострастными и, насколько возможно, чистыми»<sup>117</sup>. Трезвение позволяет успешно вести мысленную брань, полноценно обороняться и противостоять врагу, пресекая *помышления злая*<sup>118</sup>, ибо «ум, соединившись с сердцем, пребывает в таком состоянии, которое дает ему возможность видеть всякое движение, происходящее» в сфере сознания<sup>119</sup>.

---

га и стрелял по нему». По немощи своей «твой ум еще позволяет входить внутрь себя помыслам». Между тем «ум в своем естественном, здоровом состоянии внимателен, собран, устремлен к Богу. Когда же ум расслаблен, тогда от своей неполноценности он» беспомощен, полностью уязвим. И беда в том, что, «когда у нас расслабленный и больной ум, таким же становится и наше сердце, и вся жизнь». — *Эмилиан (Вафидис), архим.* Слово о трезвении. Екатеринбург, 2020. Кн. 1. С. 211, 212.

<sup>115</sup> Алертность (от *англ.* alert) — состояние боевой готовности; алертный — бдительный, настороженный, находящийся наготове.

<sup>116</sup> Если кто «не упражняет свой ум, чтобы он укрепился и поистине был владыкой» в трезвении, то «в мгновение ока терпит крушение человек, оставляет свое духовное делание, молитву Иисусову», — терпит полное поражение. — *Эмилиан (Вафидис), архим.* Слово о трезвении. Екатеринбург, 2020. Кн. 1. С. 213.

<sup>117</sup> *Никодим Святогорец, прп.* // История колливадского движения. Пенза, 2019. С. 91, 92.

<sup>118</sup> Мф. 15, 19.

<sup>119</sup> *Софроний, иеромон.* Старец Силуан. Гл. 5. <http://azbyka.ru>

Ум трезвящегося человека «не занят никакими размышлениями. Он только, как сторож, безмолвно внимает тому, чтобы ничто постороннее не вошло в сердце. Имя Христа и заповедь Его — вот чем живут сердце и ум при этом священном безмолвии... контролируя все совершающееся внутри», но «не логическим исследованием, а особым духовным чувством». Так, «пребывая внутри сердца, ум усматривает появляющиеся в его окружении мысли и образы... пытающиеся овладеть сердцем и умом человека», замечает любые чувственные и волевые движения. От воина в этой брани требуется мастерство, чтобы все лишнее немедленно пресечь и уничтожить.

В виде помысла нам «является энергия того или иного духа», и прежде всего нам угрожает сила зла, *скверняющая человека*<sup>120</sup>, сила, возбуждающая страсти, провоцирующая на грех. При этом «натиск идущих извне помыслов чрезвычайно силен», и, чтобы победить в брани, необходимо «в течение всего дня не допустить ни единого страстного взирания, не позволить себе пристрастия ни к чему». Искусство трезвения требует в дневные часы «довести число внешних впечатлений до последнего возможного минимума», иначе на бдении, во время «внутренней, умной, молитвы все отпечатлевшееся неудержимой стеной идет на сердце и производит большое смятение».

Трезвение в мысленной брани имеет своей целью «достичь непрерывного умно-сердечного внимания. Когда после многих лет такого подвига, труднейшего всех других подвигов, чувство сердца утончится, а ум, от многого плача, получит силу отталкиваться от всякого приражения страстных помыслов, тогда молитвенное состояние становится непрерывным и чувство Бога,

<sup>120</sup> Мф. 15, 20.



присутствующего и действующего», достигает «великой силы и ясности»<sup>121</sup>.

Безусловно, в деле трезвения многое зависит от нашего искусства владения методом, от силы самоконтроля, от постоянства в молитве, однако главная сила метода определяется все же не этим. Она зависит от степени нашей приближенности к Богу и, соответственно, от Его участия в брани, что и обращает трезвение в неотразимое оружие. Если ум пребывает в Боге, то и Он — в нас и слава Царства Его<sup>122</sup>.

\* \* \*

***Исихия.*** Одно из первых дарований, обретаемых на умно-сердечном уровне, это *исихия*<sup>123</sup> — особое состояние мыслительной силы. Иногда его также называют молчанием ума, что не вполне точно. Тут правильнее говорить о молчании рассудка, на фоне которого хорошо ощутима тишина молящегося ума. Рассудок в этом состоянии не генерирует никакого помысла, не производит внутренне-

---

<sup>121</sup> *Софроний, иеромон.* Старец Силуан. Гл. 5. <http://azbyka.ru>

<sup>122</sup> Надо «жить в трезвении и молитве, так чтобы бытие наполнилось славой Божией. Тогда Бог становится нашим и испускает Свои лучи через нас... Это связь с Богом дарует мне поток Божественных энергий, которые наводняют меня и, прорываясь наружу, меня защищают... Божественные энергии выходят, вырываются из меня, принуждая удалиться всякую вражескую стрелу... Тогда стрелы лукавого уже не могут войти через помыслы, потому что внутреннее пространство человека полностью напоено Божеством, Духом Божиим, Божественными энергиями. Невозможно греху проникнуть в рай... Сколько бы демоны ни сеяли помыслов, ни один не прорастет. Помысл ударяется в человека и отскакивает: он не может войти, потому что Царствие Божие надежно ограждено». — *Эмилиан (Вафидис), архим.* Толкование... Екатеринбург, 2014. С. 466, 495, 496, 500.

<sup>123</sup> *Исихия (греч.)* — тишина, покой.

го слова, то есть молчит, а ум мыслит молитву. Ум не имеет в себе никаких помышлений, кроме единственного — призывания Бога, обращения к Нему. Отсюда и образуется эффект мысленной тишины, который на языке аскезы именуют начальной исихией.

До сих пор, когда мы мысленно призывали Иисуса Христа, рассудок формировал внутреннее слово, выражающее нашу молитвенную мысль, а ум ему внимал — «ум заключался в словах, которые произносили или помышляли» и, восприняв их, доносил до сердца, чтобы оно их прочувствовало<sup>124</sup>.

Состояние исихии посещает нас в тот момент, когда рассудок перестает порождать внутреннее слово, когда он смолкает. Тогда останавливается круговращение наших помышлений, помыслы не возникают. Тогда и появляется особое ощущение внутренней тишины, мысленного, внутреннего, или сердечного, безмолвия<sup>125</sup>.

Это и есть подлинное *молитвенное состояние* души, при котором безмолвствующий ум сам собой начинает вовлекаться в глубокую молитву. Поэтому состояние умственной тишины всегда соотносилось с богообщением. Сказано древними: «Безмолвие есть непрерывная служба Богу и предстояние пред Ним»<sup>126</sup>. Или: «Молчание чис-

<sup>124</sup> *Иоанн Синайский, прп.* Лествица. М., 1997. 28:17, 19. Напомним, что выражение *вкладывать*, или *заключать*, ум в слова описывает способность ума, как силы внимания, постигать смысл внутреннего слова, рождаемого рассудком. См. выше: гл. «Бесплотные органы» («Ум и рассудок»).

<sup>125</sup> «Такое духовное состояние называется, по святым отцам, *сердечным безмолвием*. Что значит сердечное безмолвие?» Для духовно зрелых «это значит, что царствует непрестанная молитва. Непрестанная молитва создает чистоту и безмолвие сердца». — *Ефрем Филофейский, архим.* Учение об умной молитве. Афон, 2015. С. 2.

<sup>126</sup> *Иоанн Синайский, прп.* Лествица. М., 1997. 27:60.

тых... называют молитвою, потому что помыслы их суть Божественные движения, а движения чистого сердца и ума суть кроткие гласы, которыми сокровенно воспевают Сокровенного»<sup>127</sup>. И нашим современникам в опыте исихии раскрываются те же понятия: «Само по себе безмолвие является таинственной молитвой»<sup>128</sup>.

При погружении в исихию перемена душевного устройства настолько значительна, что наше безмолвие внутреннее начинает сказываться на внешних проявлениях, влиять на наши действия, поступки, на наше окружение, ибо «безмолвие, по наименованию своему, располагает и деяния совершать в тишине и мире»<sup>129</sup>.

Функция мышления теперь полностью переходит к уму, который по природе своей и сам способен мыслить — мыслить без помощи рассудка. И мыслить бессловесно. Теперь он творит безмолвную молитву вместе с сердцем, с духом. Работа же рассудка частично приостановлена, и единственным его делом остается контроль над внешней средой через телесные органы чувств, что обеспечивает человеку взаимодействие с окружающим миром, без потери молитвы.

Такое состояние сознания, когда ум мыслит без участия рассудка, уникально, — помимо умно-сердечной мо-

---

<sup>127</sup> *Исаак Сирин, прп.* Слова подвижнические. Сл. 21. <http://azbyka.ru>

<sup>128</sup> *Паисий Святгорец, старец.* Письма. ТСЛ, 2001. <http://azbyka.ru>

<sup>129</sup> *Григорий Синаит, прп.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 219. «Под словом *безмолвие* подразумевается тишина в твоём сердце, уме, во всем твоём существе, а также в твоём окружении, на работе: некое спокойное, тихое, умиротворенное состояние. Спокойная улыбка, спокойный голос, спокойный помысл, спокойная молитва». — *Эмилиан (Вафидис), архим.* Толкование... Екатеринбург, 2014. С. 418.

литвы человек ни при каких обстоятельствах обыденной жизни с ним не встречается<sup>130</sup>.

Появляясь на стадии молитвы умной, моменты исихии посещают затем все чаще, постепенно продолжительность их возрастает, а при молитве сердечной они становятся естественно присущими<sup>131</sup>.

Возможность обрести исихию возникает с опытом умного делания и только после того, как ум начинает отделяться от рассудка. Пока они слиты, исихия недостижима. Именно эти два условия — отделение ума от рассудка плюс исихия — позволяют полноценно применять метод трезвения. Пока рассудок молчит и сам не плодит помыслы, то на фоне образовавшейся тишины ум ясно видит любой новоявленный прилог, приходящий извне или из области страстных сил, и может легко отсекал его.

Сказано о трезвении: «наблюдай повсечасно различные веяния, парения, преклонения и изменения», свойственные уму. Но тут же дается и уточнение: «кто Духом Святым стяжал тишину [исихию], тому известно рассмотрение сих тонкостей»<sup>132</sup>.

Только теперь, при внутреннем безмолвии, начинается настоящая брань за очищение от страстей, так как «начинаем мы видеть внутри себя страсти тогда, когда молчим и не вступаем с ними в собеседование»<sup>133</sup>. Благодаря

<sup>130</sup> Повторим, что мы не принимаем во внимание и не рассматриваем патологические состояния сознания.

<sup>131</sup> «Молчание ума начнется с нескольких минут и по мере навика будет постепенно увеличиваться... Всеусиленно упражняйся в этом». — *Меркурий [Попов], мон.* Записки монаха-исповедника. М., 2001. С. 229.

<sup>132</sup> *Иоанн Синайский, прп.* Лествица. 27:45.

<sup>133</sup> *Эмилиан (Вафидис), архим.* Толкование... Екатеринбург, 2014. С. 229.

исихии и сопутствующему ей трезвению, обретается состояние начальной, относительной *чистоты ума*. И это необычайно важно, поскольку лишь в чистом пространстве мысленного безмолвия является нам Господь<sup>134</sup>.

Речь о той чистоте, когда ум человека полностью вкладывается в сердечную обращенность к Богу, когда он целиком поглощен этим духовным движением и не внимает ни единому помыслу. Только в таком состоянии ум, в слиянии с духом, способен в духе же восходить к реальной встрече с Божественным Духом, только тогда человек бывает готов к живому богообщению.

Ум по природе своей духовен, почему и образует в своем естественном состоянии единое целое с человеческим духом. В тоже время любой, проникающий в сферу сознания помысл, несет в себе некое вещественное начало, будучи через словесность связан с миром материи, всегда являясь его отражением. Как таковой всякий помысл по природе своей сроден тварному, дольному, плотскому, посястороннему. Соответственно — инороден духовной природе ума.

По этой причине ум, принимая помысл, пусть самый добрый и благородный, ум, занятый пусть самым возвышенным богомыслием, уже приобщается веществу — овеществляется, оплотняется, утрачивает собственную

---

<sup>134</sup> «Необходимо исчезнуть пред Богом для того, чтобы все пространство могло наполниться Им». Потому «пусть наш разум будет пустым... Если наш ум занят и заполнен, то он уже... более ничего не может вместить... Надлежит хранить его свободным, дабы нашлось там место для Христа. Бог заполнит наш ум тогда, когда мы поставим себе целью изгнать оттуда все постороннее. И тогда почувствуем, как Бог входит в него... Как же можно молиться... когда голова переполнена?... Необходимо отложить свои умствования. Отпустить ум. Пусть станет он легким и пустым... И ты обретишь Христа». — *Эмилиан, архим.* Богопознание... М., 2002. С. 272, 281, 282.

духовность. Такой ум уже не способен к соединению в сердце с духом, он не чист, не готов к погружению в исихию, не пригоден к прямому богообщению<sup>135</sup>.

Нужно добавить, что стяжание исихии требует от человека соответствующей подготовки. Чтобы при встрече с исихией молитва не исказилась, не направилась в ложное русло, ум должен определенным образом созреть, сформироваться, взрастить в себе способность безмолвно мыслить. Ум неготовый может растеряться в пространстве внесловесной тишины, приняв ее за пустоту. И тогда вместо молитвы он может погрузиться в *пассивную* опустошенность, впасть в некое подобие медитации.

Однако внутреннее безмолвие, умная тишина при молчащем рассудке — это не пустота, но чистота. Это освобожденность от помыслов, от образов и слов. А ум при этом должен оставаться *активным* в своей безмолвной обращенности к Богу в духе.

Чтобы это стало возможным, в уме должно сложиться некоторое опытное представление о Боге, нам нужно живо ощущать, к Кому молитвенно взываем. Ум не способен обращаться в пустоту, общение бывает только личностным, и если нет живого ощущения богоприсутствия и обратиться не к кому, то ум создает себе собеседника виртуального — включается воображение. Образуется лжемолитва.

Вся сложность в том, что здесь не требуется интеллектуального представления о Боге, полученного из чтений,

---

<sup>135</sup> «В самом незначительном помысле за его тонкой оболочкой скрывается плоть, соединиться с которой Бог не может». Поэтому «сердце человека, имеющего общение с Богом, не может принять в себя что-то чуждое, не причастное Богу. В его сердце может вестись только Бог и больше ничего». — *Эмилиан (Вафидис), архим.* Слово о трезвении. Екатеринбург, 2020. Кн. 1. С. 88, 89.

поучений, рассуждений. Любые образы Священного Писания, любой плод нашего богомыслия — все это продукты человеческого мышления с неизбежной примесью воображения. Тут требуется иное.

\* \* \*

***Богоприсутствие.*** Нужен немалый духовный опыт молитвенного труда, который со временем дает хотя и очень отдаленное, но все же уже реальное ведение — знакомство с Богом живым, чувство богоприсутствия. Не выразимое словами, оно возникает как синтез духовных переживаний, которыми Божественная благодать напитывает душу в моменты погруженности в молитву. Когда со временем душа обогатится опытом такого самого начального богообщения, тогда уже не окажется в пустоте при снисхождении исихии, она живо почувствует, Кто незримо присутствует в этой священной тишине и к Кому она обращается.

В дальнейшем, по мере опытности, чувство богоприсутствия все чаще посещает на фоне исихии, когда ум внесловесно мыслит молитву. В то же время ощущение близости Бога еще глубже уводит в исихию, «ибо Бог наш есть мир, превыше всякой молвы и шума сущий»<sup>136</sup>.

Эти состояния могут быть кратким мигом, а могут овладевать душой на целый день. Их появление — одно из предвестий будущих встреч в реальном богообщении, в них ощущаются первые проблески, отдаленные признаки сверхчувственных созерцательных состояний.

На этой же начальной стадии наше общение с Богом проходит почти неприметно. Мы продолжаем часами

---

<sup>136</sup> Григорий Синаит, прп. // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 219.

призывать Христа, безмолвно умоляя: «помилуй мя!», но никакого явного ответа не ощущается. Однако если не отступить, если посылно сражаться в трезвении, хранить исихию и не ослабевать в нашей молитве, то Бог откликается<sup>137</sup>.

Он отвечает по-Своему, отвечает неощутимо. И молитва становится *богообщительной*<sup>138</sup>. Бог откликается Своим тайнодействием, это общение на уровне энергий. Сила Божия воздействует на наше естество, постепенно очищая и освящая его, обновляя и преобразуя<sup>139</sup>.

Так, со временем, по мере духовного возрастания обоживающий Дух пронизывает весь наш духовно-душевно-телесный состав, *упраздня ветхость и облекая в нового человека*<sup>140</sup>.

Такова перспектива, но и начальная мера богообщительной молитвы влияет на характер нашего бытия. Когда человек, «в достаточной степени очистившись, начинает ощущать своим духом и переживать сердцем реальность богообщения», то его «исполнение воли Божией переходит в иное качество». Теперь, помимо внешнего руководства заповедями Писания, отеческого предания, советами пастырей и старцев, он обретает водительство

<sup>137</sup> «Иногда во время длительной молитвы, без помыслов, человек чувствует близость Бога, чувствует, что он соприкасается с вечностью». — *Софроний (Сахаров), прп. // Иерофей (Влахос), митр.* Знаю человека во Христе... ТСЛ, 2013. С. 309.

<sup>138</sup> «Богообщительная молитва» — выражение свт. Григория Паламы. — Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 300.

<sup>139</sup> «Жизнь в непрестанном общении с Богом может преобразить нашу природу, соделывая ее подобной природе Божественной, приобщая ее нетварному свету благодати, по образу человечества Христа». — *Лосский В.Н.* Очерк мистического богословия... <http://odinblago.ru>

<sup>140</sup> См.: Рим. 6, 5–6; Еф. 4, 22–24; Кол. 3, 9–10.



духовное. «Теперь он внутренне ощущает присутствие Божие в своем сердце и учится слышать и исполнять волю Божию», которая приоткрывается ему в моменты глубокой богообщительной молитвы<sup>141</sup>.

Со временем, когда «чувство Бога, присутствующего и действующего», достигает «силы и ясности»<sup>142</sup>, оно становится неотступным. Отныне «ощущение Божьего присутствия в сердце подобно компасу, который направляет всю нашу жизнь в нужное русло». Но так уже «живут совершенные, хранящие свое сокровище в сердце», и «сокровище это есть Сам Христос, жизнь Которого переполняет сердце»<sup>143</sup>.

\* \* \*

**Проблески созерцания.** Считается, что исихия есть первый шаг на пути к созерцанию. Развитие этой способности при возрастании в сердечной молитве приведет в дальнейшем ко вхождению в созерцательные состояния. Именно поэтому сказано, что «умная молитва есть первый этап созерцания»<sup>144</sup> или, точнее говоря, «соединение ума и сердца... является лишь первым шагом к созерцанию»<sup>145</sup>.

<sup>141</sup> *Леонов Вадим, прот.* Основы православной антропологии. М., 2013. С. 314.

<sup>142</sup> *Софроний, иеромон.* Старец Силуан. Гл. 5. <http://azbyka.ru>

<sup>143</sup> *Захария (Захару), архим.* Вспомни твою первую любовь. ТСЛ, 2018. С. 325, 326.

<sup>144</sup> *Иерофей (Влахос), митр.* Православная духовность. ТСЛ, 1998. С. 131.

<sup>145</sup> *Софроний (Сахаров), прп. // Иерофей (Влахос), митр.* Знаю человека во Христе... ТСЛ, 2013. С. 305. «Благодать молитвы соединяет ум с Богом и отрешает его от всех помышлений. Тогда ум, нагим беседа с Богом, становится боговидным», то есть способным

Существует тесная взаимосвязь между сердечным деланием и созерцательным даром: «Иное дело — молитва, а иное — созерцание, хотя молитва и созерцание заимствуют себе начало друг в друге»<sup>146</sup>.

Переход от деятельного периода к благодатному происходит не одномоментно, тут нет переключения, как в коробке передач, — это процесс постепенный. Так же плавно подводится человек к созерцательной молитве. И поэтому первые проблески созерцания иногда посещают еще во время деятельной жизни, задолго до стяжания бесстрастия<sup>147</sup>.

Здесь, кстати, всегда есть опасность прельститься самообманом. Поводом к обольщению может служить соблазн посчитать неожиданно явившийся созерцательный проблеск собственным достижением, вменить это себе в заслугу. Так бывает, когда «бес гордыни... убеждает приписывать добродетельные деяния себе, а не Богу, Подателю благ и Помощнику»<sup>148</sup>.

Во избежание падений надо твердо усвоить, что краткие Божии посещения — это драгоценные подарки благо-

---

к богозрению, к созерцательному богообщению. — *Максим Исповедник, прп.* Слово подвижническое. Гл. 24 // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 3. <http://azbyka.ru> «На поприще деятельной добродетели многие текут, един же приемлет почесть (1 Кор. 9, 24), — именно тот, кто конца ее старается достигнуть с участием созерцания». — *Илия Екдик, пресвит.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 3. С. 434.

<sup>146</sup> *Исаак Сирин, прп.* Слова подвижнические. М., 1998. Сл. 16.

<sup>147</sup> «Успешно проходящим деятельною жизнь молитва иногда... показывает духовные созерцания». — *Илия Екдик, пресвит.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 3. С. 432. «Богоявления водительствуют не одним только достойных и очищенных, но и просто всех. От Божественной силы зависит все, а не от состояния видящих». — *Марк Ефесский, свт.* // Византийские исихастские тексты. М., 2012. С. 468, 469.

<sup>148</sup> *Максим Исповедник, прп.* Творения. М., 1993. Кн. 1. С. 112.

дати, милостиво поданные Господом, снисходящим к нам, еще не имеющим созерцательного дара. Это поддержка немощных духом, дабы укрепить и вдохновить на дальнейший труд<sup>149</sup>.

В подобных случаях всегда необходим совет с духовником. Но надо и самому изучать признаки отличия ложных состояний от истинных. Главный критерий в пору деятельного подвига — это произвольность созерцательного проблеска<sup>150</sup>.

Благодать Божия вводит в созерцание неожиданно и без спроса — безо всякого на то согласия со стороны человека, ему не дается выбора: входить или не входить. Враг же, напротив, не может приневолить, но только искушать, обольщая ложными видениями. В этом случае всегда бывает мгновение для свободного выбора: принять или отсесть предлагаемое. Важно распознать этот момент и вовремя отринуть вражий соблазн. Так же важно помнить об этом критерии и успевать отличить ложь от истины.

Пробные погружения в созерцательные состояния у деятельного подвижника бывают, конечно, непродолжительны — по неспособности вместить обильную благодать. И, разумеется, явление это редкое, немногие удос-

---

<sup>149</sup> Так что, если вдруг в некоем озарении «я увижу Бога, это еще не будет означать, что я чего-то достиг. Просто Сам Бог по Своему долготерпению коснулся меня, снизошел к моей немощи. Снисхождение — это Божие действие, а не моя заслуга». — *Эмилиан (Вафидис), архим.* Благодатный путь. Екатеринбург, 2018. С. 118.

<sup>150</sup> «Когда кто, деятельно трудясь в исполнении заповедей, внезапно исполнится радостью неизглаголанною и неизреченною, так что и сам изменится дивным неким и невыразимым изменением, и, как бы совлекшись бремени телесного, забудет о пище, сне и других потребах естества, тогда да ведает, что это есть Божие ему посещение... вводящее... в состояние бесплотных». — *Никита Стифат, прп.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 123.

таиваются таких подарков благодати на нижеестественном уровне бытия<sup>151</sup>.

Однако тяга к высоким созерцаниям естественна для жаждущих Христа и томит душу, когда в сердечной молитве, в предчувствии будущей встречи, живо ощущается близость Того, Кого так усердно непрестанно призываем. Поэтому «проходящий деятельную жизнь скорбит, когда не сподобляется духовного созерцания в молитве», ибо «душа, уязвленная сладчайшею стрелою молитвы, стремится к духовным озарениям»<sup>152</sup>. Тем не менее далеко не все, даже из одолевших деятельный путь и стяжавших венцы святости, обретают *драгоценную жемчужину*<sup>153</sup> созерцательного дара<sup>154</sup>.

Можно рассмотреть конкретный пример того, о чем идет речь. В частном письме монах пустынник описывает свой молитвенный опыт.

После соединения ума с сердцем и погружения в сердечную молитву автор письма замечает, что «при этом произволение наше не отнято: можно остановить молитву и начать думать, рассуждать... Если же в таком состоя-

<sup>151</sup> «Помыслы мужей деятельных... в духовном созерцании всегда быть не могут, по бессилию своему». «Созерцание мысленных вещей есть рай. Муж духовный входит в него в молитве, как в дом; а муж деятельный, в отношении к нему, походит на прохожего, который хотел бы заглянуть туда, но не может, потому что ограда того дома выше его духовного роста». — *Илия Екдик, пресвит.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 3. С. 435, 438, 439.

<sup>152</sup> *Илия Екдик, пресвит.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 3. С. 437.

<sup>153</sup> Мф. 13, 46.

<sup>154</sup> «Как не все, удостоивающиеся говорить с Царем, приглашаются и к столу его, так не все и из приступающих к молитвенному собеседованию с Богом вводятся в состояние молитвенного созерцания». — *Илия Екдик, пресвит.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 3. С. 435.

нии продолжаем дальше молитву, то теряется ощущение тела и ориентация в пространстве. Хотя произволение по-прежнему не отнято. Здесь только осознаешь себя как личность, помнишь, что ты был в келии, но понять, где дверь, окно и прочее, понять, сидишь ты или стоишь, — все это почувствовать уже не можешь. Оно не ощущается. Но если хочешь, можешь остановиться и закончить молитву. А вот если еще продолжить молитву (на неопределенное время), то произволение отнимается, и тогда ощущаешь (но не чувственно) некое иное пространство без границ, а себя — как будто на чьих-то руках, и молитву уже не произносишь, а слушаешь ее у себя внутри... И только удивляешься происходящему... Потом приходишь в себя, начинаешь ощущать тело, келию, ориентируешься...»<sup>155</sup>

Поначалу при вхождении в сердечную молитву, действительно, наше «произволение еще не отнято», мы вольны отвлечься на посторонний помысл и тем самым «остановить молитву и начать думать». Если же удерживаемся в молитве, то она может углубляться. Как сказано в письме: «теряется ощущение тела и ориентация в пространстве», — это признаки погружения в *глубокую* сердечную молитву. Причем произволение по-прежнему сохраняется — можем еще управлять ситуацией, влиять на нее. Значит, это еще не созерцание. Но такая глубокая молитва — это уже преддверие созерцания, и она может в него перейти, по действию благодати.

Далее сказанное автором письма показывает, что на этой стадии он был возведен в созерцательное состояние, и первый признак этого: «произволение отнимается». Описаны и другие приметы перехода из нашего мира в

---

<sup>155</sup> Из письма мон. Ф. Архив автора.

мир сверхчувственный, характерные для восхищаемых в созерцание. Дезориентация в пространстве и потеря телесных ощущений говорят о частичном, а затем и полном отключении рассудка и, соответственно, органов чувств, что есть признак глубокой молитвы на переходе к созерцанию и самого созерцательного состояния, в котором тело и вовсе «теряется»<sup>156</sup>.

\* \* \*

**Самодвижность.** Если духовное развитие идет надлежащим порядком, то сначала «совершается переход от умной молитвы к умно-сердечной, после чего даруется молитва самодвижная»<sup>157</sup>.

После многих трудов по овладению своим вниманием и долгой борьбы за удержание ума в сердце человек однажды вдруг замечает непривычное облегчение — молитва льется без всяких усилий<sup>158</sup>.

Прислушавшись к себе, человек понимает: оказывается молитва звучит в сердце сама собой, как бы без его участия. А ему остается только умственно вслушиваться в этот самозвучный, самодействующий, бесперебойный

<sup>156</sup> *Восхищен был... не знаю — в теле, или вне тела...* (2 Кор. 12, 2—3).

<sup>157</sup> *Софроний [Сахаров], архим.* О молитве. СПб., 1994. С. 149.

<sup>158</sup> «Вначале требуется труд, но когда пройдут годы, тогда она [молитва Иисусова] сама звучит внутри непрестанно». — *Иосиф Исихаст, старец.* Полное собр. творений. М., 2015. С. 301. «Когда человек занимается молитвой уже очень продолжительное время... она может начать совершаться самодвижно... Как машина, которую мы завели, работает сама, то же самое происходит, когда кто преуспеет в этой науке из наук. Сначала требуется труд, а потом работа делается “автоматически”. Ум следит за работой, как какой-нибудь механик следит за работой механизма». — *Ефрем Филофейский, архим.* Учение об умной молитве. Афон, 2015. С. 8.

поток молитвенного зова ко Христу, который, как из источника, изливается из сердца<sup>159</sup>.

Произнесение внутреннего слова преобразуется в слушание внутреннего слова<sup>160</sup>.

Со временем могут исчезать и слова, сердце тогда обращается к Богу одним только *умным чувством*. Самодвижность — состояние, в котором, «благодаря всецелому сосредоточению сердца, устремленность к Богу становится нашим постоянным достоянием»<sup>161</sup>.

Так бывает, «когда приходит благодать Божия, — тогда Иисусова молитва говорит сама собой»<sup>162</sup>. В эти периоды «молитва не прекращается — работает как часы»<sup>163</sup>.

---

<sup>159</sup> Вот живое свидетельство того, как «впервые в жизни переживал» подвижник действие самодвижности: «Настроив ум на ритмично совершающуюся внутреннюю молитву, он погрузился в себя. Он не двигался, и молитвословие с легкостью, небывалой доселе, совершалось само собой, без малейшего понуждения, отчетливо воспринимаясь внутренним слухом. Весь он был внутренне сосредоточен, и это соединялось с глубоким молчанием ума. С необыкновенной ясностью ему слышались беспрестанно звучащие изнутри слова Иисусовой молитвы». — *Меркурий (Попов), мон.* Записки пустынножителя. М., 2016. С. 165, 166.

<sup>160</sup> С опытом ум в сердце, «наконец, достигнет устойчивого состояния, при котором уже не монах будет произносить молитву Иисусову, но сама молитва претворится в слушание словес Божиих». — *Елисей Симонопетрский, архим.* Монашеское молитвенное правило. М., 2015. <http://monasterium.ru>

<sup>161</sup> *Эмилиан (Вафидис), архим.* Толкование... Екатеринбург, 2014. С. 371. «Твердо ведай, что непрестанная молитва та есть, которая не отходит от души ни днем ни ночью и которая состоит... не в возгласении молить языком... но состоит в умном делании с памятованием о Боге при постоянном умилении, и уразумевается только умеющими уразумевать сие». — *Никита Стифат, прп.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 134.

<sup>162</sup> *Ефрем Филофейский, старец.* Моя жизнь со старцем Иосифом. М., 2012. С. 134.

<sup>163</sup> *Ефрем Святгорец, архим.* Искусство спасения. М, 2012. Т. 1. С. 164.

Как «некий моторчик» молитва, не смолкая, «начинает бурлить» в груди<sup>164</sup>.

Уже нет нужды принудительно заманивать ум в сердце и силком его там удерживать. «Подвизающийся приходит наконец... в такое устройство, когда ум всегда пребывает в сердце. Не с понуждением против воли вводится туда чрез дыхание и тотчас опять выскакивает, но неисходно с любовью там пребывает, непрестанно молясь»<sup>165</sup>. Действие молитвы теперь сопутствует самым разным занятиям, не пресекается во время разговора или чтения<sup>166</sup>.

«Если я преуспею в этом, тогда впредь уже не я буду творить молитву», но «молитва сама станет произноситься во мне как результат вложенного мною труда, и я буду засыпать и пробуждаться с непрестанной молитвой

<sup>164</sup> «Молитва сама начнет бурлить в сердце, в глубине человека... Из этого знамения видно, что в сердце пришел и вселился Христос». — Трезвенное созерцание. М., 2002. С. 31. «С этого момента... непрестанная молитва стала изливаться из меня, как бы движимая неким моторчиком. Я творил ее все время — когда про себя, когда вслух. И уже не четыре четки, а сорок и более непрестанно проходили через мои руки». — *Иосиф Дионисиатис, мон.* Наставник молитвы Иисусовой. Афон; М., 2016. С. 101.

<sup>165</sup> *Каллист и Игнатий Ксанфопулы, прп.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. Гл. 53.

<sup>166</sup> Вот как это описано в «Рассказах странника»: «Я так привык к сердечной молитве, что упражнялся в ней беспрестанно и наконец почувствовал, что молитва уже сама собою без всякого со стороны моей побуждения производится и изрекается в уме моем и сердце... и ни от чего не прерывается — не перестает ни на малейшую секунду, что бы я ни делал... Сердечная, самодействующая молитва... при всех встречах и случаях никогда не переставала услаждать меня, хотя и в разных степенях. Где бы я ни находился, что бы ни делал, чем бы ни занимался, ничему она не мешала и ни от чего не умалялась. Если что работаю, а молитва сама собою в сердце, и дело идет скорее; а если что внимательно слушаю или читаю, а молитва все не перестает, и как бы в одно и то же время чувствую и то и другое». — Искатель непрестанной молитвы... М., 2014. С. 201.



Иисусовой», ибо «Дух Святой Сам начнет произносить молитву в моем сердце... Стяжание такой молитвы — самый большой успех, какого может добиться человек на земле. Это постоянное общение с Богом»<sup>167</sup>.

«Впоследствии мы дойдем, с помощью благодати, до того, что будем творить молитву непрестанно». Тогда «человек так привыкает к молитве, что она уже ни за что не оставляет его. Обладает человеком!» И «как машина, которую мы завели, работает сама... работа делается сама собой, а ум только следит за работой»<sup>168</sup>.

Такая молитва — наша ближайшая цель. Когда само-движность бывает обретаема, то молитва в некоторой мере начинает сама вести человека: поучать и наставлять, подсказывать общее направление и практические шаги. «Нет лучшего проводника на пути к небу, чем молитва Иисусова, в особенности когда она становится непрестанной, то есть захватывает всю нашу жизнь»<sup>169</sup>.

Хотя это ни в коей мере не исключает контроля со стороны духовника, что необходимо для предупреждения уклонений в ошибку. Риск впасть в самообман, конечно, по-прежнему остается<sup>170</sup>.

---

<sup>167</sup> *Эмилиан (Вафидис), архим.* Слово о трезвении. Екатеринбург, 2020. Кн. 1. С. 142, 143.

<sup>168</sup> *Ефрем Филофейский, архим.* Учение об умной молитве. Афон, 2015. С. 7, 8.

<sup>169</sup> *Эмилиан (Вафидис), архим.* Слово о трезвении. Екатеринбург, 2020. Кн. 1. С. 142.

<sup>170</sup> Иногда у рьяно взявшихся за дело новоначальных при интенсивном занятии словесной Иисусовой молитвой может возникать эффект *мнимой самодвижности*. В этом случае движущей силой бывает не благодать Святого Духа, а инерция навыка. По сути, это автоматизм, наработанный собственным усилием, способный некоторое время поддерживать механический повтор молитвы. Здесь надо остерегаться ошибки и не прельститься, приняв этот эффект за действие благодати.

Самодвижность молитвы в деятельный период — это особое молитвенное состояние сознания, при котором сердечная молитва на фоне исихии начинает необъяснимым образом совершаться силой Святого Духа, а человек, умом внимая ее действию, определенным образом соучаствует в этом процессе. Такое действие молитвы может держаться несколько минут, а может длиться не один год, оно приостанавливается, возобновляется, может быть вовсе утрачено.

Временами, когда какое-то дело отвлечет от молитвы, ее звучание ослабевает и затухает, кажется, что самодвижность потеряна. Но не всегда это так. Молитва может просто *не слышаться*, но на самом деле не пресекается. Пока мы заняты чем-то внешним, она как ручей уходит в песок и там, хранящая благодатью, неприметно, подспудно продолжает свое течение. Как только вновь соберем внутреннее внимание, так замечаем, что в сердце по-прежнему слышно ее звучание.

Самодвижность есть действие умно-сердечное и ощущаться может по-разному: как звучание молитвы Иисусовой или только имени Иисуса Христа, а может *звучать беззвучно*, как движение духа — как волнообразные прикосновения благодати.

Самодвижность зарождается именно в деятельном подвижничестве. Это одно из проявлений сердечной молитвы — присущее ей действие благодати. Хотя и не обязательное. Не всем обретшим сердечную молитву дается его испытать.

Такая молитва не посещает прежде, чем ум соединится с сердцем. Понятно почему: она подвижима Духом Божиим, а это возможно при условии, что дух и Дух молятся вместе, то есть когда ум находится в единении с сердцем-духом. Тогда *Дух подкрепляет нас... Сам Дух ходатайствует*

за нас. Тогда исполнимо заповеданное: *молитесь во всякое время духом... со всяким постоянством*<sup>171</sup>, что и является действием самодвижности. «Как сказано, Дух, когда все-лится в кого из человекoв, тогда человек тот не престаёт от молитвы, ибо Сам Дух непрестанно молится»<sup>172</sup>.

Стяжавший самодействующую молитву становится необщителен, молчалив, он бывает сосредоточен и замкнут, как бы задумчив, весь погружен в себя, приникнув к несмолкающему в сердце гласу Духа. «Отведавший сладости молитвы бегаёт многолюдства, как онагр<sup>173</sup>»<sup>174</sup>. Он бережно носит в груди, словно зажженную лампаду, теплющую молитву и, храня её драгоценный огонь, остерегается резких движений<sup>175</sup>.

Он бежит от шумных сообществ, избегает застолий и многолюдства. Не всегда он слышит, когда к нему обращаются, трудно его разговорить, а когда вынужден отвечать, то бывает немногословен. Ему нелегко оторваться от живительного источника, от струящейся в духе молитвы, и если приходится нарушать покой исихии, вступать в общение с миром суеты и молвы, то он торопится поскорее вернуться — нырнуть, погрузиться в себя, вновь *нападши на персы Иисусовы*<sup>176</sup>.

<sup>171</sup> Рим. 8, 26; Еф. 6, 18.

<sup>172</sup> *Исаак Сирий, прп.* Слова подвижнические. М., 1998. Сл. 21.

<sup>173</sup> Онагр — дикий осел.

<sup>174</sup> *Иоанн Синайский, прп.* Лествица. М., 1997. 27:56.

<sup>175</sup> Наблюдение одного из наших читателей: «Весь почти этот день у меня было особенное состояние: молитва шла как бы сама собой, без особых усилий, говорить не хотелось, на душе тихо, передвигался осторожно, часто с закрытыми глазами... Можно, наверное, сказать, что нужно было только прислушиваться к ней». — Из письма читателя Д.Д. Архив автора.

<sup>176</sup> Ср.: Ин. 13, 25.

Хотя по субъективному ощущению такая молитва звучит помимо наших усилий, тем не менее участие благодати здесь ограничено, и немалое значение имеет приложение человеческих сил. Ведь речь идет о *самодвижности деятельной*, значит, деятельны должны быть прежде всего мы сами, если хотим содействия благодати.

Но тут уместен вопрос. Если молитва, движимая благодатью, как говорят, *сама идет*, то к чему, собственно, прилагать и куда направлять наши усилия, какого рода деятельность от нас ожидается?

Дело в том, что деятельная самодвижность требует нашей заботы — ее надо охранять, беречь, защищать. Иначе чуткая благодать, видя нашу беспечность, отходит от нас, а с ней отходит и молитва. Благодать обидчива, *ибо Бог ревнив есть*<sup>177</sup>, она не терпит нашей измены. Когда она к нам нисходит и движет нашу молитву, а мы уделяем внимание чему-то на стороне, то мы можем ее потерять.

Самодвижность еще не созерцание, она не упраздняет свободы нашего выбора — куда направлять внимание. Мы вольны продолжать прислушиваться к самозвучанию молитвы, а можем обратить внимание на возникший прилог, на внешние раздражители и тем самым спугнуть благодать и упустить молитву. Необходим самоконтроль, бдительность, сдерживание себя от отвлечений. Все это и требует наших постоянный усилий: и умственных, и волевых.

Именно недостатком наших усилий обусловлена неустойчивость деятельной самодвижности. Когда молитва идет сама, то человек на радостях несколько расслабляется, снижает напряженность трезвения, теряет бдительность; и часто случается, что он теряет молитву. Отвлечение неокрепшего еще внимания влечет за собой растор-

---

<sup>177</sup> Исх. 34, 14.

жение умно-сердечной связи, и человек с сердечного уровня ниспадает на обычный — словесный. Непроизвольное движение молитвы останавливается. Надо снова биться за то, чтобы оно запустилось.

Хотя бы и стяжал сердечное соединение, и одарен самодвижностью — успокаиваться нельзя, потому что «парение мыслей бывает и тогда, когда ум стоит в сердце и совершает молитву, ибо оно никому не подвластно, разве только совершенным в Духе Святом, достигшим непарительности о Христе Иисусе»<sup>178</sup>.

Так что самодвижность деятельного периода не может оставаться непрерывной и неизбежно теряется, точно так же, как теряется соединение ума с сердцем — либо по причине самовластного отступления благодати, либо по нашему невниманию. В этом отличие самодвижности деятельной, начальной, от непрерывной, благодатной, обретаемой стяжавшими бесстрастие созерцателями.

И вот в этом вопросе встречается путаница понятий. Термины *самодвижность* и *непрестанность* часто используются как синонимы, и упомянутое различие остается не выявленным. Между тем надо отчетливо понимать, в чем оно заключается.

Можно сказать, есть два молитвенных состояния самодвижности, и оба, конечно, есть действие Духа Святого в душе человека, о чем и сказано: *Сам Дух ходатайствует за нас воздыханиями неизреченными*<sup>179</sup>. Но проявляется это действие Духа по-разному.

В деятельный период самодвижность может эпизодически сопутствовать соединению ума и сердца в сердеч-

---

<sup>178</sup> Григорий Синаит, *прп.* // Трезвомыслие. Екатеринбург, 2009. Т. 1. С. 394.

<sup>179</sup> Рим. 8, 26.

ной молитве, но она прерывиста и периодична. Вступившие в период созерцательный получают особый дар благодати — самодвижность преобразуется в естественно присущее состояние, непрерывное и постоянное, временами переходящее в чистое созерцание<sup>180</sup>.

Видимо, было бы полезно закрепить терминологическое обособление этих понятий, чтобы отчетливо разграничить самодвижность *деятельную* от самодвижности *непрестанной*<sup>181</sup>.

\* \* \*

Самодвижность чрезвычайно ценное обретение. Оно, прежде всего, позволяет держать трезвение практически круглосуточно. А ведь без этого мы обречены «оставаться чуждыми Богу». У человека нет более эффективного и надежного метода освобождения души от власти страстей, ума от пленения помыслами, нежели постоянство в трезвении<sup>182</sup>.

Но «у нас, скажете вы, всегда есть помыслы». А «это означает, что мы еще пока не готовы к борьбе, мы пока тренируемся» только<sup>183</sup>. Пока помыслы преследуют нас,

<sup>180</sup> «Когда же милость Божия приосенит душу и благодать Духа источит из сердца, как из источника, молитву, тогда ум прилежит одной молитве и созерцанию». — *Каллист Тиликуд, прп.* // Добролюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. <http://azbyka.ru>

<sup>181</sup> Для простоты и ясности было бы удобно первый вид молитвы именовать *самодвижной*, второй — *непрестанной*.

<sup>182</sup> Без постоянных усилий трезвенно «жить внутри сердца мы не сможем видеть и побеждать свои страсти, а значит, неизбежно будем грешить. До тех пор пока сердце не научится быть бдительным, мы будем оставаться чуждыми Богу, ибо грех не дает Божьему благословию почивать на нас». — *Захария (Захару), архим.* Вспомни твою первую любовь. ТСЛ, 2018. С. 235.

<sup>183</sup> *Эмилиан (Вафидис), архим.* Слово о трезвении. Екатеринбург, 2020. Кн. 1. С. 204.

владеют нами, мы еще лишь учимся сердечной молитве с трезвением, но еще не обрели *всеоружие Божие*<sup>184</sup>.

Мы фактически безоружны, пока наша молитва сердечная эпизодична, исихия прерывиста, и мы лишь по временам пресекаем отдельные помышления. Покуда меч трезвения не вращается в сердце самодвижно и непрерывно, до той поры мы обречены неминуемо побеждаться вражеским помыслом и пленяться греховной страстью<sup>185</sup>.

Еще одно ни с чем не сравненное достоинство молитвы самодвижной связано со смертью. Когда нам придется умирать, мы окажемся в ситуации сверхэкстремальной. Телесно-душевный состав начнет распадаться на составляющие, и нам предстоит пережить глубочайшее потрясение, не соотносимое ни с каким земным опытом, лежащее за гранью нашего воображения. И главной проблемой нашей будет удержать молитву.

Когда душа *изыдет* отсюда и *ввидет* туда, где *обращает* вечную *нажить*<sup>186</sup>, в тот момент перехода качество нашей молитвы возымеет решающее значение. «Когда душа выходит из тела и возносится на небо, то ее шествие является продолжением человеческой жизни», жизни земной<sup>187</sup>. И если здесь самодвижность не привита нашему духу, то там тем более мы вмиг окажемся безоружными. Слнш-

---

<sup>184</sup> Еф. 6, 11–13.

<sup>185</sup> Ведь «если я постреляю из ружья, а потом брошу его и займусь другими делами, то враг, напав на меня в этот момент, застанет врасплох и пленит». Победит только тот, чье «призывание Христа — это стрельба непрерывная», ибо «ум человеческий предназначен для того, чтобы пребывать в непрерывном трезвении». — *Эмилиан (Вафидис), архим.* Слово о трезвении. Екатеринбург, 2020. Кн. 1. С. 140, 204.

<sup>186</sup> Ср.: Ин. 10, 9.

<sup>187</sup> *Эмилиан (Вафидис), архим.* Слово о трезвении. Екатеринбург, 2020. Кн. 1. С. 103.

ком мощный переживается стресс, и хрупкая наша молитва просто рассыплется в прах, сил не хватит не то что ее удержать, но даже вспомнить о ней.

«Когда человек умирает и душа разлучается с телом, то эти минуты бывают очень болезненными. Тогда удержать молитву могут только святые люди, навывкшие молиться непрестанно. Но даже и для них это время является нелегким испытанием и страданием»<sup>188</sup>. *А если праведник едва спасается, то мы, несчастные, где окажемся?*<sup>189</sup>

В час умирения, когда «весь наш состав подвергается насильственному разрыву... когда мозг теряет ясность и сердце испытывает или сильные боли, или ослабление, тогда» с наибольшей вероятностью «молитва может потеряться»<sup>190</sup>. А нам совершенно необходимо войти в тот иной мир, не расставаясь с ней. Чтобы выжить среди того «космического холода», нам надо нести в сердце молитвенную «силу огня»<sup>191</sup>.

Ведь что нас там встретит? «По смерти, после того, как душа освободится от тела, ее встретят хищные лапы демонов»<sup>192</sup>. «Душа не минует... демонов, когда будет проходить мытарства. Они схватят тебя... Ты будешь у них рабом и пленником, и иначе не может быть»<sup>193</sup>. Ибо, «кто

<sup>188</sup> Захария (Захару), архим. Вспомни твою первую любовь. ТСЛ, 2018. С. 246.

<sup>189</sup> *Аще праведник едва спасется, нечестивый и грешный где явится?* (1 Пет. 4, 18).

<sup>190</sup> Софроний (Сахаров), архим. О молитве. <http://azbyka.ru>

<sup>191</sup> Софроний (Сахаров), архим. Главы о духовной жизни. ТСЛ, 2018. С. 132.

<sup>192</sup> Эмилиан (Вафидис), архим. Толкование... Екатеринбург, 2014. С. 372.

<sup>193</sup> Эмилиан (Вафидис), архим. Слово о трезвении. Екатеринбург, 2020. Кн. 1. С. 102.



не живет в трезвении... таковые во исходе своем не минуют свободно князей тартара»<sup>194</sup>. Только прижизненное «неуклонное стремление к Богу спасет нас от рук демонов, когда они выйдут нам навстречу»<sup>195</sup>. В том мире, который откроется по ту сторону этого, единственной защитой и покровом нагой души послужить может только молитва<sup>196</sup>.

Но молитва какая? Многими трудами стяжает подвижник молитву сердечную, ту, что входит в плоть и кровь нашего естества. Но достаточно ли этого для души, пересекающей грань двух миров? Ведь *плоть и кровь Царствия Божия не наследуют*<sup>197</sup>. Такая молитва вместе с плотью тут и останется — *в землю отидет*<sup>198</sup>. Вот почему необходимо, чтобы молитва вошла еще глубже — в самые недра нашего естества, в наш дух, чтобы она сроднилась, соединилась с духом, стала бы самодвижной — движимой Духом. Такая молитва истинно духовна и неотрывна от человеческого духа, совместно с ним она естественным образом вселяется в потусторонний духовный мир<sup>199</sup>.

---

<sup>194</sup> *Исихий Иерусалимский, прп.* Слово о трезвении и молитве. Гл. 4 // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 2.

<sup>195</sup> *Эмилиан (Вафидис), архим.* Толкование... Екатеринбург, 2014. С. 371.

<sup>196</sup> «В самые тяжкие минуты разложения нашего физического организма Иисусова молитва станет одеянием души. Когда деятельность мозга нашего прекратится и все прочие молитвы станут трудны для памяти и произношения, тогда» краткий призыв ко Христу «пребудет неотъемлемым от духа нашего». Если только еще при жизни эта «молитва стала природой нашего существа, естественной реакцией... при всех обстоятельствах». — *Софроний (Сахаров), архим.* О молитве. <http://azbyka.ru>

<sup>197</sup> Ср.: 1 Кор. 15, 50.

<sup>198</sup> Ср.: Быт. 3, 19.

<sup>199</sup> Если такая «молитва стала природой нашего существа, естественной реакцией на всякое явление... во всякое время, при всех

Если плод самодвижности был возвращен на земле, если при жизни «молитва овладела человеком, то в час смерти, когда выходит душа из тела, она выйдет с молитвой. И где тогда демонам противостоять ей! Имя Божие будет ее оружием. Душа будет защищена молитвой, как броней. Как тогда к ней смогут приблизиться демоны? Такая великая польза проистекает из этой молитвы»<sup>200</sup>.

С такой молитвой можно умирать.

В заключение еще раз уточним основные признаки самодвижной, или самодействующей, молитвы деятельного периода. Во-первых: ум покидает голову, и Божественная благодать соединяет ум с сердцем-духом в одно целое. Во-вторых: наступает состояние исихии — молчания рассудка и тишины ума, останавливается поток помыслов. В-третьих: молитва продолжает некоторое время сама звучать в сердце без остановки, движимая благодатью, человек только вслушивается в ее звучание.

\* \* \*

**Бесстрастие.** Достижение начального бесстрастия знаменует собой завершение деятельного периода духовной жизни<sup>201</sup>. Все выше исчисленные новообретенные дарования лишь предваряют стяжание этого благодатного плода всей деятельной подвижнической жизни<sup>202</sup>.

---

обстоятельствах», то «с такой молитвой наше рождение для высшего мира может действительно стать безболезненным». — *Софроний (Сахаров), архим.* О молитве. <http://azbyka.ru>

<sup>200</sup> *Ефрем Филофейский, архим.* Учение об умной молитве. Афон, 2015. С. 8.

<sup>201</sup> «Деятельная жизнь есть духовный метод очищения страстной части души». — *Евагрий Понтийский, авва* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 1. С. 578.

<sup>202</sup> «Душе, прошедшей все стадии трудной борьбы... в награду за подвиги дается благодать бесстрастия, эта высшая цель практиче-

Бесстрастие это своего рода рубеж, пролегающий между деянием и созерцанием; преодолевшие его ступают на стезю, возводящую к духовному совершенству<sup>203</sup>.

Однако преодолевают этот рубеж, разумеется, далеко не все из достигших его. Стяжавший бесстрастие не становится созерцателем автоматически, о нем «нельзя еще сказать, что он имеет и молитву истинную» — богозрительную. Пока это лишь залог дальнейшего роста<sup>204</sup>.

Само по себе начальное бесстрастие «не является достаточным» для созерцания, так как сердце хотя и очищено от страстных помышлений, но ум может рассеиваться «вследствие *простых помыслов*<sup>205</sup>, то есть мыслей, лишенных страстности», а «следовательно, пребывать вдали от Бога»<sup>206</sup>. Эти закономерности впервые изучены аввой Евагрием Понтийским. Он напоминает, что и высокое

---

ской философии [деятельного периода]». — *Максим Исповедник, прп. // Епифанович С.Л.* Прп. Максим Исповедник... <http://hesychasm.ru>

<sup>203</sup> «Достижение [начального] бесстрастия обуславливает другой дар благодати — озарение ведением — созерцание». — *Максим Исповедник, прп. // Там же.*

<sup>204</sup> «Деянием (деятельною жизнью) мы приходим только в невыкновение добродетели и пресекаем действие страстей, но этим одним не делаемся совершенными в меру исполнения Христова». — *Никита Стифат, прп. // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 155.* «Не всякий улучивший бесстрастие уже и молится истинно... Можно и будучи бесстрастным... развлекаться разными помышлениями и далеко отстоять от Бога». Ибо «иное дело бесстрастие ума и другое — истинная молитва... Об имеющем ум бесстрастный нельзя еще сказать, что он имеет и молитву истинную». — *Каллист и Игнатий Ксанфопулы, прп. // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. Гл. 72. С. 387, 388.*

<sup>205</sup> О различии *страстных помыслов* и *простых* см.: *Максим Исповедник, прп.* Главы о любви. 2, 84; 3, 43.

<sup>206</sup> *Ларше Ж.-К.* Исцеление духовных болезней. МДА, 2018. С. 713, 714.

богословие с его постижением логосов вещей далеко еще отстоит от истинной молитвы<sup>207</sup>.

Бесстрастие не есть некое статичное состояние, но динамический процесс все более совершенного очищения от страстей, который развивается поэтапно. В теории аскетика рассматривает четыре степени душевной чистоты, которые условно именуется бесстрастием *начальным*, *высшим* (или *полным*), *совершенным* и *абсолютным*.

Бесстрастие *начальное* — это результат переплавки сил неразумной части души в деятельном подвиге. Свт. Григорий Палама в полемике с Варлаамом ясно показал, что православные аскеты, в отличие от западных схоластов и языческих философов, не пытаются «уничтожить» страсти, но страстная энергия перенаправляется ими от греха к добродетели, и постепенно страстные силы души «преображаются и освящаются», но «не отмирают, не умерщвляются»<sup>208</sup>.

<sup>207</sup> «Достигший бесстрастия не обязательно сразу сподобляется истинной молитвы. Ибо он может еще заниматься простыми (бесстрастными) мыслями и развлекаться рассмотрением их, а поэтому быть весьма далеким от Бога». Размышления о логосах «хотя и являются *простыми* высказываниями, но, как представления о вещах, запечатлевают и оформляют ум, а потому и уводят его далеко от Бога». — *Евагрий, авва*. Творения. М., 1994. С. 82, 83. Рассмотрение «тварных вещей и их логосов является делом важным, но по сравнению с молитвой оно есть все же пустословие... Для истинной молитвы недостаточно одного бесстрастия, когда не обретена безвидность ума». — *Сидоров А.И.* // Там же. С. 175.

<sup>208</sup> «Бесстрастные не умерщвляют страстную силу души», она остается «в них жива, но действует во благо... Они уничтожают только расположенность этой силы ко злу, полностью превращая ее в любовь к Богу», направляя ее «от худшего к лучшему». Человек «через страстную способность души, стремящуюся к той цели, для которой она создана Богом, добудет добродетели... Этого достигнет не тот, кто их [страсти] умертвит... а тот, кто подчинит себе страстную силу так, чтобы она... поднялась до высшего состояния, то есть до любви к Богу». — *Григорий Палама, свт.* Триады.

В результате греховные страсти преобразуются в страсти естественные, безгрешные. Осуществить это в полной мере возможно, когда жизни по евангельским заповедям сопутствует непрестанное трезвение в умносердечной молитве.

Начальное бесстрастие открывает доступ к таинству молитвенного созерцания. Именно об этом говорит шестая заповедь блаженств<sup>209</sup>: *чистии сердцем*, то есть те, кто очистил не только ум, но и сердечные страстные силы (раздражительную и желательную), — только *тии Бога узрят*, то есть получают созерцательный дар богозрения во втором, благодатном периоде просвещения<sup>210</sup>.

Далее уже в процессе созерцательной жизни обретается бесстрастие *высшее (полное)*<sup>211</sup>.

---

М., 1995. II, 2, 19, 23, 24; Григорий Палама, свт. Святогорский Томос // Альфа и Омега. № 3 (6), М., 1995. Надо учитывать, что в аскетических текстах, по причине несовершенства терминологии, часто встретим выражения *умертвить*, *убить*, *уничтожить* страсти, страстность может *умирать*, *отмирать* и т.п. Отчасти здесь сказывается западное влияние, а частью это образный элемент, заимствованный из разговорной речи. Все эти выражения следует понимать в православном значении — как трансформацию страстных сил души из греховного состояния в безгрешное.

<sup>209</sup> *Блажени чистии сердцем: яко тии Бога узрят* (Мф. 5, 8).

<sup>210</sup> «Доступ к естественному созерцанию человек получает после стяжания бесстрастия». — *Исаак Сирин, прп. // Ларше Ж.-К.* Исцеление духовных болезней. МДА, 2018. С. 682. «Божественный свет созерцаем только теми, кто посредством заповедей Божиих очистил свои сердца... Ему причаствует лишь тот, кто чужд страстям». — *Давид Дисипат, мон.* Полемиические сочинения. М.—Афон, 2012. С. 121.

<sup>211</sup> Полное «бесстрастие является в душе по преодолении всех, противящихся деятельной жизни демонов; несовершенным же [начальным] бесстрастие называется, когда душа по силе своей, без уступок однако ж, борется еще с нападающим на нее бесом». — *Евазрий Понтийский, авва // Добротолюбие.* ТСЛ, 1992. Т. 1. С. 587.

Преодолевшим второй период духовной жизни открывается путь к третьему – к периоду обожения – наивысшему прижизненному состоянию бытия, доступному человеку. На этом этапе возможно стяжать бесстрастие *совершенное*<sup>212</sup>. Четвертая степень очищения – бесстрастие *абсолютное* – в пределах земной жизни не достижимо. Оно усваивается по переходе в вечность естеству тех, кто был обожен еще здесь на земле в прижизненном подвиге.

Однако в аскетической литературе речь обычно ведется только о двух первых степенях бесстрастия, так как дальнейшее для нас не актуально. Достаточно знать, что «бесстрастие двояко», что успевшие, прежде исчерпания своего жизненного ресурса, стяжать во внутреннем подвиге начальное бесстрастие имеют шанс еще здесь, на земле, обрести в созерцательном подвиге бесстрастие полное, высшее<sup>213</sup>.

Первые признаки приближения к начальному бесстрастию проявляются в нарождающейся любви к ближним. Это новое мироощущение выражается не в душев-

<sup>212</sup> То есть достичь «совершенного уврачевания сил души». – *Евагрий Понтийский, авва* // Там же. С. 578.

<sup>213</sup> «Знай, что бесстрастие двояко... Во-первых, по достижении конца деятельной жизни у ревностных бывает первое бесстрастие [начальное], когда, по преуспейнии в многообразных трудах подвижничества, умирают в них страсти, останавливаются в бездействи ствии стремления плоти, начинают действовать по естеству своему силы души, а ум возводится в первое состояние – поучаться в божественных вещах разумно. Потом, с начатками естественного созерцания прибывает к ним явно второе, совершеннейшее [полное] бесстрастие, в котором ум их, стяжав безмолвие помыслов, возводится в мирное устроение и делается созерцательным... В обоих сих видах бесстрастия действует один и тот же Дух, который, в первом, властно держит и вяжет, а во втором, разрешает в свободу вечной жизни». – *Никита Стифат, прп.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 106.

ной чувственности, а в ощущениях духовных. Обрисовать их в общих чертах можно примерно так.

Человек, пребывая неизменно в мирном духе, испытывает ко всем окружающим отношение равно спокойное, одинаково благодушное, независимо от их проявлений. Самые разные характеры и поступки ближних не вызывают у него душевных эмоций со знаком плюс или минус, но все в его восприятии одинаково хороши в том самом виде, *как они есть*. Независимо «от того, почитают ли его, или бесчестят, скорби ли или утешения обступают его, он всегда одинаков и за все благодарит Бога»<sup>214</sup>.

В житиях святых и праведников найдем немало примеров подобного устройства души. Они говорят о том, что исцеленная воля подвижника свободна от гномического свойства и всецело согласуется с волей Божественной, что чувства его одухотворены<sup>215</sup>.

---

<sup>214</sup> *Никита Стифат, прп. // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 129.* «Ум, обуздавший свои страсти и ставший выше печали и радости, бесстрастен. Он в печальных случайностях не подавляется скорбью и в благоприятных не разливается в радостях, но в скорбях радуется душой, а в благоприятностях воздержан в радости». Бесстрастный, «благие о всех имея мнения, о всех всегда думает хорошо, всех видит святыми и непорочными», также и благое о всем «произносит суждение. Ничего не любит он из вещей мира сего, о коих так рачительны люди; но, совлекшись умом от всякого мирского чувства», устремлен всегда «к Богу... в неизреченном молчании и радовании и, изменившись всеми чувствами, как ангел в вещественном теле, невещественно обращается с людьми». — *Никита Стифат, прп. // Там же. С. 107, 108.*

<sup>215</sup> Вот один из примеров. О старце Емилиане Симонопетрском вспоминают: «*Всегда видя перед собой Господа (Пс. 15, 8), старец принимал любые затруднения свободно и естественно, с абсолютным спокойствием и радостью, как Божие благословение. С таким же мирным расположением духа он воспринял и большой пожар в августе 1990 года, который охватил большие территории на Святой горе и стал серьезной угрозой для монастыря Симонопетра.*» —

Воспринимая окружающих, он видит в них их сущностную основу — образ Божий, который и в самых падших индивидах сохраняет отблески своего Первообраза, отчего всякий хорош таким, как он есть, несмотря на все наносное, на коросту *кожаных риз*<sup>216</sup>, на ту индивидуальную надстройку, которая у всех по-своему безобразна. Праведник зрит сквозь нее, не оценивая, не замечая уродливых черт души. А видя в других поврежденность, израненность, затемненность образа Божия, он испытывает лишь сострадание и сочувствие любящего сердца. В отличие от нас, реагирующих антипатией, неприязнью, раздражением, осуждением, уничтожением<sup>217</sup>.

Бесстрастие есть дарование поистине высокое, ибо подвижник «через бесстрастие — залог будущих благ — узревает Христа еще здесь, на земле»<sup>218</sup>. Однако доступно оно не только схимникам или отшельникам. Конечно, хотя «путь к совершенной любви через бесстрастие особенный» и «всего более удобен для ушедших из мира», тем не менее «и живущие в миру должны принуждать

---

*Эмилиан (Вафидис), архим.* Толкование... Екатеринбург, 2014. С. 33. У человека уже нет колебаний в искушениях. Все богопротивное не вызывает никакого соблазна, не требуется ни борьбы, ни отсечения неудобных прилогов, они просто не воспринимаются, как бы не существуют; не касаясь очищенной души, они не могут вызвать в ней никакого отклика. Перед бесстрастным не встает вопрос выбора: без рассуждения, тем более без колебаний и сомнений, он совершает только богоугодные деяния.

<sup>216</sup> Быт. 3, 21.

<sup>217</sup> Начальное бесстрастие приближает к исполнению евангельской заповеди: *Любите врагов ваших... да будете сынами Отца вашего Небесного, ибо Он повелевает солнцу Своему восходить над злыми и добрыми и посылает дождь на праведных и неправедных... Будьте совершенны, как совершен Отец ваш Небесный* (Мф. 5, 44–48).

<sup>218</sup> *Иоанн Карпафийский, прп.* // Византийские исихастские тексты. М., 2012. С. 58.



себя» действовать «по Божьим заповедям» и «приносить плод бесстрастия»<sup>219</sup>. Стать *совершенным* по подобию Божьему<sup>220</sup> — это не пожелание, но обязанность и доброго семьянина, и инока анахорета.

Кому-то бесстрастие представляется чем-то чрезмерно высоким, недоступным, недостижимым, но «это особый бес всеми способами внушает нам подобное чувство, и у нас опускаются руки». На самом деле «именно для бесстрастия мы созданы Богом». И если не достигаем его при жизни, то виной тому наше нежелание расставаться с грехом, со страстями, — и «это явный признак того, что мы любим общение с демоном, а не с Богом... Блажен же тот, кто достиг чистоты и бесстрастия в настоящей жизни и в чьей душе не найдется никакого следа, оставленного врагами»<sup>221</sup>.

## Созерцательный уровень

В последних главах мы проследили, как мыслительная сила проходит разные стадии трансформации по мере пробуждения души от сна смертного и восхождения из нижеестественного к своему естественному состоянию бытия, когда в человеке восстанавливается бесстрастное душевно-духовное устройство, подобное тому, что имел первозданный Адам. Умно-сердечный уровень завершает деятельный период духовной жизни, период очищения. Далее предлежит путь к вершинам вышеестественным.

---

<sup>219</sup> Григорий Палама, свт. Триады. М., 1995. II, 2, 20.

<sup>220</sup> Ср.: Мф. 5, 48.

<sup>221</sup> Эмилиан (Вафидис), архим. Толкование... Екатеринбург, 2014. С. 369, 370, 511.

В отличие от приверженцев внешнего подвига, у которых прохождение деятельного пути занимает все время их земной жизни, подвижники умного делания имеют возможность достичь начального бесстрастия намного раньше. Эти избранники благодати, сумевшие преодолеть барьер страстности и не исчерпать свой жизненный ресурс, способны взойти на вторую ступень духовной жизни. Обретя *очищение* на предыдущей ступени, они готовы теперь вступить в период благодатного *просвещения*<sup>222</sup>.

Такой подвижник выходит на уровень высоких молитвенных состояний — на уровень сверхчувственный, *созерцательный*. Теперь, когда силы души очищены, человек приурочен к тому, чтобы совершилось их «совершенное уврачевание»<sup>223</sup>.

Отселе простирается область, неподвластная любознательному интеллекту, не поддающаяся анализу, не описуемая в категориях посюсторонних, рационально неизъяснимая — на этом уровне властвует Божественная благодать. Сам процесс перехода от деяния к созерцанию остается предметом сокровенным, таинственным. Так

---

<sup>222</sup> «Если делание врачует душу от плотского самолюбия, то созерцание избавляет ум от духовного неведения. Это уже дальнейший шаг в приближении к Богу, приготовляющий к непосредственному мистическому слиянию с Божеством. В созерцании достигается просветленное равноангельское состояние ума и дается сила духовного созерцания всего бытия». — *Максим Исповедник, прп. // Епифанович С.Л. Прп. Максим Исповедник... <http://hesychasm.ru>*

<sup>223</sup> Если деятельный подвиг может привести к *спасению*, то созерцателю доступно стяжать духовное *совершенство*. «Для совершенного уврачевания сил души [для достижения совершенства] «недостаточно одного благотворного действия на то заповедей [прохождения деятельного пути], если ум не будет держать при этом соответственных созерцаний». — *Евагрий Понтийский, авва // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 1. С. 578.*

что все суждения в рамках этой тематики бывают весьма и весьма приблизительны и условны, лишь в самых общих чертах мы можем ознакомиться с высшими способностями нашего естества.

Можно даже сказать, что, будь возможность исследовать благодатные состояния, это едва ли имело бы смысл. Ведь в чем наш интерес к доступным для изучения явлениям деятельного уровня? Он чисто практический: мы хотим овладеть молитвой, обучиться умному деланию. И это, как показывает опыт, возможно. Однако благодатным состояниям не обучаются и благодатью нет возможности овладеть. Является Дух Святой, когда Сам пожелает, овладевает духом человека и Сам молится в нем, и Сам *восхищает* его *до третьего неба*<sup>224</sup>.

Именно поэтому созерцание есть состояние благодатное, а не деятельное, вхождение в него от нас не зависит — ни от нашей воли, ни от усилий: «В созерцательной жизни вся инициатива принадлежит Богу»<sup>225</sup>. Это первый отличительный признак молитвы *созерцательной*<sup>226</sup> или, иначе, *зрительной* от прочих молитвенных состояний: «Никому невозможно подняться до нее самопроизвольным подвигом, если не посетит человека Бог и не возведет его к ней Своей благодатью»<sup>227</sup>.

Наша задача ограничена тем, чтобы подготовить себя к восприятию благодати, создать условия для ее вселения

<sup>224</sup> 2 Кор. 12, 2.

<sup>225</sup> *Иоанн Карпафийский, прп.* // Византийские исихастские тексты. М., 2012. С. 58.

<sup>226</sup> «Созерцательная молитва» — термин, введенный в научный оборот свт. Григорием Паламой. — См.: *Василий (Кривошеин), архиеп.* Богословские труды. Н.Новгород, 2011. С. 71.

<sup>227</sup> Только «Божия благодать, взяв как отрока за руку, возводит очищенный ею ум, по мере его очищения, будто по ступеням, к

в нас. А именно: обучаться умному деланию, угашая в умной молитве активность рассудка, тем самым высвобождая энергию для ума-духа; и далее, с помощью молитвы сердечной и умного трезвения, следуя путем Христовых заповедей, бороться за очищение от страстей ума и сердца. Ибо созерцательный «дар благодатного озарения» дается «лишь по достижении бесстрастия»<sup>228</sup>. И закон этот непреложен<sup>229</sup>.

Поскольку в созерцание человек вводится помимо собственного произволения – в неожиданный момент непредсказуемым образом, – то это может служить критерием, страхующим от заблуждений. То есть если некто по собственному старанию вошел в некое состояние, которое кажется ему созерцательным, то таковой «да ведает, что он строит фантазии, а не созерцания имеет, будучи опутан мечтательным духом». Последствием «мнимого созерцания фантастического» будет «первый образ прелести – прелести мечтательной»<sup>230</sup>.

духовным созерцаниям, открывая ему неизреченные и непостижимые умом Божественные тайны... Это называется истинным духовным созерцанием, или молитвой зрительной». – *Паисий (Величковский)*, *прп.* Главы об умной молитве. Гл. 2 // *Житие и избранные творения. Серпухов, 2014. С. 504.*

<sup>228</sup> *Максим Исповедник, прп. // Епифанович С.Л.* Прп. Максим Исповедник... <http://hesychasm.ru>

<sup>229</sup> «На просветительной степени стоят деянием священных подвигов преуспевшие в первом бесстрастии». – *Никита Стифат, прп. // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 152.* «Только чистота страстной части души, через бесстрастие реально отделяя ум от всего в мире, через молитву единит его с духовной благодатью, в которой он начинает вкушать Божии озарения». – *Григорий Палама, свт.* Триады. М., 1995. I, 3, 21.

<sup>230</sup> *Григорий Синаит, прп. // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 213, 214.* «Если кто без света благодати дерзнет восходить на такие видения, тот пусть знает, что он воображает мечтания», прельщаясь самообманом. – *Паисий Величковский, схиархим.* Об умной, или внутренней, молитве. М., 1902. Гл. 2. С. 18.

В связи с этим, если у кого-то появляется «собственный созерцательный опыт», желательно незамедлительно показаться опытному духовнику<sup>231</sup>.

\* \* \*

Ранее мы убедились в том, что умно-сердечная молитва позволяет войти в состояние начальной исихии, в котором становится доступным живое ощущение богоприсутствия, а оно в свою очередь раскрывает вход в состояние начального богообщения, которое может, при определенных условиях, перейти в общение полноценное – созерцательное. В целом можно сказать, что вхождение в созерцание есть процесс постепенный, значительно растянутый во времени<sup>232</sup>.

А зарождается созерцательная молитва на уровне сердечном, на стадии деятельного подвижничества. Однако сам дар обретается не иначе как по завершении пути делания<sup>233</sup>.

---

<sup>231</sup> Наш читатель В.Н., предлагая ознакомиться с его богословской статьей, пишет, что труды прп. Максима Исповедника стали для него «ключом к осмыслению собственного созерцательного опыта». Это как раз тот случай, когда во избежание ошибок необходимо подробное обсуждение такого опыта с духовниками. Хорошо известно распространенное явление, когда люди определенного склада с готовностью принимают *мечтательную псевдомолитву* за якобы созерцательное состояние. Еще раз повторим, что недостаточно искушенные, тем более самодеятельные подвижники не имеют критериев для надежного распознавания переживаемых состояний. Опираясь на собственные оценки здесь крайне рискованно, они не могут быть объективны.

<sup>232</sup> Созерцательная способность «раскрывается, как все дары Святого Духа, лишь по мере духовного совершенствования». — *Максим Исповедник, прп. // Епифанович С.Л.* Прп. Максим Исповедник... <http://hesychasm.ru>

<sup>233</sup> Сердечная молитва – это проводник к созерцанию. «Когда избавишь свой ум от всякого рассуждения, хотя бы и доброго, и соберешь его целиком в самом себе, путем упорного внимания и

Дальнейшее духовное возрастание развивается тоже поэтапно. «Созерцание имеет различные ступени: озарение, зрение, непрестанное зрение». По мере духовного развития эти состояния могут владеть человеком «в течение часов, дней, недель, месяцев». Высшие степени созерцания «отождествляются с видением нетварного света... Созерцание есть зрение, видение славы Божией», то есть «нетварной энергии Божией». А вершина этих состояний связана с полным «единением человека с Богом», с полным «обожением человека»<sup>234</sup>. Отличительная особенность этого уровня в том, что соединение ума с духом остается постоянным, нерасторжимым, сохраняясь не только при молитвенных занятиях, но и в любых обстоятельствах повседневной жизни; теперь *ум-сердце-дух* — единое образование, и это навсегда. И это уже иной человек с обновленным устроением естества<sup>235</sup>.

При новой форме бытия молитвенное состояние становится неотлучным от человека, оно не покидает его даже во сне. Если в деятельный период сердечная молитва могла лишь некоторое время действовать самодвижно, то теперь самодвижность вовсе не пресекается и богообщение становится поистине *непрестанным*<sup>236</sup>.

---

непрестанной молитвы, тогда увидишь и ты в Божественный покой [исихии]». А в результате, «пребывая в созерцании, через созерцание возведен будешь к богозрению. Ибо результат молитвы заключается в восхищении души к Богу». — *Григорий Палама, свт. Омелии*. М., 2008. Т. 1. С. 253.

<sup>234</sup> *Иерофей (Влахос), митр.* Православная духовность. ТСЛ, 1998. С. 131.

<sup>235</sup> «Жизнь живущих по Богу — иная в сравнении с жизнью природной, будучи духовной и боговидной. Этой жизнью жил и апостол Павел, уже не живя больше плотью, но при жизни имея в себе самого Христа (Гал. 2, 20)». — *Марк Ефесский, свт.* // Византийские исихастские тексты. М., 2012. С. 470.

<sup>236</sup> «И нет часа, в который бы внутреннее их движение было бы вне молитвы. И когда приникает Дух Святой, всегда обретает та-

Созерцателю возвращается высшая способность сверхчувственных восприятий, утраченная людьми в грехопадении. Отныне возможно, как при занятии самым прозаическим делом, так и при творческой и научной работе, оставаться в живом, непосредственном, самом тесном богообщении, всецело пребывая в Боге. А временами душа покидает землю, восхищаемая в Духе в иной мир, где общается с душами ангелов и святых и просвещается в Божественных откровениях. Все это позволяет отождествлять созерцательные состояния с пребыванием в Царстве Небесном<sup>237</sup>.

Что же, собственно, представляет собой сам акт созерцания, когда силой Святого Духа человек выводится за пределы земной реальности?

Из предыдущего материала мы знаем: чем пассивнее работа рассудка и чем активнее занят в сердечной молитве ум, тем глубже погружение в молитвенное состояние. Если же человек вводится в молитву созерцательную, то тогда перевес в сторону ума доходит до крайней степени, деятельность рассудка полностью угашается, прерывается его взаимодействие с органами чувств и человек теряет связь с внешним миром. Вся жизнь души бывает сосредоточена в уме и духе, связующими ее с миром духовным, потусторонним<sup>238</sup>.

---

ковых в молитве; и от этой молитвы возносит их к созерцанию, которое называется духовным видением. Ибо не имеют они нужды в образе продолжительной молитвы, ни в стоянии и в чине продолжительной службы. Для них достаточно вспомнить о Боге, и тотчас пленяются любовью Его». — *Исаак Сирий, прп.* Слова подвижнические. Сл. 21. <http://azbyka.ru>

<sup>237</sup> «Что же такое *Царство*? Созерцание Бога, Его славословие и песнопение совокупно с ангелами». — *Григорий Богослов, свт.* Творения. М., 2007. Т. 2. С. 177.

<sup>238</sup> «Созерцание — это не только умственное видение, но и некое неизреченное действие. Не желай осязать его своим рассудком;

По существу, созерцание есть полное отключение рассудка при всецелой активности ума, соединенного с духом. Поэтому Бога «можно созерцать как некий пресветлый свет» только «с прекращением всякой интеллектуальной деятельности»<sup>239</sup>. Ум, вне сотрудничества с рассудком, начинает в чистом виде проявлять свои созерцательные способности. Он не раздумывает, не размышляет, но зрит самую суть того, что воспринимает, непосредственно постигает то, чему внемлет, будь то реалии тварного мира или Божественные откровения<sup>240</sup>.

Созерцание — это способ «духовного познания, в котором дух человека и все прочие его способности действуют сообразно конечной цели его природы». Для того, собственно, человек и «был создан, чтобы созерцать природу видимую и быть приобщенным миру умопостигаемому»<sup>241</sup>.

Угасание рассудка, остановка его работы не есть его атрофия, скорее рассудок полностью подчиняется уму, целиком захватывается им, вовлекается в умственный процесс и одухотворяется, будучи через ум соединен с духом. Остановка его собственной, рассудочной деятельности означает, что, во-первых, он прекращает связно мыслить —

---

к нему можно прикоснуться только духом... Созерцание нашего ума и духа — это... духовный путь, который начинаем мы, а доводит до конца Бог». — *Эмилиан (Вафидис), архим.* Слово о трезвении. Екатеринбург, 2020. Кн. 1. С. 168.

<sup>239</sup> *Григорий Палама, свт.* Триады. М., 1995. I, 3, 17; 18.

<sup>240</sup> «Созерцание — это не мышление... В этом состоянии ум не рассуждает, но *созерцает*... Это восприятие вещи и явления в непосредственном бытии, в их внутренней сущности, а не в их физических качествах. Ум видит-созерцает скрытый духовный смысл... Созерцание — это основная деятельность ума, благодаря которой он познает и Бога, и духовный мир, и тварное бытие». — *Леонов В., прот.* Понятия ум, разум, рассудок... <http://azbyka.ru>

<sup>241</sup> *Симеон Новый Богослов, прп. // Ларше Ж.-К.* Исцеление духовных болезней. МДА, 2018. С. 32.



не генерирует внутреннее слово, а во-вторых, отключается питание всех датчиков — телесных органов чувств<sup>242</sup>.

Мы помним, что бывает при начальной исихии: рассудок молчит, не порождает внутреннее слово, но при этом сохраняется связь с внешним миром через органы чувств, которые контролируют обстановку. Теперь, в созерцании, обрывается и эта связь. Перестает поступать в мозг и обрабатываться информация от «чувств простой пятерицы». Останавливается всякое взаимодействие с внешней средой. Восприятие полностью переключается с земного мира на духовный<sup>243</sup>.

Сознание «умолкает в неведении всего здешнего. Сие-то и есть то неведение, о котором сказано, что оно выше ведения»<sup>244</sup>.

В состоянии высокого созерцания подвижники «видят не так, как мы. Чудесным образом они видят духовным чувством то, что превосходит чувства, а посредством ума зрят то, что лежит за пределами ума. В человеке тогда укореняется сила Духа Святого, посредством которой святые и могут видеть то, что превыше их чувств и разума»<sup>245</sup>.

---

<sup>242</sup> «Вследствие мысленного взирания к Богу разумная [рассудочная] часть души всецело наполняется Божественным изумлением, а умозрительная [умственная] — видением». — *Каллист Ангеликуд, прп.* // Византийские исихастские тексты. М., 2012. С. 362.

<sup>243</sup> «Когда ум возносится к Богу, тогда он совершенно не чувствует ни самого себя, ни что-либо из сущих. Озаряемый Божественным беспредельным Светом, он перестает ощущать все тварное подобно тому, как и чувственное око перестает видеть звезды, когда восходит солнце». — *Максим Исповедник, прп.* Творения. М., 1993. Кн. 1. С. 97.

<sup>244</sup> *Исаак Сирин, прп.* Слова подвижнические. М., 1998. С. 67. «Неведение здешнего», то есть земного, есть следствие остановки работы рассудка и органов чувств. А ум зрит и постигает только горнее, что несопоставимо «выше», чем «ведение» земного.

<sup>245</sup> *Григорий Палама, свт.* // Жизнь во Христе... М., 2018. С. 150. «Всякий способ и вид моления завершается на чистой молитве...

Подобные состояния называют *восхищением*, *исступлением*, или же *изумлением*<sup>246</sup>.

Обычно эти термины понимаются как синонимы, но некоторые отцы вводят различие между ними<sup>247</sup>.

В целом же они описывают одно и то же явление, но высвечивают его разные грани и степени. *Восхищение* — означает, что человек *похищен* из мира земного и вознесен в сферу духа. *Исступление* — подчеркивает, что он *исступил* из пределов душевно-плотского бытия и ступил в пространство потустороннее. *Изумление* — это выход *из ума*, за пределы ума, это уже не умное зрение, но зрение духом и силой Духа. Отсюда выражение *созерцание в духе* — это то, что выше способностей ума<sup>248</sup>.

По учению свт. Григория Паламы, истинное познание Бога через единение с Ним достигается при выходе ума за

За молитвой — неизреченное созерцание и исступление в том созерцании и сокровенные таинства». Там «даются Божьи дары святым... совершеннейшее созерцание Бога и всего Божьего... общение с Богом». — *Григорий Палама, свт.* Триады. М., 1995. I, 3, 18.

<sup>246</sup> «Человек, обладающий непрестанной молитвой, испытывает исступление ума. Это исступление называется восхищением и является одним из видов созерцания Бога». — *Иерофей (Влахос), митр.* Православная психотерапия. ТСЛ, 2004. С. 150.

<sup>247</sup> «Изумление есть всецелое восторжение душевных сил к тому, что познано из велелепной славы Божества. Или: чистое и всецелое простертие ума к сущей во свете беспредельной силе. Исступление же есть не только душевных сил к небу восхищение, но и выступление за пределы самого чувства». — *Григорий Синаит, прп.* О заповедях и догматах... <http://ni-ka.com.ua> «Восхищением обоживается главным образом мыслительная часть души, а исступлением обоживаются все три части души. Исступление охватывает всего человека, оно более всеобъемлющее, нежели восхищение». — *Ефрем Катунакский, прп.* // Новый Афонский патерик. М., 2013. Т. 1. С. 121.

<sup>248</sup> Как сказано: «Всесвятое созерцание Божьего и пресветлого света превышает даже умное зрение». — *Григорий Палама, свт.* Триады. М., 1995. I, 3, 34.

собственные пределы, когда ум бывает как бы *вне себя*, когда он в «покое и в истинной исихии, то есть в безмолвии, взлетает выше всего сотворенного». «Обрести в себе Бога, — говорит святитель, — невозможно, если... мы умом не станем... выше самих себя, оставив заодно с ощущением все чувственное, поднявшись над помыслами, рассуждениями и рассудочным знанием, целиком отдавшись в молитве невещественным духовным энергиям»<sup>249</sup>.

Свт. Григорий, говоря «о сверхумном созерцании», замечает, что, «не умей наш ум превосходить сам себя, не было бы видения и понимания сверхумственных действий». Однако «ум такую способность имеет и лишь ею, собственно, единится с Богом». Благодаря чему через истинных созерцателей человечеству приоткрыты подлинные познания о Боге<sup>250</sup>.

Чтобы поистине стать *вне себя*, надо сначала собраться *в себе*, то есть заключить в сердце ум, молящийся при-

---

<sup>249</sup> Пребывая «в неприступном святилище исихии... ум с непрестанной молитвой к Богу», вначале через «обращение к самому себе и трезвение», а затем «превосходя самого себя... находит новый и таинственный путь к небесам», где «может и с Богом сочетаться». Когда «наш ум выходит за свои пределы» и, «поднявшись над самим собой... таким путем соединяется с Богом... то и Бог тоже исступает вовне Самого Себя, соединяясь с нашим умом... Так, весь исступив из самого себя и весь принадлежа Богу, ум видит Божью славу и созерцает Божий свет». — *Григорий Палама, свт.* Триады. М., 1995. I, 3, 42, 45–47. Ср.: *Василий (Кривошеин), архиеп.* Богословские труды. Н.Новгород, 2011. С. 82.

<sup>250</sup> Созерцание «выше всех умственных действий», и, «поскольку оно есть связь ума с Богом, оно несравненно выше... знания» человеческого. «Созерцание не сравнимо с богословием», ибо «не одно и то же — говорить что-то о Боге и обрести и созерцать Бога... Богословие — это все еще слова, созерцание же — выше слов». Поэтому «созерцатели того, что выше слов, выходят за пределы ума... и благодатью Бога» могут «лицезреть то, *ихже око не виде, и ухо не слыша* (1 Кор. 2, 9)». — *Григорий Палама, свт.* Триады. М., 1995. II, 3, 48, 49.

званием Иисуса Христа. Когда благодать соединит ум с сердцем-духом, тогда ум может в духе выйти *вовне*. Но это выход не во внешний мир, как то бывает обычно, когда ум рассеивается в окружающем нас пространстве. Напротив, это внутренний выход посредством духа в мир духовный, где происходит реальная встреча с Духом Богом. Таким образом, вначале ум *внидет* в себя, затем в духе *изыдет* таинственной *дверью* туда, где *обращает* Божественную *пажить*<sup>251</sup>.

В созерцательных состояниях человек, вследствие отключения рассудка, не только перестает воспринимать окружающее, но и не может телесно функционировать, — он становится обездвижен, а естественные потребности не дают о себе знать. Теперь, хотя и «не приостанавливается действие психических и мыслительных способностей подвижника, но происходит сдерживание проявлений телесной деятельности — сна, питания и прочего»<sup>252</sup>.

Окружающие будут наблюдать человека, вошедшего в созерцание, как бы окаменевшим, остолбеневающим. «Физические функции тела приостанавливаются, как видно на примере Моисея, который оставался на горе Синай в течение сорока дней и ночей, не испытывая потребности в пище и сне»<sup>253</sup>.

В созерцании теряется физическое самоощущение и пространственно-временная ориентация. Находясь в сокровенном общении с Богом, человек «становится весь

---

<sup>251</sup> Ср.: *Аз есмь дверь: Мною аще кто внидет, спасется, и внидет и изыдет, и пажить обращет* (Ин. 10, 9).

<sup>252</sup> *Иерофей (Влахос), митр.* Православная духовность. ТСЛ, 1998. С. 133.

<sup>253</sup> *Иерофей (Влахос), митр.* Свт. Григорий Палама... ТСЛ, 2011. С. 366.

вне мира, и вне тела, и всех чувств»<sup>254</sup>. Он испытывает подобное тому, что пережил апостол Павел, когда *был восхищен в рай... до третьего неба*, не понимая, находился ли он *в теле или вне тела*<sup>255</sup>. Вся жизнь сосредоточена в уме, слитым воедино с духом<sup>256</sup>.

Человек оказывается «вне плоти и мира, удостаиваясь божественных дарований»<sup>257</sup>. Это «высочайшее состояние... когда ум во время молитвы бывает вне плоти и мира совершенно безвещественен»<sup>258</sup>.

В восхитенном состоянии святые подвижники обретают духовные органы чувств. Они «преображаются силой Духа. Получают способность, которой дотоле не обладали, становятся Духом и видят в Духе»<sup>259</sup>. Они созер-

<sup>254</sup> Симеон Новый Богослов, *прп.* // *Иерофей (Влахос), митр.* Знаю человека во Христе... ТСЛ, 2013. С. 112.

<sup>255</sup> 2 Кор. 12, 2–4.

<sup>256</sup> «Ум... достигший созерцания, мало уже чувствует или совсем не чувствует движений неразумной [телесно-эмоционально-волевой] части души: созерцание восхищает его горé и отделяет от чувственного». — *Евагрий Понтийский, авва* // *Добротолюбие*. ТСЛ, 1992. Т. 1. С. 577. «Отцы, занимаясь такой молитвой... когда Божественное влечение очень возрастало, выходили из самих себя и приходили в созерцание. Их восхищал Бог. С душой? С телом?.. Во всяком случае, выходили из самих себя. Не понимает человек, восхищается он сердечно или телесно. Знает только, что состояние молитвы восхитило его в созерцание». — *Ефрем Филофейский, архим.* Учение об умной молитве. Афон, 2015. С. 6.

<sup>257</sup> *Марк Ефесский, свт.* // *Византийские исихастские тексты*. М., 2012. С. 453.

<sup>258</sup> *Максим Исповедник, прп.* // *Добротолюбие*. ТСЛ, 1992. Т. 3. С. 188. «Кто сохраняет такое состояние ненарушимым, тот воистину непрестанно молится. Как тело, умирая, совершенно отделяется от всех житейских вещей, так и ум, умирая в действии совершеннейшей молитвы, отторгается от всех мирских помышлений. А если не умирает он таковою смертию, то с Богом быть и жить с Ним не может». — Там же. С. 188, 189.

<sup>259</sup> *Григорий Палама, свт.* // *Ларше Ж.-К.* Исцеление духовных болезней. МДА, 2018. С. 699.

цают мир горний, могут в нем путешествовать, действовать, могут оттуда взаимодействовать в духе с нашим дольным миром и тому подобное<sup>260</sup>.

Известно немало свидетельств подвижников, имевших опыт таких переживаний<sup>261</sup>.

\* \* \*

Можно вспомнить эпизоды из жития прп. Серафима Саровского с описанием того, что испытывает созерцатель во время восхищения и как это выглядит со стороны. Еще будучи иеродиаконом, молодой отец Серафим не раз «видел ангелов, сослужащих и поющих во время богослужений. Вид их был молниезрачен, одежда белая как снег или златотканая, пение же их передать невозможно». В такие моменты он «изменялся в лице, которое то

---

<sup>260</sup> В житийной литературе, например, много свидетельств тому, как подвижники в созерцательном состоянии внутренним своим духовным оком совершенно реально видят бесплотную человеческую душу. Так прп. Антоний видел душу усопшего прп. Амуна, несомую ангелами. Видели отцы возносимую ангелами душу умершего аввы Анувия и аввы Пафнутия. — См., напр.: *Палладий Еленопольский, ep.* Лавсаик. <http://azbyka.ru>

<sup>261</sup> Описания их обычно иносказательны и могут выглядеть неправдоподобно, сказочно. Настолько, что многим слишком трудно воспринять их всерьез. Это, например, хождение по райским садам, где можно вдыхать аромат необычайных цветов, вкушать дивные плоды, слушать пение райских птиц и пение ангельское, беседовать с небожителями и тому подобное. Однако иначе, как аллегорически, невозможно описать иную реальность, когда в земном человеческом опыте не находится аналогий. Апостол Павел это и объясняет: когда *он был восхищен в рай, то слышал неизреченные слова, которых человеку нельзя пересказать* (2 Кор. 12, 4). Находясь в восхищении, созерцатель может видеть духовным оком и земную реальность. Он способен силой Духа Святого перемещаться в земном пространстве, причем быстро и на большие расстояния, может являться нам, действовать среди нас, даже переносить материализованные райские яблоки на наш земной стол.

светлело, то бледнело, то покрывалось румянцем». О себе он рассказывал: «Бысть сердце мое, яко воск, тая от неизреченных радости!.. Не могу сказать, в теле или кроме тела был я; но только упомянуть мог, что выходил из церкви, да еще помнил, что я входил в нее».

Однажды, стоя на амвоне и возглашая: «и во веки веков», он «вдруг так изменился видом, что не мог ни сойти с места, ни проговорить слова». Ослепленный нетварным светом, он остолбенел. «Два иеродиакона взяли его под руки, ввели в алтарь». В тот момент душа его отсутствовала в храме, ее не было на земле, она созерцала мир горний. А тело его поставили в алтаре, «где простоял он три часа, меняясь непрерывно видом, и после, уже придя в себя, наедине поведал строителю и казначею свое видение».

В частности, преподобный рассказывал: «Вдруг меня озарил луч как бы солнечного света... и увидел я Господа и Бога нашего Иисуса Христа, во образе Сына Человеческого, во славе и неизреченным светом сияющего, окруженного небесными силами... грядущего на воздухе. Приблизясь в таком виде до амвона и воздвигнув пречистые Свои руки, Господь благословил служащих и предстоящих. Посем... преобразился, окружаемый ангельскими ликами, сиявшими неизреченным светом во всю церковь. Я же, земля и пепел... удостоился особенного от Него благословения»<sup>262</sup>.

Еще одно краткое упоминание свидетельствует о высоких молитвенных состояниях великого афонского старца Иеронима<sup>263</sup>. Этот подвижник мог иной раз по шесть часов простаивать на месте, погружившись в созер-

---

<sup>262</sup> *Серафим (Чичагов), архим.* Летопись... М., 1996. С. 56, 57.

<sup>263</sup> Иероним Афонский (Соломенцов; 1806–1885), иеросхимонах. Выдающийся подвижник, духовник Пантелеимонова мон-ря,

цание. «Иногда в молитве старец приходил словно бы в исступление, стоя пред Господом... несколько часов на одном месте в изумлении и безмолвии... не воспринимая и не чувствуя окружающего его мира. Однажды во время такой молитвы старец забыл запереть дверь своей кельи, как это делал обычно, и внезапно вошедшие увидели его стоящим на воздухе на аршин от земли. Он же даже и не почувствовал присутствия вошедшего человека, так как был весь вне мира, весь в Боге»<sup>264</sup>.

В духовной литературе описано множество случаев восхищения в горний мир, есть среди них свидетельства наших современников, опытно переживших созерцательные состояния, что представляет для нас особый интерес. Например, прп. Софроний Эссекский рассказывает, как в созерцании при бездействии органов чувств теряется ориентация и «человек уже ничего физического не воспринимает»<sup>265</sup>.

Подобный опыт описывает прп. Ефрем Катунакский. По слову старца, человек, когда «находится на самой высокой ступени» и входит в созерцание, то «молитва прекращается» и он уже не может «овладеть собой»<sup>266</sup>.

---

а также всеафонский духовник, подвизавшийся на сем поприще около полувека. Об особой чудодейственности его молитв сохранилось множество свидетельств афонских иноков.

<sup>264</sup> Старец-духовник иеросхим. Иероним Афонский. М., 2015. С. 156.

<sup>265</sup> «Во время молитвы дух его [подвижника] вступает в сферу умного света, и вместе с потерей окружающего его вещественного мира теряет он и ощущение своего тела. Восхищается дух в это видение с такой нежностью, что он не может дать отчета, что с ним происходит. Не может он после сказать, был ли он в теле или вне тела». — *Софроний (Сахаров), архим.* Видеть Бога... Essex; ТСЛ, 2006. С. 202.

<sup>266</sup> И далее: «Молитвы не слышишь, если достиг предела... На самой высокой ступени не слышишь ничего, только наслажда-



Еще одним свидетельством служат письма прп. Иосифа Исихаста. Когда, пишет старец, в молитве подействует благодать, то подвижник, объятый ею, «не может удерживать огонь любви, и тогда прекращают действовать чувства и захватывается он в созерцание. До сих пор были движения собственной воли человека. А после этого он более не властвует над собой и не знает самого себя, ибо он уже соединился с огнем, весь пресуществился, стал богом по благодати. Такова встреча с Богом, когда исчезают стены и человек вдыхает другой воздух... наполненный благоуханием рая»<sup>267</sup>.

\* \* \*

Состояние сознания созерцателя напоминает некоторые ситуации из обыденной жизни. Есть два рода таких случаев, когда деятельность рассудка практически оста-

---

ешься... Благодать охватывает тебя и не отпускает. И ты оставляешь все на свете и пребываешь в состоянии восхищения, как будто душа покинула тебя. Сколько продлится это состояние – на то воля Божия. Может длиться и полчаса, может и пять минут, а может и больше». – Старец Ефрем Катунакский. М., 2002. С. 194.

<sup>267</sup> И далее: «Когда благодать умножится в человеке... ум его расширяется, приобретая огромную вместительность». Благодать «переполняет все тело, и обрывается молитва. Замирают члены. И только ум созерцает в преизобильном свете. Совершается единение Бога и человека. И он не может сам себя отделить от Бога... Как железо... раскалится и покраснеет, тогда делается одно с огнем. Или как воск, который, приблизившись к огню, тает, не может остаться в своем естестве. Только когда пройдет созерцание, он снова возвращается в свое естество. Тогда как, пребывая в созерцании, он весь вне себя. Целиком и полностью соединяется с Богом... О теле не помнит, что оно у него есть... Весь – парящий. Без тела восходит на Небо! Воистину велико это таинство, ибо видит человек то, о чем язык человеческий не может рассказать». – *Иосиф Исихаст, старец*. Полное собр. творений. М., 2015. С. 109, 149.

навливается, а ум продолжает свою работу в одиночестве. Во-первых, это глубокий сон, во-вторых, патологические и пограничные состояния, такие, как кома, терминальное состояние, предсмертное забытье<sup>268</sup>.

Однако помимо некоторого сходства имеются и принципиальные отличия<sup>269</sup>.

При погружении в глубокий сон или при потере сознания, когда отключается работа рассудка, ум тем не менее продолжает бодрствовать. Баланс в распределении мыслительной силы, как кажется, похож на тот, что в созерцании: ум здесь также нам не подвластен, сознательно не управляем. Однако, в отличие от созерцания, низшие способности и страстные силы души продолжают бесконтрольно функционировать. В результате пассивный ум вынужденно внимает всему, что возникает в воображении под воздействием неразумной части души. Кроме того, пассивным и ничем не защищенным умом с легкостью завладевают потусторонние темные силы. И это вполне обычное явление<sup>270</sup>.

Иначе в созерцании. Первое отличие в том, что вместе с рассудком теряют активность и прочие начала душевного организма, который, к тому же, пребывает в бесстрастном состоянии. Второе и главное отличие в том,

---

<sup>268</sup> Терминальное состояние — пограничное между жизнью и смертью обратимое состояние. В его развитии имеется четыре стадии: преагональное состояние, терминальная пауза, агония, клиническая смерть. Вслед за этим наступает необратимое состояние биологической смерти.

<sup>269</sup> Мы не рассматриваем здесь измененные состояния сознания, вызванные искусственно посредством психотропных препаратов, психоделических и психофизических методов из арсенала языческих и оккультных практик.

<sup>270</sup> См. об этом наст. изд.: Гл. «Разумная часть души» («Грани сознания»).

что ум в созерцании не остается без управления, как то бывает во сне. Он воссоединен с духом и целиком пребывает в Боге, во власти Святого Духа, а потому полностью Им направляется и управляется.

Таким образом, если во сне или в бессознательном состоянии ум внимал тому, что живописалось в воображении, в том числе и с подачи демонических сил, то теперь он воспринимает не фантазии, а живую действительность — реалии мира трансцендентного, духовного, при этом ведомый Духом Святым. Человек теперь живет в этой новой реальности и взаимодействует с потусторонним миром посредством ума-духа. Если же он возводится еще выше, в меру высокого созерцания, то тогда прекращается и деятельность ума, растворяющегося в Боге. И человек тогда живет только духом.

Ранее мы уже говорили об исихии, о ее начальной форме, доступной в деятельном периоде. Теперь попытаемся хотя бы приблизительно уяснить, что представляют собой ее высшие степени.

В полноте исихия овладевает человеком при вхождении в созерцание, а при погружении в самые его глубины наступает исихия *совершенная*<sup>271</sup>. В этом состоянии, помимо того, что полностью бездействует рассудок, прекращается также деятельность ума — он полностью перестает как-либо мыслить или даже молиться. «Наступает остановка ума»<sup>272</sup>.

---

<sup>271</sup> «Созерцательная жизнь есть сердечный покой [исихия], обретаемый во Христе». — *Иоанн Карпафийский, прп.* // Византийские исихастские тексты. М., 2012. С. 58.

<sup>272</sup> «Так называемая остановка ума наступает после неприступного осияния светом. И созерцание стремится [тогда] не к переходу от одной мысли к другой, но к прекращению и остановке движения ума». — *Каллист Ангеликуд, прп.* // Византийские исихастские тексты. М., 2012. С. 353.

Тогда «в состоянии видения не улавливается вообще какой бы то ни было процесс мышления, то есть появление в уме понятий или образов»<sup>273</sup>. Ум в этом случае полностью поглощен боговидением, «ничего не помышляя»<sup>274</sup>.

«В такие часы все останавливается... Христос совсем рядом... Молитва тоже останавливается»<sup>275</sup>.

Здесь «уже изумление, а не молитва, потому что все молитвенное прекращается, наступает же некое созерцание; и не молитвою молится ум»<sup>276</sup>.

В данном случае точнее было бы говорить уже не о состоянии сознания, но о *состоянии духа*. Так и выражаются

<sup>273</sup> *Софроний (Сахаров), архим.* Видеть Бога... Essex; ТСЛ, 2006. С. 202.

<sup>274</sup> «Присядающие созерцательно славе Божией... только ощущая в себе изумление и ничего не помышляя... безвидно устремляются к безначальным и божественным осияниям». — *Каллист Ангеликуд, прп.* // Византийские исихастские тексты. М., 2012. С. 349.

<sup>275</sup> Афонский старец схимон. Петр Катунакский (†1958) свидетельствует о подобном состоянии: «Некий дивный Свет освещает меня изнутри и совне, в темной келье моей становится светло... И чувствую тогда, как светится мое лицо. В такие часы все останавливается, я понимаю, что Христос совсем рядом, и не могу уже ничего у Него просить, потому что молитва тоже останавливается. Даже четки я перебирать не могу». — Житие прп. Паисия Святогорца. М., 2017. С. 162.

<sup>276</sup> *Исаак Сирин, прп.* Слова подвижнические. М., 1998. Сл. 16. Тогда уже «не молитвою молится душа, но чувством ощущает духовные вещи оного века, превышающие понятие человеческое, уразумение которых возможно только силою Святого Духа. И это есть умное созерцание». «Как скоро ум входит в духовные движения, не имеет там молитвы. Иное дело — молитва, а иное — созерцание в молитве... ниспосылаемой Духом Святым. Тогда ум бывает там — выше молитвы, и с обретением лучшего молитва оставляется. И не молитвою тогда молится ум, но бывает в восхищении, при созерцании непостижимого — того, что за пределами мира смертных... Сие-то и есть то неведение, о коем сказано, что оно выше ведения». — Там же. Сл. 16, 21.

иногда отцы: созерцание «есть *состояние духа* нашего, когда реальности Божественного мира становятся очевидностью»<sup>277</sup>. Здесь уже сознание как таковое вообще не функционирует, даже на уровне ума, который уже не молится, но *движется в духе*: «ум входит в духовные движения»<sup>278</sup>. Единственным центром восприятия становится дух: «поистине человек видит тогда духом, а не умом»<sup>279</sup>.

Точнее и выразительнее всего говорят о совершенной исихии совершенные исихасты — те, кто ее вкусил, кто напитан ею, например прп. Каллист Ангеликуд. «Ум, ставши совершенно свободным вообще от всего и даже некоторым образом вышедши из самого себя, вполне понятно, уже становится вне возможности не только говорить, но даже и мыслить, так как он с радостью и изумлением, при помощи духовного света, направляет свое внимание и созерцание к тому, что выше и слова, и разума... Ум как восшедший к тому, что выше всего: и являемого, и выражаемого словесно, и мыслимого, — становится вне возможности мыслить, видеть, говорить»<sup>280</sup>.

---

<sup>277</sup> *Софроний (Сахаров), архим.* Духовные беседы. Essex; М., 2007. Т. 2. С. 201.

<sup>278</sup> *Исаак Сирин, прп.* Слова подвижнические. М., 1998. Сл. 16.

<sup>279</sup> *Григорий Палама, свт.* Триады. М., 1995. I, 3, 21.

<sup>280</sup> И далее: «Природа ума — мышление. Мышление же состоит в движении и переходе мыслей. А так как ум, становясь в Боге, находится превыше мышления и движения, то... становится выше своей собственной природы... Когда весь ум будет в Боге или иначе — когда Бог будет во всем уме, тогда в особенности и более естественно бывает *время молчания* (Еккл. 3, 7)... Где не созерцается предмет, там и мысль не рождается, и не бывает вовсе... Ум, восшедший в область божественной сокровенности, естественно предается молчанию... ставши вне всякого помышления и совершенно нагим, как превысший мышления... Ум, воспрянув туда, впадая в глубину бесконечности и беспредельности, в мысленном свете достигнув непостижимого в этой божественной необозримой со-

\* \* \*

Высокие созерцательные состояния, доступные в земной жизни, хотя изредка и бывают довольно продолжительны, но рано или поздно непременно прекращают свое действие, поскольку ограниченные силы человеческого естества не выдерживают чрезмерного обилия благодати<sup>281</sup>.

Первое и самое наглядное свидетельство тому являет опыт апостолов на Фаворе, где «свет присносущий» был явлен в меру, «якоже вмещаху учениць», и тем не менее ослепивший их до потери сознания<sup>282</sup>.

В полной, истинной мере богообщение и боговедение доступно лишь в жизни будущего века, где полностью обоженному человеку Бог *откроется* таким, как Он есть<sup>283</sup>. Здесь же, на земле, Бог «никогда не может быть познан в совершенстве»<sup>284</sup>.

---

кровенности, затмевается, так сказать, и останавливается, не ощущая ничего другого, кроме изумления среди мысленной светлости». — *Каллист Ангеликуд, прп.* // Византийские исихастские тексты. М., 2012. С. 347–349, 352, 353, 360, 362.

<sup>281</sup> «На земле состояния созерцания кратковременны, и ум, восхищенный на высшую гору Преображения, возвращается к жизни борьбы со злом и упражнениям в созерцаниях». — *Максим Исповедник, прп.* // *Епифанович С.Л.* Прп. Максим Исповедник, его жизнь и творения. СПб., 2013. Т. 2. С. 320. «У человека, подавленного своей немощью, обычно не хватает сил долго выдерживать сияние безграничного Божественного света». — *Григорий Двоеслов, свт.* // *Малков П.Ю.* Возлюбивший Христа. М., 2014. С. 429.

<sup>282</sup> См.: Тропарь и кондак праздника Преображения Господня; Лк. 9, 32.

<sup>283</sup> 1 Ин. 3, 2.

<sup>284</sup> *Григорий Двоеслов, свт.* // *Малков П.Ю.* Возлюбивший Христа. М., 2014. С. 428. По причине ограниченности наших способностей «пока Бога видят только те, кто способен особым сердечным зрением свободно воспринимать Его невидимый свет Божества, будучи духовно возрождены Господней благодатью». Ныне

У подвижников, пока еще обитающих на земле, созерцательная способность развивается поэтапно<sup>285</sup>.

Не углубляясь в тему, можно обобщенно сказать о двух основных уровнях благодатного периода просвещения о созерцании начальном — *естественном* и о высшей его степени — *сверхъестественной*. Различие основано на том, что «иметь знание о природе — во власти ума, но познать Святую Троицу — не только не во власти ума, это преизбыточествующая благодать Божия»<sup>286</sup>. Во втором случае мы созерцаем уже не своим умом, ибо «наступает остановка ума»<sup>287</sup>, но «получаем разум Христов и им зрим Бога»<sup>288</sup>.

В созерцании *естественном* человек постигает истину посясторонней реальности: он «познает истинный смысл вещей» тварного мира, он «видит вещи согласно их природе», а также обретает «истинное познание ближ-

---

«Творец, хотя и открывает Себя» верным в созерцаниях, но не в полноте, Он «удерживает любящих от лицемерия Его вида», позволяя лишь «созерцать следы Его». — Григорий Двоеслов, свт. // Малков П. Ю. Возлюбивший Христа. М., 2014. С. 428, 649.

<sup>285</sup> «Духовное созерцание развивается в известной последовательности: оно разрастается постепенно, захватывая все высшие и высшие области бытия, и постепенно все более и более одухотворяется». — Максим Исповедник, прп. // Епифанович С. Л. Прп. Максим Исповедник... <http://hesychasm.ru> Подробно рассматриваются различные стадии высших созерцательных состояний в трудах прп. Максима Исповедника.

<sup>286</sup> *Евагрий Понтийский, авва.* // Там же. С. 693.

<sup>287</sup> *Каллист Ангеликуд, прп.* // Византийские исихастские тексты. М., 2012. С. 353.

<sup>288</sup> *Симеон Новый Богослов, прп.* // Там же. С. 694. «Существует фундаментальное различие между *естественным* созерцанием и [*сверхъестественным*] созерцанием Бога. При первом человек, созерцая, познает силой своего собственного ума, просвещенного Духом Святым. При втором человек познает уже не своим умом и не одной из своих способностей, а Самим Святым Духом... При первой форме познания человек остается вне Бога и познает Его *косвенно*. При второй — познает Бога *непосредственно* через Бога,

него и истинное познание самого себя»<sup>289</sup>. Естественное «созерцание сотворенных сущностей... есть познание духовных смыслов (логосов) творений... их духовных начал, причин, их целей в Боге, их духовного смысла». Оно не только «дает человеку истинное познание тварных существ», но и «позволяет человеку, освободившемуся от страстей, постичь Бога через Его творения», оно «возводит его ко Творцу, однако остается лишь косвенным познанием Бога»<sup>290</sup>.

Когда подвижник возрастает до уровня *сверхъестественного* созерцания, то его «человеческий ум», исступив из самого себя, «может прикоснуться к Божественному свету и удостоиться сверхприродного богоявления»<sup>291</sup> — сподобиться прижизненной личной встречи со Христом, обещанной Им Своим избранникам<sup>292</sup>.

При таком тайнодействии, «поскольку Бог бесконечно трансцендентен всему тварному бытию» и поскольку человек находится вне ума, то упраздняется какая-либо познавательная способность. Потому апостолом сказано о совершенном богопознании: *знание упразднится*<sup>293</sup>, так как это, по сути, уже не знание, но таинственное богопостижение, которое обретается «за пределами всякого человеческого познания». Здесь «человек достигает наивысшей степени совершенства, к которому призван по

---

пребывающего в нем». — *Ларше Ж.-К.* Исцеление духовных болезней. МДА, 2018. С. 693, 694.

<sup>289</sup> *Максим Исповедник, прп.* // Там же. С. 685, 686.

<sup>290</sup> *Ларше Ж.-К.* Исцеление духовных болезней. МДА, 2018. С. 32, 683, 690.

<sup>291</sup> *Григорий Палама, свт.* Триады. М., 1995. I, 3, 4.

<sup>292</sup> *Есть некоторые из стоящих здесь, которые не вкусят смерти, как уже увидят Сына Человеческого* (Мф. 16, 28).

<sup>293</sup> 1 Кор. 13, 8.



природе», и постепенно «в свете нетварной благодати он полностью обоживается»<sup>294</sup>.

Однако лучше всего о столь возвышенном предмете услышать из уст «учителя обожения»<sup>295</sup> — свт. Григория Паламы. По его слову, такое «умное озарение совершается тогда, когда ум, соделавшись небесным и взяв как бы в спутники Того, Кто взошел ради нас на небеса, явно и таинственно соединяется там с Богом и получает сверхприродные и несказанные созерцания, полноту невещественного знания, наполняясь высшим светом, не как зритель чувственных священных символов... а как озаряемый Божиим сиянием... непосредственно приобщаясь к Его обоживающим светам»<sup>296</sup>.

\* \* \*

Способность к сверхъестественному созерцанию соотносят с даром видения нетварного Божественного света, который в новозаветную эпоху впервые «был узрен очами апостолов, получивших тогда силу и благодать будущего века»<sup>297</sup>, а также ослепил богоборствующего Савла, когда *внезапно осиял его с небес*<sup>298</sup>.

Явление это для нас неизъяснимо, так как «свет несказанный выше слов и разума»<sup>299</sup>. Таким светоносным

<sup>294</sup> Ларше Ж.-К. Исцеление духовных болезней. МДА, 2018. С. 32, 690, 691.

<sup>295</sup> См.: *Георгий [Капсанис], архим.* Свт. Григорий Палама: Учитель обожения. Пермь, 2006.

<sup>296</sup> *Григорий Палама, свт.* Триады. М., 1995. I, 3, 5.

<sup>297</sup> *Григорий Палама, свт.* // Византийские исихастские тексты. М., 2012. С. 224.

<sup>298</sup> Ср.: Деян. 9, 3.

<sup>299</sup> *Давид Дисипат, мон.* Полемические сочинения. М.—Афон, 2012. С. 110.

образом Господь открывает Себя человеку, ибо «поистине нет иного средства к познанию Бога, кроме созерцания света, исходящего от Него»<sup>300</sup>. В его нетварных лучах вершится подлинное богообщение<sup>301</sup>.

По мере совершенствования богозрителей посещения свыше все более учащаются. «Когда Божественный свет Духа начинает часто воздействовать на ум, тогда ум становится весь прозрачный и многое в себе созерцает в свете»<sup>302</sup>.

Тогда святые избранники, «очистившие сердца... видят в себе Бога, как в зеркале»<sup>303</sup>. Такое богозрение в свете уже не только просвещает ум, но это есть «соединение и обожение, таинственно и невыразимо совершающееся в благодати Божией»<sup>304</sup>.

<sup>300</sup> Симеон Новый Богослов, *прп.* // Ларше Ж.-К. Исцеление духовных болезней. МДА, 2018. С. 698.

<sup>301</sup> «Когда человек видит Бога, то он видит свет, в котором Бог проявляет и сообщает Свои энергии» в виде «нетварного Божественного света, являющего славу Божию». — Симеон Новый Богослов, *прп.* // Ларше Ж.-К. Исцеление духовных болезней. МДА, 2018. С. 687. «Когда позволим свету наполнить нас, тогда будем иметь общение с Богом... Когда стяжаем этот свет, тогда познаем истину». — Порфирий Кавсокаливит, *старец*. Житие и слова. 2006. С. 209.

<sup>302</sup> Диадокх Фотикийский, *свт.* // Афанасий (Евтич), *еп.* Прологомены к исихастской гносеологии. <http://azbyka.ru>

<sup>303</sup> Григорий Палама, *свт.* // Василий (Кривошеин), *архиеп.* Богословские труды. Н.Новгород, 2011. С. 82.

<sup>304</sup> Григорий Палама, *свт.* Триады. М., 1995. I, 3, 17. «Божественный свет соединяет с собой причастившиеся ему души... и своими совершенствами совершенствует их, вводит их умное око в глубины Божии, и делает их зрителями великих тайн». — Никита Стифат, *прп.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 149. «Свт. Григорий Палама называет видение нетварного света обоживающим даром», при котором «человек обретает истинное знание о Боге». — Иерофей (Влахос), *митр.* Свт. Григорий Палама... ТСЛ, 2011. С. 403.

Посредством такого «созерцания... обоживается человек»<sup>305</sup>. «Сердце такого служителя Божия является святылицем и небом, где обитает Христос»<sup>306</sup>. В лучах нетварного светолития душа его обновляется и преображается<sup>307</sup>.

Свт. Григорий Палама, следуя в своем учении слову Спасителя<sup>308</sup>, говорит о подвижниках, созерцающих нетварный свет, как о пребывающих уже теперь в Царствии Божием<sup>309</sup>. Господь Сам «Своим Царством назвал свет Своего преображения», ибо оно «принадлежит таинству восьмого дня», и созерцание его — «это предчувствие вечной жизни». Поскольку «на горе Фавор в виде света проявляются Лица Пресвятой Троицы», то и причастие этому свету есть «причастность нетварной энергии Пресвятой Троицы... причастие триединому Богу... причастие Царству Божию»<sup>310</sup>.

Как уясняется из учения свт. Григория Паламы, существует множество разнообразных форм и «ступеней боговидения, свидетельствующих о духовном состоянии человека»<sup>311</sup>.

<sup>305</sup> Григорий Палама, свт. // Василий (Кривошеин), архиеп. Богословские труды. Н.Новгород, 2011. С. 83.

<sup>306</sup> Иоанн Карнафийский, прп. // Византийские исихастские тексты. М., 2012. С. 58.

<sup>307</sup> «Душа переделывается [преобразуется] наитием благодати». — Марк Ефесский, свт. // Византийские исихастские тексты. М., 2012. С. 468.

<sup>308</sup> *Есть некоторые из стоящих здесь, которые... увидят Царствие Божие, пришедшее в силе* (Мк. 9, 1).

<sup>309</sup> См.: Григорий Палама, свт. Беседы (Омилии). М., 1993. Ч. 2. Беседа 34.

<sup>310</sup> Там же.

<sup>311</sup> «Иногда мы чувствуем, что Божественная благодать попадает страсти и грехи, как огонь, очищающий наше сердце... Иногда она просвещает наш ум и открывает ему таинства, сокрытые от

Даруется же «причастие благодати нетварного света» душам приуготовленным. Оно «сообщается тем, кто обладает двумя основными свойствами». Во-первых, стоящим, как апостолы на Фаворе, «рядом с Господом», то есть незыблемо «утвержденным в вере». И, «во-вторых, сродным по духу Петру, Иакову и Иоанну», которых Спаситель «возвел высоко на гору», то есть поставил «выше низменности нашего естества». Все это значит, что человеку, устремленному к фаворской вершине, необходимо «идти путем очищения сердца и просвещения ума, идти путем православного исихазма»<sup>312</sup>.

Однако, при всей возвышенности созерцательного дара, надо понимать, что видение света в наш век доступно так же, как и прежде. Доступно даже в миру и даже мирянам. Свидетельств тому достаточно<sup>313</sup>.

Если же ныне это становится явлением редким, то, по слову святых, «пусть винит себя одного» тот, кто не стремился к высшим дарам благодати<sup>314</sup>.

---

людей, живущих по плоти. Иногда мы ощущаем благодать Божию как радость и утешение, как движение вечной жизни внутри нас, как любовь ко всему миру, как непрестанное памятование о Боге — постоянное в Нем пребывание». — *Иерофей (Влахос), митр.* Свт. Григорий Палама... ТСЛ, 2011. С. 360.

<sup>312</sup> *Григорий Палама, свт. // Иерофей (Влахос), митр.* Свт. Григорий Палама... ТСЛ, 2011. С. 361.

<sup>313</sup> «Каждый крещеный член Церкви имеет возможность достигнуть дара созерцания... Оно имеет универсальный характер, относится к каждому христианину». — Паисий Величковский, прп.: Автобиография... М.—Афон, 2004. С. 327. См., напр.: Подвижники-миряне. М., 2010. А также: Простые крестьяне сподобились стать боговидцами. <http://pravoslavie.ru/put/73919.htm>

<sup>314</sup> «Кто не сподобился достигнуть в такую меру совершенства и проникнуть до таких благ, тот пусть винит себя одного, а не говорит в извинение, что это дело невозможно... Да ведает он, что дело сие возможно и в истинной своей силе бывает в действительности... но по причине неисполнения и нарушения заповедей Божиих

Такова же позиция современных подвижников. Бесспорно, что «даже в наше время есть люди, которые по благодати Святого Духа равны древним великим святым»<sup>315</sup>. Мысли в том роде, что «это не для меня», «не мой это удел» — есть «ложное смирение, порождаемое ленью и сластолюбием», которое становится «преградой к созерцанию несозданного света»<sup>316</sup>.

Поэтому свт. Григорий Палама, обращаясь в своих беседах к простым мирянам, проповедует: «Как учат святые отцы, видение нетварного света не является уделом избранных, но это путь человека от образа к подобию» Божьему, это путь, уготованный *всем*, и «все мы должны им следовать». Так что в принципе «благодатное видение доступно всем людям», которые готовы идти путем исихастской практики умного делания<sup>317</sup>.

Конечно, в общем порядке видение света дается достигшим бесстрастия, вошедшим в созерцательный период подвижникам. Но также известно, что благодать непредсказуема и полностью самовластна, она действует вне всяких правил — «по особенному смотрению» и «не

---

всякий, собственно, сам себя лишает таких благ». — *Симеон Новый Богослов, прп.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 49.

<sup>315</sup> *Софроний (Сахаров), архим.* Подвиг богопознания. Essex; М., 2002. С. 145.

<sup>316</sup> *Софроний (Сахаров), архим.* Рождение в Царство... Essex; М., 2001. <http://azbyka.ru> Потому «отвергнем неправедную мысль, что это удел только избранных, мысль, могущую пресечь в нас святую надежду». Ибо «все мы, без исключения, и великие и малые, и значащие и ничтожные, призваны к тому же самому совершенству, к которому призвал Господь возведенных Им на Фавор апостолов... ибо и мы, подобно им, получили те же заповеди, а не иные, и следовательно, ту же, равную им честь призвания, а не иную, меньшую». — Там же.

<sup>317</sup> *Григорий Палама, свт.* // *Иерофей (Влахос), митр.* Свт. Григорий Палама... ТСЛ, 2011. С. 178.

общим путем»<sup>318</sup>. Поэтому светоносного посещения Божьего человек может удостоиться еще в самом начале духовного пути, как то было, например, с Николаем Мотовиловым, при посредничестве прп. Серафима.

А бывает, что Божественный свет нисходит на тех, кто еще не стал ни на какие пути. Так, например, прп. Софроний Эссекский, еще будучи малышом, входил в созерцание, сидя на руках у няни. Он «с младенчества видел нетварный свет», имел «ранний опыт богосозерцания, который помнил всю свою жизнь, который остался неизгладимым в его памяти»<sup>319</sup>. Он сам рассказывает об этом: «Живого Бога я познал с самого раннего детства... Выносимый на руках из храма, я видел город, который был для меня всем миром, освещенным двумя родами света. Солнечный свет не мешал ощущать присутствие иного Света»<sup>320</sup>.

\* \* \*

Виды и варианты созерцательных состояний многообразны и неисчислимы. В связи с воспоминанием прп. Софрония надо сказать об одной из форм созерцания, которая считается наименее совершенной, начальной. В этом случае человек бывает не всецело восхищен на духовное небо, как при высших формах созерцания, но может одновременно воспринимать оба мира — земной и небесный. В таком состоянии, как разъясняет

---

<sup>318</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Аскетические опыты. М., 1996. Т. 1. С. 283.

<sup>319</sup> *Иерофей (Влахос), митр.* Знаю человека во Христе... ТСЛ, 2013. С. 49, 50.

<sup>320</sup> *Софроний (Сахаров), архим.* Видеть Бога... Essex; ТСЛ, 2006. С. 41.

свт. Григорий Палама, созерцание духом нетварного света накладывается на видение земных реалий обычным телесным зрением<sup>321</sup>.

Об этом феномене свидетельствует и свт. Игнатий<sup>322</sup>.

О нем известно также и из опыта современных подвижников. Бывает, что при вхождении в созерцание «сохраняется нормальное видение материальной обстановки. В подобном состоянии человек может пребывать с открытыми глазами и одновременно видеть два света: физический и Божественный». Иногда подвижники об этом «говорят, что видят несозданный свет естественными очами».

На самом деле одновременно «воспринимаются два света, но не одинаковым образом. Свет нетварный по природе своей иной... невидимый по естеству своему, он необъяснимо становится видимым» исключительно для умного ока, для зрения духовного. Одновременно свет солнечный обычном порядком проникает в зрачок и «производит известное раздражение оптического нерва»<sup>323</sup>.

---

<sup>321</sup> Если, созерцая нетварный свет, святые «видели его чувственными человеческими глазами», то «они видели его в силу того... что через человеческое зрение смотрит ум», и потому созерцатели «называют этот свет не чувственным, а умным», то есть «он не был чувственным в собственном смысле... Если же не чувственный, то это значит, что хоть апостолы удостоились воспринять его глазами, однако какой-то другой, не чувственной силой». А следовательно, как «опыт священного единения с Божиим светом тайно учит получивших его, — этот свет не есть ничто из сущего», он нетварен, в нем Бог становится «причастным уму и невидимо зримым». — *Григорий Палама, свт.* Триады. М., 1995. I, 3, 10, 27–28.

<sup>322</sup> «Свет этот не вещественный, а духовный, он отвергает душевные очи, созерцается ими, хотя вместе и действует на телесные глаза». — *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. Т. 2. <http://azbyka.ru>

<sup>323</sup> *Софроний (Сахаров), архим.* Видеть Бога... Essex; ТСЛ, 2006. С. 202, 203.

В результате происходит сверхъестественное наложение двух типов восприятия — человек одновременно и видит, и созерцает оба параллельных мира. Естественные способности человека преобразуются под действием благодати, ведь «Божественная сила может сверх природы и менять, и переделывать очи... Где Бог, там нет ничего невозможного»<sup>324</sup>.

Поэтому исихаст, погруженный в глубокую исихию, необъяснимым образом способен к чувственному видению нечувственного, он зрит «и чувством, и умом то, что выше всякого чувства и всякого ума»<sup>325</sup>.

Надо сказать и о том, что видение света бывает явлением обманчивым. Поэтому, когда какие-либо свечения являются не достигшим бесстрастия и не искушенным в созерцании, то очень велик риск обмануться и стать жертвой душепагубного обольщения. Дело в том, что помимо истинного света нетварной благодати есть два вида тварного светоявления. Один из них, как свидетельствует опыт подвижников, это «естественный свет ума» самого человека, другой — «свет дьявольский». Проблема в том, что различать свойства света, распознавать его подлинность способен лишь тот, кто имеет опыт зрания света истинного, кто искусен в неложном боговидении<sup>326</sup>.

<sup>324</sup> *Марк Ефесский, свт.* // Византийские исихастские тексты. М., 2012. С. 468.

<sup>325</sup> *Григорий Палама, свт.* Святогорский Томос // Альфа и Омега. № 3. М., 1995. С. 74. «Святые, удостоенные вышеестественной благодати и силы, видят Божественный свет и чувственными очами, которые предварительно преобразуются и укрепляются нетварной благодатью Божией... Телесные очи изменяются и видят нетварный свет... Но этот свет невидим для органов чувств, не преобразенных Святым Духом». — *Григорий Палама, свт.* // *Иерофей (Влахос), митр.* Свт. Григорий Палама... ТСЛ, 2011. С. 332, 403.

<sup>326</sup> *Софроний Эссекский, прп.* // *Иерофей (Влахос), митр.* Знаю человека во Христе... ТСЛ, 2013. <http://azbyka.ru> «Только тогда, ког-



«Естественный, физический свет ума» — это субъективное ощущение, которое может возникать как чувственный эффект «в моменты напряженного самососредоточения», интеллектуального сверхусилия или как результат различного рода медитативных практик. Если такое фантомное свечение принимают за явление благодатное, за озарение свыше, то впадают в душевредное самообольщение. Это часто случается с искателями «мистических созерцаний», ослепленными самонадеянностью и гордыней. «Впадая в самолюбование», они мнят себя получателями «высшего знания». Но наше человеческое «душевное знание, будучи [нами самими] обожевлено, становится бесовским»<sup>327</sup>.

Помимо этого ложный эффект свечения могут имитировать падшие духи. «Тварный сатанинский свет» возникает под воздействием демонической силы. В отличие от естественного, «диавольский свет обладает иной энергией» и часто вызывает впечатляющие виртуальные эффекты. Например, «когда диавол явил свой свет прп. Силуану, то старцу стали видны собственные внутренние органы». Разумеется, «когда его принимают за Божественный свет», то попадают в сети бесовской прелести<sup>328</sup>.

Остается добавить, что далеко не всем, даже преуспевшим опытным подвижникам, даруется благодать созерцания. Это лишнее подтверждение того, что наши усилия, подвиги и достижения только готовят нас к приятию

---

да человек может видеть Божественный свет», он способен познать различие «между естественным светом разума, диавольским светом и светом нетварным». — Там же.

<sup>327</sup> *Это не есть мудрость, нисходящая свыше, но земная, душевная, бесовская* (Иак. 3, 15).

<sup>328</sup> *Софроний Эссекский, прп. // Иерофей (Влахос), митр. Знаю человека во Христе...* ТСЛ, 2013. <http://azbyka.ru>

благодати, а вручает дары Дух Святой по Собственному промыслительному усмотрению<sup>329</sup>.

Так, например, о сподвижнике прп. Иосифа Исихаста схимонахе Арсении Пещернике известно, что «он знал только Иисусову молитву, созерцание ему было совершенно неведомо. Но он чувствовал в своем сердце большую благодать от умной молитвы. Бог давал ему много благодати. Эта благодать не была созерцательной, как у старца [Иосифа], но тем не менее это была благодать умной молитвы»<sup>330</sup>.

\* \* \*

Выше уровня созерцательного на земле остается только одно: третий период духовной жизни человека — предельно возможное совершенство тех, кто возводится в состояние обожения на вышеестественный уровень бытия, когда человек начинает жизнь в состояниях, превосходящих возможности его естества. Такой сполна просвещенный в созерцаниях подвижник восхищается в вышний мир ради возрастания и совершенствования в обожении всего своего природного состава, до полной реализации заложенного в него Творцом потенциала.

Немного можно сказать об этой самой таинственной стороне жизни. Здесь умолкают даже святые: «Мы, хоть и много написали об исихии... однако нигде не дерзнули

---

<sup>329</sup> По словам прп. Максима Исповедника, «подвижник-практик, не имеющий склонности» к стяжанию созерцательного дара и не стремящийся к этому, по завершении деятельного периода «находит себе упокоение» в благодатных действиях умно-сердечной молитвы и не ведает созерцания. — *Епифанович С.Л.* Прп. Максим Исповедник... <http://hesychasm.ru>

<sup>330</sup> *Ефрем Филофейский, старец.* Моя жизнь со старцем Иосифом. М., 2012. С. 449.

писать об обожении; лишь теперь скажем нечто... хотя изобразить это бессильны»<sup>331</sup>.

Из этого «нечто», сказанного святыми отцами, уясняется, что, по сути, обожение есть теснейшее «единение с Богом, когда... святые полагаются сынами Божиими»<sup>332</sup>, что «благодать обожения превыше природы» человека, «само же неизреченное соединение таинственно совершается» Божественной силой<sup>333</sup>. Это «неведомое соединении с Богом» есть «возвышенное состояние просветленного ума», возводимого «в сферу таинственного богословия — неизреченного познания Бога в акте непосредственного премысленного единения с Ним в экстазе»<sup>334</sup><sup>335</sup>.

В процессе обожения «весь человек всецело проникает во всецелого Бога и становится всем тем, что есть Бог, кроме тождества по сущности, вместо себя получая всецелого Бога»<sup>336</sup>. Иначе говоря, «человек выходит за пределы своего естества... из человека соделываясь богом» по благодати<sup>337</sup>. В таком обновленном состоянии христианин «вкушает блаженную жизнь Божию, которая подлинно есть и называется единственной истинной Жизнью, поскольку и сам человек становится богом благодаря обожению». Именно «обожение нашей природы

<sup>331</sup> Григорий Палама, *свт.* Триады. М., 1995. III, 1, 32.

<sup>332</sup> Там же. III, 1, 28.

<sup>333</sup> Григорий Палама, *свт.* // Василий (Кривошеин), *архиеп.* Богословские труды. Н.Новгород, 2011. С. 123.

<sup>334</sup> Экстаз, экстатическое состояние (от др.-греч. ἔκστασις) — исступление, восхищение, нахождение вовне, пребывание вне себя.

<sup>335</sup> Максим Исповедник, *прп.* // Епифанович С.Л. Прп. Максим Исповедник... <http://hesychasm.ru>

<sup>336</sup> Максим Исповедник, *прп.* // Фокин А.Р. Концепции... св. Максима Исповедника. <http://cyberleninka.ru>

<sup>337</sup> Григорий Нисский, *свт.* // Василий (Кривошеин), *архиеп.* Богословские труды. Н.Новгород, 2011. С. 639.

является целью Предвечного Совета Пресвятой Троицы<sup>338</sup>. И каждый из нас по Божественному замыслу предназначен «соделать себя подобным Богу»<sup>339</sup>.

Обожение процесс постепенный и длительный, начинается он, собственно, в таинстве Крещения. Справедливо сказано, что «мы начинаем жить в вечности, еще пребывая в нынешнем веке»<sup>340</sup>. По мере преуспевания в подвиге христианин проходит различные «степени и стадии приобщения к Богу», а далее его поприще простирается за грань земного бытия<sup>341</sup>.

Начальные степени обожения лишь подготавливают к стяжанию благодати, средняя мера, по сути, есть Божий дар спасения души человека<sup>342</sup>.

Проходящие третий период духовного подвига обретают *совершенную* меру прижизненного обожения и

<sup>338</sup> См.: Быт. 1, 26.

<sup>339</sup> *Максим Исповедник, прп.* // Малков П.Ю. Учение прп. Максима Исповедника... <http://cyberleninka.ru> «Единственная цель, для которой мы родились людьми... – соделаться богами по благодати... имея в себе знамения обожения, поскольку *соделались причастниками Божеского естества* (2 Пет. 1, 4) и чрез то богами по благодати, которые, яко боги, имеют всегда пребывать с Богом в будущей жизни». – *Симеон Новый Богослов, прп.* Творения. ТСЛ, 1993. Т. 1. Сл. 4.

<sup>340</sup> *Неофит Морфский (Масура), митр.* 2021. <http://mygophoros.blogspot.com/2021/05/2021.html?m=1>

<sup>341</sup> Обожение «есть неизбежно динамический процесс. Обожение подразумевает степени и стадии приобщения к Богу». – *Мейендорф Иоанн, прот.* Пасхальная тайна. М., 2013. С. 300. «Обожение – это непрерывный процесс. Оно не происходит за один раз. Обожение – это состояние и динамическое действие, которое завершится только в жизни иной». – *Эмилиан, архим.* Слова и наставления. М., 2006. Т. 1–2. С. 306.

<sup>342</sup> «Соединиться с Богом», или «воспринять обожение», означает «спасти, так как, по мнению боговещанных учителей, без обожения ума невозможно спастись человеку». – *Каллист Ангеликуд, прп.* // Византийские исихастские тексты. М., 2012.

совершенную же степень бесстрастия. «Кто всецело и по произволению своему предался действию Духа и достиг обожения, тот не грешит и не может согрешать»<sup>343</sup>, ибо человек, «сделавшись обоженным, стяжал и своего рода неизменяемость, дабы не возвращаться на зло»<sup>344</sup>. И эти сверхъестественные добродетели уже неотъемлемы, поскольку «обоживающий дар, подаваемый святым, непреходящ, он остается с ними навсегда, будучи неиссякаемым источником просвещения и возрождения»<sup>345</sup>.

Высшие степени обожения прямо связаны с энергичным воздействием на душу нетварного света. «Согласно отцам... обоживающий дар Духа есть энергия Бога... сущностная энергия Бога», а нетварный «свет — это и есть вечная жизнь, входящая в обоженного [человека] и неотделимая от Бога»<sup>346</sup>.

Такая мера единения с Богом есть вершина земного совершенства, но — не предел возможностей обоженной твари. *Абсолютное* «состояние обожения окажется доступным во всей своей полноте в грядущей эсхатологической перспективе», а то *совершенное* богоуподобление, что доступно нам на земле, есть только «залог той будущей полноты»<sup>347</sup>.



С. 381. «Без обожения ума... ни стать святым, ни спастись человеку невозможно, о чем и слышать претрашно! Ибо одно и то же — спасение и обожение». — *Никодим Святогорец, прп.* // *Филокаліа*. 1782. Σ. 5. <http://bogoslav.ru/text/1245526.html>

<sup>343</sup> *Максим Исповедник, прп.* // *Епифанович С.Л.* Прп. Максим Исповедник, его жизнь и творения. СПб., 2013. Т. 2. С. 42.

<sup>344</sup> *Симеон Новый Богослов, прп.* Творения. ТСЛ, 1993. Т. 1. Сл. 13.

<sup>345</sup> *Мандзаридис Г.* Обожение человека. ТСЛ, 2003. С. 106.

<sup>346</sup> *Григорий Палама, свт.* Триады. М., 1995. III, 1, 31, 38.

<sup>347</sup> *Максим Исповедник, прп.* // *Малков П.Ю.* Учение прп. Максима Исповедника... <http://cyberleninka.ru>



# ЧИН И МЕТОД





# Священный метод

«Всякому житию свой чин и свое время»

*Прп. Исаак Сирин*<sup>1</sup>

## Предпутие<sup>2</sup>

Нетрудно заметить, что «в наше время в сознании значительного числа людей, занимающихся духовными и богословскими предметами, царит некая путаница»<sup>3</sup>.

И это неизбежно, когда у людей отсутствует опыт углубленной молитвы, когда сознание их не преобразено умно-сердечным деланием. Много общих слов о высоких целях и возвышенных состояниях слышно от наших пастырей, но цель от этого не становится ближе. Множество проповедей и книг посвящено общим положениям и рассуждениям о молитве, но она у нас от этого не становится глубже<sup>4</sup>.

Ни пастыри, ни доступная нашему пониманию аскетическая литература, как правило, не дают столь желанной конкретики — необходимых практических указаний, непосредственного руководства в области умного дела-

---

<sup>1</sup> *Исаак Сирин, прп.* Слова подвижнические. М., 1998. Сл. 11.

<sup>2</sup> Предпутіе (*слав.*) — напутствие, предупреждение.

<sup>3</sup> Их «рассуждения, оторванные от практики, и в особенности рассуждения богословские, не подкрепленные духовным опытом, причиняют много вреда Православной Церкви». — *Иерофей (Влахос), митр.* Знаю человека во Христе... ТСП, 2013. С. 7.

<sup>4</sup> «Человек устал от слов и предписаний. Его могут тронуть, позарить и даровать ему Бога только плоды живого опыта, которые он видит в душах других людей, потому что сам такого опыта не имеет». — *Эмилиан (Вафидис), архим.* Трезвенная жизнь... Екатеринбург, 2016. С. 122.



ния. Нам «не указывают путь и метод», тот самый «аскетический исихастский метод», который и является прямым, магистральным путем к стяжанию созерцательного дара и прижизненного обожения<sup>5</sup>.

И вот результат: «современные монахи отвращаются от трезвенного созерцания и сердечной молитвы». Часто даже понятия не имеют о подвиге внутреннего делания<sup>6</sup>.

А если монашество не владеет священным методом трезвения и умного безмолвия, не познало благодатного соединения ума с сердцем, не живет дыханием самодвижной молитвы, — то что же тогда остается мирянам, для коих монахи призваны стать тем светом, стяжать который инокам надлежит от ангелов?

Остается с прискорбием констатировать: «Многие люди ходят в храмы, но не многие живут во благодати Духа Святого. Много людей крещеных, но не много знаю-

---

<sup>5</sup> «Печальная и даже трагическая реальность нашего времени заключается в том, что многие говорят об обожении человека», однако при этом «не упоминая о пути и методах достижения цели. Это фундаментальная ошибка. Ибо, как и во всех науках, если нет метода, не будет и результатов. Эта истина относится и к православному богословию. Когда богословие не указывает путь и метод, то есть аскетический исихастский метод, оно никогда не сможет привести человека к конечной цели. Такое богословие опасно». — *Иерофей (Влахос), митр.* Свт. Григорий Палама как святогорец. ТСЛ, 2011. С. 377.

<sup>6</sup> «Великая ошибка у монахов, когда они хотят заменить стяжание Иисусовой молитвы делами послушания!» — *Леон (Воскресенский), схимон.* // Афонское Добротолюбие. Афон, 2015. С. 56. «Современные монахи... не только не совершают, как подобает, того единственного созерцательного подвига, которому согласно учат древние и новые духоносные отцы, но и отвращаются, заслушав о трезвении и сердечной молитве. В этом они подобны Варлааму, латинскому зверю» и прочим «одержимейшим врагам этого священного делания». Ныне вновь, как и тогда, преуспевает «противоборник сатана». — *Трезвенное созерцание.* М., 2002. С. 19, 20.

щих сокровенную духовную жизнь»<sup>7</sup>. Уровень духовности и элементарной просвещенности в современном обществе настолько занижен, что на истинно духоносных подвижников возводят хулу, а высший путь к духовному совершенству объявляется ересью и прелестью<sup>8</sup>.

И вот прп. Иосиф Исихаст вынужден предупреждать своих чад в миру: «Не рассказывай многим то, о чем я тебе пишу, ибо людей века сего это не занимает». Когда «им говорят об умном делании и молитве, они думают, что речь идет о какой-то ереси. Таковы, к сожалению, люди нашего лукавого времени»<sup>9</sup>.

Но, вместе с тем, надо признать, обстоятельства несколько изменяются. Сегодня нам явлены писания того же прп. Иосифа Исихаста, а также старца Емилиана Симонопетрского и некоторых других богодухновенных отцов, чье слово указывает нам и путь, и метод — тот самый «аскетический исихастский метод». И, стало быть, уже невозможно оправдываться тем, что нас якобы недостаточно просвещают<sup>10</sup>.

Вот и мы, сообразуясь с насущным требованием «указывать путь и метод», по мере наших сил рассмот-

<sup>7</sup> *Захария (Захару), архим.* Вспомни твою первую любовь. ТСЛ, 2018. С. 258.

<sup>8</sup> См. об этом ниже в рубрике «Прелесть».

<sup>9</sup> *Иосиф Афонский, старец.* Изложение монашеского опыта. Письмо 48. <http://hesychasm.ru>

<sup>10</sup> «Ученики и ученики учеников старца Иосифа Исихаста готовы свидетельствовать о плодах аскетического пути и вести по нему тех, кто решится. Им дана харизма простого, ясного, практического свидетельства. А старцу Софронию (Сахарову), как бы в дополнение, дано было с удивительной глубиной говорить о смысловой стороне монашества, да и христианства вообще. Все, необходимое современности, есть во всей совокупности их высказываний, и не нам теперь жаловаться, что некому было нас научить, что мы не знаем путь». — Афонские подвижники XX в. <http://isihazm.ru>

рим в этом разделе вопросы молитвенной практики. Постараемся восполнить, насколько это возможно, недостающее по различным причинам в других источниках<sup>11</sup>.

Однако надо предупредить: эта часть книги предназначена не для всех. В отличие от остальных изданий серии «Путь умного делания», призванных ознакомить и подготовить, раздел «Чин и метод» предназначен тем, кто как раз уже подготовлен. Здесь материал для тех, кто не поверхностно воцерковлен, но глубоко погружен в церковную жизнь, для кого молитва Иисусова это не исполнение правила, но стержневая и неотъемлемая часть повседневного бытия, для кого святоотеческое учение не только литература и не просто теория, но – содержание и смысл его собственной жизни.

Особенность этого материала в том, что его усвоение зависит от личного духовного опыта. При его недостатке, при отсутствии практики в этой области есть опасность неверного понимания, неточных интерпретаций смысла написанного<sup>12</sup>.

Проявим же осторожность, «чтобы читающий, оказавшись не понимающим того, что читает, не почел написанного не имеющим смысла»<sup>13</sup>. Точнее, не исказил бы его невольно, нанося тем самым себе духовное повреждение.

---

<sup>11</sup> Позже подробнее поговорим об этих причинах, постараемся разобраться, отчего «святые отцы, научая сердечной молитве, не дали точного наставления». – *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1996. Т. 2. С. 297.

<sup>12</sup> Здесь действует известный принцип: «Если ты собственным опытом научился художеству молитвы, то слово мое для тебя понятно». – *Иоанн Синайский, прп.* Лествица. М., 1997. 27:21.

<sup>13</sup> *Исаак Сирин, прп.* Слова подвижнические. Сл. 59. <http://azbyka.ru>

Готовность к стяжанию умной молитвы вызревает, в частности, как плод всесторонней аскезы — «умерщвления сердца для мира», без чего человеку не овладеть собственным вниманием, не приручить его. А без этого, как известно, и «краешком губ не сможем испробовать умной молитвы»<sup>14</sup>.

Тех, кто еще обучается навыку Иисусовой молитвы, мы отсылаем к другим нашим книгам<sup>15</sup>, памятуя завет отцов: «Великое зло — преподавать какое-либо высокое учение тому, кто еще находится в чине новоначальных и по духовному возрасту — младенец»<sup>16</sup>. Здесь же, в разделе, посвященном исихастскому методу, начиная с главы «Первый фронт», обращаемся к тем, кто вполне утвердился в молитве, обрел проверенный временем опыт, достаточный для того, чтобы без опасения приступать к занятиям умным деланием<sup>17</sup>.

Есть среди нас натуры торопливые, увлекающиеся, кому обычно не терпится заполучить скорые результаты, кто склонен опрометчиво браться за то, к чему еще не

<sup>14</sup> Григорий Палама. Триады. М., 1995. II, 2, 6. «Существенная, необходимая принадлежность молитвы есть внимание. Без внимания нет молитвы». А «истинное благодатное внимание является от умерщвления сердца для мира». — Игнатий (Брянчанинов), свт. Творения. М., 1998. Т. 5. С. 115.

<sup>15</sup> Это может быть 1-й том данного издания или книги «Меч воина», «О молитве Иисусовой: Аскетический трактат», «Начало молитвы».

<sup>16</sup> Исаак Сириин, прп. Сл. 74. // Игнатий (Брянчанинов), свт. Творения. Т. 2. <http://azbyka.ru>

<sup>17</sup> Тем, кто намерен читать раздел «Чин и метод», напоминаем, что четвертому тому, который они держат в руках, предшествует третий, где имеется раздел «Новоначание». Там указаны все необходимые предпосылки ко вступлению на путь умного делания. Наш долг лишний раз предупредить: без соответствующей подготовки нельзя пытаться применять на практике какие-либо технические приемы и методы.

вполне готов. А способны ли мы самостоятельно определить собственную готовность? Тот, кто достаточно опытен и разумен, понимает, что — нет. И потому он обратится за советом и благословением, причем далеко не к любому священнику, но постарается отыскать духовно зрелого, авторитетного пастыря и, что особо актуально ныне, не чуждого святоотеческого духа.

Преждевременный подвиг не бывает полезен, а часто оказывается губителен, поскольку «всякому житию свой чин и свое время... Всякому делу свой порядок, и всякому роду жизни известное время. Кто прежде времени начинает то, что сверх его меры, тот ничего не приобретает, а только усугубляет вред себе»<sup>18</sup>.

Нам предписана осторожность, будем ныне без дерзостной торопливости вникать в отеческое учение и в меру сил овладевать практическим навыком. А в свое время наступит пора, когда и мы обретем духовную безопасность, когда придем в меру тех, о ком сказано: «старцы уже пережили время осторожности и извлекают пользу из чего только захотят»<sup>19</sup>.

Прежде чем приступить к конкретным вопросам практики, здесь, в главе «Священный метод», кратко скажем об особенностях пути умного делания, о существе исихастского метода, поговорим об угрозе прелести, о специфике аскетических текстов и о причинах присущей им скрытности в отношении технической стороны молитвы.



---

<sup>18</sup> *Исаак Сирин, прп.* Слова подвижнические. М., 1998. Сл. 11.

<sup>19</sup> Там же.

## Путь исихаста

В очередной раз встречаемся с проблемой терминологии. Имеется ряд близких по смыслу выражений, которые иногда используют как синонимы, а иной раз их же наделяют самостоятельным значением, что вносит некоторую смысловую размытость и путаницу. Это такие понятия, как: исихастский путь, или метод; внутренний подвиг; путь духовного, внутреннего, или умного, делания; путь хранения ума, или умно-сердечного трезвения, или же священнобезмолвия; а также: психофизический метод, или метод художественной молитвы. И тому подобное.

На самом деле часть этих выражений, действительно, синонимы, а часть — понятия разного плана или масштаба: одни имеют широкий обобщающий смысл, другие более узкое значение, третьи указывают на конкретные частности. Попробуем внести ясность.

Общее понятие первого уровня — это так называемый *внутренний подвиг*, или, что то же самое, *исихастский путь*. Это то магистральное направление в православии, в котором богословие исихазма получает свое практическое воплощение, тот самый «путь и метод, то есть аскетический исихастский метод»<sup>20</sup>, указанный нам святыми отцами, в частности в Добротолюбии. На этом особом духовном пути подвижник ведет разностороннюю работу сразу в трех направлениях: над телом, душой и духом.

Когда из трех этих направлений отдельно рассматривается последнее, то к нему применимо более узкое конкретизирующее понятие второго уровня — именно эта специфическая деятельность, эта духовная работа и на-

<sup>20</sup> *Иерофей (Влахос), митр.* Свт. Григорий Палама как святого-реца. ТСЛ, 2011. С. 377; Афонские подвижники XX в. <http://isihazm.ru>

зывается *умным деланием* (νοερά πρᾶξις). Синонимы: умно-сердечная молитва, или трезвение; хранение, или бодрствование, ума; блюдение сердца; сердечное, или умное, безмолвие; тайное поучение; священнобезмолвие и подобные. Все эти выражения указывают на особую духовную практику, цель которой — соединение ума с сердцем, стяжание непрестанной сердечной молитвы, восхождение к созерцанию.

И уже как понятия третьего уровня используются термины *психофизический метод*, или метод *художественной молитвы*. Здесь обычно имеются в виду конкретные технические приемы, которые применяют в молитвенной практике при занятии умным деланием. В том же смысле иногда употребляют выражение *исихастский метод*, имеющее двойственное значение, так как оно же часто подразумевает внутренний подвиг вообще, путь исихазма в целом.

Обозначенная тема обширна, многопланова и претендует на отдельное издание. В этой главе предлагаем лишь краткий ее обзор.

\* \* \*

Два пути — долгий и краткий — ведут человека к единению с Богом. На тот или иной из них вступает православный подвижник в соответствии со своим призванием. Первый условно именуется в аскетике путем *внешнего* подвига, второй — путем подвига *внутреннего*. Различает их прежде всего то, что первый ограничивается традиционной аскезой, тогда как второй помимо этого дополняется практикой умного делания.

Выражение *внешний* подвиг, как и его синонимы — подвиг телесный, внешнее, или телесное, делание, телесное

упражнение и тому подобные — традиционны для аскетической литературы<sup>21</sup>.

Это понятие подразумевает весь спектр подвижнических трудов, таких как пост и все виды воздержания, любое рукоделие, работы на послушаниях, все виды аскезы, благочестия и деятельных добродетелей. Это также богослужение, молитвенное бдение, все формы молитвенных правил и молитвословий<sup>22</sup>.

Все это, вкпе с трудом покаянным, необходимо в свою меру каждому мирянину и иноку ради спасения собственной души<sup>23</sup>.

Если же, сверх того, христианин посвящает свою жизнь занятию умным деланием, если занят стяжанием умно-сердечной самодвижной молитвы по методу исиха-

<sup>21</sup> См., напр.: *Исаак Сирин, прп.* Слова подвижнические. М., 1998. Сл. 56; *Илия Екдик, пресвит.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 3. Гл. 85; *Никита Стифат, прп.* // Творения древних отцов-подвижников. М., 2012. С. 543; *Филофей Синайский, прп.* // Трезвомыслие. Екатеринбург, 2009. Т. 1. С. 385; *Нил Сорский, прп.* // Там же. С. 385. См. также: *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. Т. 4. Гл. 49. «О телесном и душевном подвигах»; Т. 5. Гл. 35. «О пользе и вреде от телесных подвигов».

<sup>22</sup> В том числе общепринятые занятия Иисусовой молитвой (четочное правило, пятисотница и т.п.), при которых не задействуется исихастский метод и приемы умного делания.

<sup>23</sup> «Телесные делания: пост, бдение, сон на земле, служение, рукоделие, послушание». — *Симеон Евхаитский, прп.* // Византийские исихастские тексты. М., 2012. С. 119. Кроме того, «к телесному подвигу относятся: подаяние вещественной милости, принятие странных, участие в разнообразных потребностях и страданиях нуждающегося и страждущего человечества. Сюда относят целомудрые тела, воздержание от гнева, от роскоши, от увеселений и рассеянности, от насмешек и пересудов, от всех слов, коими выражается злоба и нечистота сердца. Сюда относят пост, бдение, псалмопение, коленопреклонения, стояние на молитве в храме и в келье. Сюда относят монастырские послушания и другие наружные подвиги». А также: «плач сердца, памятование смерти, самоукорение, осознание и исповедание своей греховности» —



стов, то таковой становится на путь подвига *внутреннего*. О преимуществах и предпочтительности именно этого «внутреннейшего» пути для стремящихся к духовному совершенству многое сказано нашими отцами<sup>24</sup>.

И иногда сказано весьма категорично. Таковы, например, суждения древних: «Если внутреннее делание не поможет человеку, то напрасно он трудится во внешнем»<sup>25</sup>.

Также «прп. Исаак телесное делание без умного назвал подобным неплодной утробе и сосцам сухим, ибо к познанию Бога, сказал он, приблизить оно не может... И многие святые отцы говорили так, и все согласны в этом... Так и блаженный Филофей Синаит, говоря об иноках, только внешнее делание имеющих, по простоте же не ведающих мысленной брани и небрежущих об уме, повелевает молиться о них и научать, чтобы как они от исполнения злых дел удерживаются, так в еще большей мере очищали бы ум, который есть зрительная [созерцательная] сила души»<sup>26</sup>.

По известному изречению прп. Агафона, инока Египетского Скита: «Телесное делание — только лист; внут-

---

*Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1998. Т. 4. С. 355; Отечник. М., 1996. С. 37.

<sup>24</sup> «Блажен тот, кто вещественному, телесному деланию предпочел лучшее, невещественное — духовное делание». — *Илия Екдик, пресвит.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 3. Гл. 85. «Хорошее дело пост, бдение, странничество, однако это труды лишь внешнего благочестия. Но чин христиан есть внутреннейший, и никто не должен надеяться на внешнее». — *Марк Подвижник, прп.* // *Паусий (Величковский), прп.* Восторгнутые класы... М., 1849. С. 159.

<sup>25</sup> *Варсонофий Великий и Иоанн, прпп.* Руководство к духовной жизни. М., 1995. Отв. 210.

<sup>26</sup> *Нил Сорский, прп.* // Трезвомыслие. Екатеринбург, 2009. Т. 1. С. 385.

ренное же, то есть умное, — это плод»<sup>27</sup>. Страшное слово приводит при том святой: *Всяко убо древо не творящее плода добра посекается и во огонь вметається*<sup>28</sup>. Такое «изречение произнес этот святой против всех, не хранящих ума, а уповающих на одно телесное делание... Страшно, отец, твое изречение!». И потому «все тщание наше должно быть о плоде, то есть о хранении ума» в сердечном трезвении<sup>29</sup>.

По учению прп. Паисия Молдавского, «умную молитву нельзя рассматривать в качестве одного из возможных молитвенных методов, полезных, но не обязательных для духовной жизни христианина». На самом деле это единственно истинный путь, ибо в идеале «каждый христианин... призван иметь... обоженное человеческое естество»<sup>30</sup>.

О том же говорят отцы и нашего века: «Нельзя себе представить Православие вне исихастской традиции. Исихазм — квинтэссенция Православного предания. Исихазм — основа догматико-богословских решений Вселенских соборов как пути очищения, просвещения и обожения во Святом Духе»<sup>31</sup>.

Примечательно слово современного афонского старца<sup>32</sup>. «Традиционно все отцы делились на два лагеря: тех, кто идет по пути телесного подвига и внешнего делания,

<sup>27</sup> Нил Сорский, прп. // Там же. С. 384.

<sup>28</sup> Лк. 3, 9.

<sup>29</sup> Игнатий Кавказский, свт. // Трезвомыслие. Екатеринбург, 2009. Т. 1. С. 7, 8.

<sup>30</sup> Куффель И. // Паисий Величковский, прп.: Автобиография... М., 2004. С. 334, 335.

<sup>31</sup> Металлинос Г., прот. Значение богословия Григория Паламы... 2018. <http://stbasil.center>

<sup>32</sup> Архим. Агафон Констанит (†2020), духовное чадо прп. Иосифа Исихаста.

и тех, кто следует по пути умного делания. Можно, конечно, выполнять и так называемую “черную работу”, работу грузчика [телесный подвиг], и это неплохо: делатель внешних подвигов тоже получит награду. Но старец Иосиф Исихаст нашел более короткий путь, который доступен каждому. Именно поэтому нам не будет никакого оправдания – и прежде всего мне, – если мы не последуем этому пути»<sup>33</sup>.

Тем не менее во все времена моменты подъема духовной жизни сменяются затяжными периодами снижения и упадка, когда путь умного делания предается забвению, оставаясь сокровенным уделом одиночек. Так, «прп. Григорий Синаит, живший в XIV столетии, когда прибыл на Афонскую Гору, то нашел, что многочисленное монашество ее не имеет никакого понятия об умной молитве, а занимается лишь телесными подвигами, совершая молитвы лишь устно и гласно»<sup>34</sup>.

Точно в той же ситуации оказался прибывший на Афон спустя четыре столетия прп. Паисий Молдавский. Та же картина наблюдалась в нашем недавнем дореволюционном прошлом: «У нас в России господствует телесный подвиг, а о душевном [духовном] почти утрачено само понятие»<sup>35</sup>.

Тем более усугубляется кризис духа в последние времена. В наши дни «сатане удалось извратить дух подвижничества и подменить его внешним» подвигом, «тогда как настоящая цель монашества – обожение. Монашест-

---

<sup>33</sup> Агафон Констанитский, архим. Величие Православия. <http://myrophoros.blogspot.com>

<sup>34</sup> Игнатий Кавказский, свт. // Трезвомыслие. Екатеринбург, 2009. Т. 1. С. 49.

<sup>35</sup> Игнатий (Брянчанинов), свт. Творения. М., 1998. Т. 5. Гл. 11.

во призвано делать нас причастниками Божественных энергий — таков его богословский и онтологический смысл, — но вместо этого сегодня оно сводится к внешней деятельности», и это «ведет человека к ложной духовности», что «свидетельствует о разложении монашества, чего давно и добивался сатана»<sup>36</sup>.

\* \* \*

Итак, путь внутреннего подвига признается святыми отцами высшим, преимущественным направлением в православии<sup>37</sup>.

В чем же заключаются его преимущества? Чем путь исихаста выше подвига внешнего — пути более широкого, общеизвестного, общедоступного, более, так сказать, популярного? Евангелие учит «о состоянии *спасения* и о состоянии христианского *совершенства*»<sup>38</sup>, что соотносимо с двумя подвижническими путями. Если спасение души от вечной гибели достижимо на пути внешнего подвига, то на пути подвига внутреннего помимо спасения обретаются дары духовного совершенства<sup>39</sup>.

Последнее есть полная реализация потенций человеческой природы, когда сотворенный по образу Бога до-

<sup>36</sup> *Эмилиан (Вафидис), архим.* Благодатный путь. Екатеринбург, 2018. С. 137.

<sup>37</sup> Свт. Григорий Палама, излагая «учение о священном безмолвии», говорит об исихазме как «о преимущественном пути к богопознанию и обожению», приводящему к «высшему состоянию души». — *Василий (Кривошеин), архиеп.* Богословские труды. Н.Новгород, 2011. С. 83.

<sup>38</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Слово о спасении и о христианском совершенстве. Ч. 2 // Творения. М., 1996. Т. 2.

<sup>39</sup> Если «спасение необходимо для всех», то «нискание совершенства предоставлено произволяющим... Совершенство состоит в явном причастии Святого Духа, который, вселившись в христианина, переносит» его практически «в вечность», ибо «совершен-

стигает Его подобия, когда молитва становится созерцанием Бога и потустороннего мира, когда обоживающая благодать еще при жизни человека преображает его тварное естество.

Для спасения души человеку необходимо достичь ее очищения от греховных страстей<sup>40</sup>. Происходит это при завершении деятельного периода духовной жизни<sup>41</sup>.

Между тем внешний подвиг требует для очищения стольких трудов и усилий, что на это едва хватает целой жизни, — и, в лучшем случае, подвижнику удастся одолеть только деятельный период. На дальнейшее духовное возрастание у него просто не остается земного времени, а главное — не имеется тех внутренних ресурсов, которыми человек обогащается лишь на пути умного делания.

Внешний подвиг, как было сказано, путь долгий, бесстрастие на этом поприще часто достигается уже на смертном одре в горниле очистительной болезни<sup>42</sup>.

---

ство христианское, будучи жительством в Боге, есть бесконечное поприще преуспевания». Совершенство, как говорит прп. Иоанн Лествичник (29:5), «столько освещает ум и отвергает его от всего вещественного, что, по вступлении в сие небесное пристанище, по большей части возносит из жизни по плоти, приведши в состояние исступления, на небо к созерцанию». — *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Слово о спасении и о христианском совершенстве. Ч. 2 // Творения. М., 1996. Т. 2.

<sup>40</sup> Поскольку *ничто нечистое не войдет в Небесный Иерусалим* (Ср.: Откр. 21, 27).

<sup>41</sup> Напомним, что духовное развитие человека православная аскетика разделяет на три этапа. Первый — *деятельный* период, этап очищения, или покаянный путь, который завершается стяжанием начального бесстрастия, спасением души для вечной жизни. Второй — *созерцательный* период, этап просвещения, или благодатный. Третий — период *обождения*, этап совершенной жизни на высшеместественном уровне бытия.

<sup>42</sup> Каким образом действует очистительная сила страданий, достигающая своего апогея в предсмертных недугах или в мученической

А иной раз благодатное состояние обретается уже за гробом, когда Господь освобождает душу от страстей в процессе перехода ее в вечность<sup>43</sup>.

Второй путь, как более краткий, к бесстрастию приводит быстрее, так как использует умное делание — «способ обращения ума в сердце для более легкого и скорого очищения ума и сердца... Этот способ молитвы очищает скорее всех остальных»<sup>44</sup>. Он позволяет завершить деятельный период не к концу жизни, но ранее, «намного быстрее», оставляя время и силы на дальнейший рост<sup>45</sup>.

К тому же на этом пути подвижник вооружается особыми дарами благодати. Открывается перспектива стяжать *совершенство*, то есть пройти два или все три периода духовной жизни: обрести высшее просвещение в созерцательном богообщении, достичь определенной меры прижизненного обожения<sup>46</sup>.

---

кончине и освобождающая душу из плена страстей, — эту тему предполагаем рассмотреть в следующих выпусках нашей книжной серии.

<sup>43</sup> «Бог силен и после смерти сотворить со всяким созданным Им разумным существом то, что Он задумал о нем... чтобы каждая человеческая ипостась достигла всей безначальной полноты Божественной жизни». — *Софроний (Сахаров), архим.* Главы о духовной жизни. ТСЛ, 2018. С. 42.

<sup>44</sup> *Никодим Святогорец, прп.* // История колливадского движения. Пенза, 2019. С. 89, 90.

<sup>45</sup> «Если мы молимся описанным способом, то намного быстрее окрыленный ум достигнет Бога, легче соединится с Ним и стяжает умиление, покаяние и ощущение Богоприсутствия. Если мы молимся по-другому, то для достижения всего этого могут потребоваться годы». — *Эмилиан, архим.* Богопознание... М., 2002. С. 200. «Только с помощью такой молитвы человек приходит в бесстрастие. Ни с помощью чтения, ни от многого псалмопения — никогда человек не достигнет бесстрастия. Бесстрастие приходит только через умную молитву... Все происходит из умной молитвы. Без нее не бывает ничего». — *Ефрем Филофейский, архим.* Учение об умной молитве. Афон, 2015. С. 7, 9.

<sup>46</sup> «Исихазм — православное учение о спасении как обожении

Шанс на такой духовный рост появляется у тех, кто посредством умного делания сподобился соединения ума с сердцем и тем самым введен в обновленное состояние сознания<sup>47</sup>.

В результате преображенный организм исихаста становится максимально восприимчивым к действию благодати, предуготовленным ко вхождению в созерцание, к божественному *просвещению*<sup>48</sup>, к усвоению прочих вышеестественных дарований.

Краткость этого пути обусловлена его прямизной. Магистраль внутреннего подвига, ведущая напрямую ко вратам *Царствия*, которое *внутри нас есть*<sup>49</sup>, избавляет от лишних небезопасных блужданий по окольным извилистым тропам внешнего делания, позволяет «не тратить время на бесплодные поиски»<sup>50</sup>.

Что же конкретно позволяет внутреннему подвигу быть столь эффективным? Во-первых, принцип целостного развития, всесторонней одновременной работы надо всем телесно-душевно-духовным составом. Во-вторых, таинство соединения ума с сердцем по методу исихастов.

---

человека». — *Прп. Паисий Молдавский* // Паисий Величковский, прп.: Автобиография... М.—Афон, 2004. С. 320.

<sup>47</sup> «Стяжание благодати Духа Святого изменит нашу жизнь — сначала внутри нас самих... Мы будем жить в том же самом доме, среди тех же самых людей, но наша жизнь станет иной». — *Софроний (Сахаров), архим.* // Новый Афонский патерик. М., 2013. Т. 1. С. 223.

<sup>48</sup> *Бог, повелевший из тьмы воссиять свету, озарил наши сердца, дабы просветить нас познанием славы Божией* (2 Кор. 4, 6).

<sup>49</sup> Ср.: Лк.17, 21.

<sup>50</sup> Если желаем идти напрямик, «не блуждая, то будем стремиться иметь лишь одно сердечное действие» и «заботиться только об одном: чтобы совершалось в сердце действие молитвы». — *Григорий Синаит, прп.* Творения. М., 1999. <http://hesychasm.ru> Вспоминает духовное чадо прп. Иосифа Исихаста: «Многие подвизались

## Стратегия пути

Существенное отличие исихастского метода в том, что он образует целостную систему всестороннего гармоничного развития личности, в отличие от внешнего подвига, где дисбаланс неизбежен, так как при одностороннем упоре на аскезу остается недоразвитым духовное начало.

Путь исихаста основан на выверенной стратегии, это одновременная работа на всех направлениях. Это очищение от страстей на уровне всех трех организмов — телесного, душевного и духовного; это исцеление трех сил души — желательной, раздражительной и мыслительной; это молитвенный подвиг на трех фронтах — в келье, в храме и в повседневной жизни. Если одно из направлений остается непроработанным, то неминуем общий застой, утрата динамики на пути к совершенству. И «только в гармоническом развитии и равновесии» всех этих начал реализуется в полноте наше предназначение<sup>51</sup>.

Работа над телесным организмом — это аскеза в широком смысле и прежде всего всестороннее самоограничение, все виды воздержания и утеснения плоти. Это способствует исцелению желательной силы, волевого

---

в монастырях, кельях и скитах, но не всякому было дано открыть секрет умного делания, которым обладал старец Иосиф. И он, по милости Божией, научил этому искусству и нас, чтобы мы не тратили время на бесплодные поиски». — *Агафон Констамонитский, архим.* Величие Православия. <http://myrophoros.blogspot.com>

<sup>51</sup> «Как психофизическое существо, человек собирает в себе и духовный, и материальный мир; в нем фокусируются обе эти реальности... Человек, как таковой, одарен многими психофизическими свойствами, важнейшие из них — ум, воля, чувства. Только в гармоническом развитии и равновесии этих свойств человек достигает полноты своего образа и исполняет свое предназначение». — *Амфилохий (Радович), митр.* Человек — носитель вечной жизни. М., 2005. С. 33.



начала. Сам по себе этот путь медленный, трудоемкий, но все же, хоть и с большими затратами, он ведет к частичному очищению естества.

Однако все это не имело бы смысла без работы над организмом душевным, без исцеления раздражительной силы, что достигается через стяжание смирения и прочих душевно-нравственных добродетелей. А преимущественно — через воспитание в себе любви к ближним<sup>52</sup>.

Путь к этому в основном лежит через страдание, через то, что называется терпением скорбей<sup>53</sup>.

Кому-то попускается через собственную мучительную болезнь обрести сострадательность и доброе отношение к ближним. Но, кроме этого, всем дается в качестве скорби понести два подвига: послушания и общежития. Оба поприща неизбежно проходят все. Если для инока это его монастырь или скит, то для мирянина — семья, соседи, работа, общество.

Послушание закономерно связано со страданием. Отсекать свои желания и потребности во исполнение воли чужой означает сокрушать свою самость, ущемлять свое эго. Это всегда болезненный, мучительный процесс для людей горделивых, эгоистичных, каковыми мы все являемся<sup>54</sup>.

---

<sup>52</sup> Если «телесные делания это — пост, бдение, сон на земле, служение, рукоделие», то «душевные делания — суть любовь, долготерпение, кротость». — *Симеон Евхаитский, прп.* // Византийские исихастские тексты. М., 2012. С. 119.

<sup>53</sup> «Если мы не переживем возможный для нас максимум страданий, то останемся неспособными к Царству». — *Софроний (Сахаров), архим.* Главы о духовной жизни. ТСЛ, 2018. С. 26.

<sup>54</sup> Когда утверждают, что жить в послушании намного легче, чем в самоволии, что это беззаботливость и блаженство, то говорят о *плодах* послушания. Но выстрадать их удастся не иначе как через душевную боль и скорбь. Бывают души послушливые и смирен-

Аналогично действует на душу принцип общежития, когда мы вынуждены считаться с другими, жертвенно, бескорыстно служить окружающим. Это значит чем-либо поступаться и ущемлять себя. Ведь *наибольшая заповедь* зеркальна, одна ее часть — *возлюби Господа Бога* — отражает всегда другую: *возлюби ближнего твоего*<sup>55</sup>. Поэтому наши наставники заповедуют руководствоваться стержневой идеей: «Любовь к Богу — это боязнь обидеть, причинить боль близким людям»<sup>56</sup>.

В любом коллективе разнообразие в характерах, намерениях, поступках невольно вызывает взаимное неудовольствие, непонимание, обиду, раздражение, осуждение. Душевная работа над собой требует сдерживать собственные проявления и, сохраняя мир и благодушие, терпеть особенности и немощи других. Необходимо, преодолевая свои чувства, не задевать других, сглаживать всякое трение, снимать взаимное напряжение, *со всяким смиренномудрием и кротостью и долготерпением, снисходя друг ко другу любовью*<sup>57</sup>.

Чтобы исполнить это практически, требуется усилием ума, чувства и воли сместить свой фокус восприятия реальности, увидеть мир таким, каков он есть фактически. То есть не моделировать мысленно ближнего, ожидая, чтобы он был таким, как *мне хочется*, но воспринять его,

---

ные по своему природному устройению, им послушание дается сравнительно легко. Но это скорее исключения, для большинства это путь страдательный.

<sup>55</sup> Мф. 22, 36–39.

<sup>56</sup> Даниил (Воронин), архим. // Всегда поступай по любви. М., 2021. С. 79.

<sup>57</sup> *Всякое раздражение и ярость, и гнев... да будут удалены от вас; но будьте друг ко другу добры, сострадательны, прощайте друг друга, как и Бог во Христе простил вас* (Еф. 4, 2, 31–32).

как *он есть*, позволить ему оставаться самим собой. Таким, как Бог его сотворил, как жизнь его обработала, принять его как безусловную данность со всеми его «причудами»<sup>58</sup>.

Учась взирать на окружающих беспристрастно, мы начинаем движение ввысь — к вершинам бесстрастия, к заповеданному Отцом сыновству<sup>59</sup>.

Тогда не остается почвы для конфронтации, разочарования, недовольства. Мир окружающий обретает черты гармонии, а внутренний — благой покой<sup>60</sup>.

Такой труд души — это брань с гордыней. Процесс трудоемкий, долгий, бывает делом тяжелым, даже мучительным. Страдание происходит от угнетения нашей самости, ущемления эгоизма. Но тем это и целительно для

---

<sup>58</sup> «Везде можно подвизаться и стяжать Святого Духа, но идеальное место — это общежитие... Весь подвиг состоит в том, чтобы научиться правильно строить свои отношения с людьми». «Если хотим успешно совершать духовное делание — трезвение, мы не должны искать причину своих трудностей в ближних, не должны вмешиваться в их жизнь, но принимать всех такими, каковы они есть. Один нас оскорбит, другой ударит, третий запустит булыжником, четвертый плюнет... Все это для нас — источник великой пользы. Когда принимаем от ближнего все, тогда Бог дает нам благодать. И диавол не может вложить в нас грех, а ближний — нас искутить». У тех же, «кто обличает своих ближних, душа одержима демоном». — *Эмилиан (Вафидис), архим.* Слово о трезвении. Екатеринбург, 2020. Кн. 1. С. 116, 208, 224, 226.

<sup>59</sup> *Да будете сынами Отца вашего Небесного, ибо Он повелевает солнцу Своему восходить над злыми и добрыми и посылает дождь на праведных и неправедных* (Мф. 5, 45).

<sup>60</sup> Принимая других такими, как они есть, мы следуем сразу нескольким новозаветным заповедям о любви к ближним. В частности: *Как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними* (Мф. 7, 12; Лк. 6, 31); *Не судите, да не судимы будете* (Мф. 7, 1; Лк. 6, 37); *Не судите никак прежде времени, пока не придет Господь, Который и осветит скрытое во мраке и обнаружит сердечные намерения* (1 Кор. 4, 5).

души. В то же время, если мы не радеем о чистоте и здравии душевного организма, если отстаем на этом поприще, то окажемся не способны к занятию умным деланием. При недостатке зрелости на уровне душевном духовного роста ожидать не приходится. Душа еще не готова к соединению ума с сердцем, не созрела для восприятия благодатных даров, не способна их удержать.

Третье направление во внутреннем подвиге — очищение духовного организма, преображение мыслительной силы. Решению этой высшей задачи служит умное делание как таковое. Полноценное исцеление и полная чистота ума и сердца достигаются не иначе как посредством умно-сердечной молитвы<sup>61</sup>.

\* \* \*

Сказано древними: «Душу укрепляют любовь и воздержание, а ум-дух — молитва чистая и созерцание духовное»<sup>62</sup>. И еще: «Всему человеку следует очиститься, дабы сделаться достойным божественного озарения. Тело очищается воздержанием. Помышления и пожелания душевные очищаются любовью, а ум — молитвой»<sup>63</sup>.

«Не неради о любви и воздержании, — говорит прп. Максим Исповедник, — ибо они очищают страстную часть души». А именно: «раздражительную силу

<sup>61</sup> «Поведаю вам науку вечного небесного жития или, лучше сказать, метод, без труда и пота вводящий действующего по нему в пристань бесстрастия и избавляющий его от страха прелести или падения от козней бесовских». — *Никифор Монах, прп.* О трезвении и хранении сердца // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. <http://azbyka.ru>

<sup>62</sup> *Фалассий Ливийский, прп.* К пресвитеру Павлу. Сотня 1. Гл. 81 // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 3.

<sup>63</sup> *Григорий Палама, свт.* // *Георгий [Капсанис], архим.* Свт. Григорий Палама: Учитель обожения. Пермь, 2006. С. 27.

души обуздывай любовью; вожделевательную умерщвляй воздержанием; мыслительную воскресляй молитвой, и свет ума никогда не помрачится в тебе»<sup>64</sup>. Особого внимания заслуживает учение свт. Григория Паламы<sup>65</sup>.

«Противостоя *закону греха*<sup>66</sup>, — учит святитель, — мы изгоняем его из тела, вселяем ум управителем в телесный дом и устанавливаем с его помощью должный закон для каждой способности души и для каждого телесного органа». Владея волей, мы контролируем, что именно и в какой мере позволительно нам воспринимать и проявлять. «Действие этого закона называется *воздержанием*». Так, через аскезу, врачуется желательная сила души.

В чувственной части души воспитываем «наилучшее состояние, которое носит имя *любовь*». Тем самым преобразуем раздражительную силу. Мыслительную «способность души мы тоже совершенствуем, изгоняя все, что мешает уму стремиться к Богу, и этот закон именуем *трезвением*». Так через умно-сердечное делание очищаем и исцеляем духовный организм.

И тогда тот, «кто воздержанием очистит свое тело», кто «силой Божией любви сделает свою волю и свое желание опорой добродетелей», а трезвящийся ум свой «в просветленной молитве отдаст Богу, — тот получит и увидит в самом себе благодать, обещанную всем, кто чист сердцем»<sup>67</sup>.

---

<sup>64</sup> Максим Исповедник, *прп.* О любви. Сотня 4. Гл. 57, 80 // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 3.

<sup>65</sup> «Свт. Григорий Палама сформулировал богословскую и антропологическую базу исхастского метода» и обосновал «его важность как способа постижения человеком Всевышнего». — *Захария (Захару) архим.* Исихазм свт. Григория Паламы... <http://apologet.spb.ru>

<sup>66</sup> Рим. 8, 2.

<sup>67</sup> *Григорий Палама, свт.* Триады. М., 1995. I, 2, 2.

В русле этой традиции учат и наши современники. Если «сила желания очищается воздержанием», а «раздражительную силу врачует любовь», то «умная [мыслительная] сила очищается трезвением, которое есть непрестанное внимание к своему уму и рассуждение помыслов, то есть отсечение мыслей и чувств, внушаемых врагом». В целом же «для очищения и освящения всех сил служит молитва»<sup>68</sup>.

### Три фронта

Из описанных направлений внутренней работы остановимся на последнем — на врачевании духовного организма. Умное делание своей ближайшей целью поставляет воссоединение ума с сердцем-духом и стяжание самодвижной умно-сердечной молитвы. При этом происходит основательная перестройка всего душевно-духовного устройства, обновляется состояние нашего сознания. Такое не достигается стихийно, самодеятельными средствами, тем более не приходит само собой, без планомерной, систематической работы. Для чего и существует традиционный метод исихастов. Его детальному изучению посвящены последующие главы книги, здесь же начнем с общих стратегических принципов.

Прежде всего метод требует вести занятия молитвой поочередно в разных внешних условиях. Мы называем это сражением на трех фронтах. На первом фронте мысленной брани закладывается само *каменное основание*<sup>69</sup> нашей победы, создается фундамент, без которого духовная *храмина не устоит*<sup>70</sup>. Это уединенная келейная

<sup>68</sup> Георгий [Капсанис], архим. Обожение... 2000. С. 19, 20.

<sup>69</sup> Ср.: Мф. 7, 24–25.

<sup>70</sup> Ср.: Мф. 7, 26–27.

молитва. Затем открывается второй фронт, когда во время богослужения возводятся нерукотворные стены сердечной обители. Наконец, на поле битвы третьего фронта ограждаем душу защитной кровлей, подвизаясь во все оставшееся время суток, в процессе всех занятий, включая и труд, и отдых.

Таким образом «весь живот свой», всю полноту нашего бытия мы «Христу Богу предадим» в круглосуточном молитвенном подвиге, в денно-нощном богослужении. Только так созиждется умно-сердечный *град ограждения*<sup>71</sup>, защищенный и укрепленный, в недрах которого Господь изливает нам *милость Свою*<sup>72</sup>.

Смысл в том, что на каждом из фронтов, по мере выработки навыка умно-сердечной связи, прилагаются свои специфические усилия, так как ум и рассудок в разных условиях взаимодействуют между собой по-разному и молитва должна укореняться во всех состояниях сознания<sup>73</sup>.

Каждый раз обучение идет на ином уровне, по-своему питая и развивая умную деятельность, на каждом дается нечто недоступное на другом. Везде отрабатываются свои задачи, отвоевывается свой плацдарм. Поэтому рост идет всесторонний: молитвенный опыт, получаемый на одном фронте, углубляется на другом и закрепляется на третьем. Каждый вид молитвенной практики дополняет и помогает совершенствоваться другому. Для полноцен-

---

<sup>71</sup> Пс. 59, 11.

<sup>72</sup> *Благословен Господь, яко удиви милость Свою во граде ограждения (Благословен Господь, что явил мне дивную милость Свою в укрепленном городе)* Пс. 30, 22.

<sup>73</sup> На каждом из трех фронтов молящийся человек пребывает в разных состояниях сознания, т.к. в каждом случае иначе распределяются потоки мыслительной силы. Об этом см. наст. изд.:

ного развития ума-сердца-духа необходимы все три рода деятельности, без этого ум не сможет твердо держаться в сердце, не подготовится к соединению.

Так что можно усердно упражняться в молитве на протяжении целого дня, но если нет работы на прочих фронтах, то едва ли удастся когда-нибудь выйти на умно-сердечный уровень. И, напротив, если освоить первый фронт и второй, но не радеть на третьем, то молитва будет слаба и ускользнет из сердца.

Конечно, когда вокруг тишина, нет суеты, помех, то молитвенное состояние приходит само, молитва удерживается легко, кажется, так и будет. Но сменится обстановка, приступят люди, поднимется шум, разыграются чувства — и где же наша молитва?..

Первый фронт келейных занятий при его особых условиях, недоступных в других ситуациях, позволяет предельно активизировать ум, максимально напитать его энергией; только здесь, как нигде, возможно познакомиться с исихией, уловить ее начальное действие, научиться ее удерживать; здесь закладывается закваска, тут засеивается то, что потом прорастает и взращивается в течение всего дня; тут получаем духовный импульс жить и дальше в чувстве богоприсутствия.

Поэтому если выйдем из кельи пустыми, с неутружденным умом, то останемся безоружны перед обступившим нас миром. Удержать молитву круглые сутки — «это невозможно осуществить... если мы не будем испрашивать благословения Божия с утра, чтобы дух этой утренней молитвы руководил нами весь день»<sup>74</sup>.

---

Разд. «Самопознание», гл. «Состояния сознания» («Энергетический баланс»).

<sup>74</sup> *Софроний (Сахаров), архим.* // Новый Афонский патерик. М., 2013. Т. 1. С. 223, 224.



Когда после келейного правила приходим на службу в храм, то ступаем на поле брани второго фронта. Если в келье мне удалось войти во внутренний покой исихии, то в богослужение я войду в своей наилучшей духовной форме, неся в сердце умственную тишину, готовый к чистому восприятию и сердечной отдаче в соборной молитве. Келья собрала и заострила внимание, ум предпочищен в келейном трезвении, запущена инерция молитвенного круговращения, которое «продолжает сопутствовать человеку» и далее<sup>75</sup>.

В храме нам предстоит развить дело, начатое в уединении. Служба дает свои совершенно особенные условия и возможности, недоступные в иных обстоятельствах. Если не воспользоваться ими в плане освоения умного делания, то восполнить утраченные преимущества будет нечем. Задача здесь в том, чтобы найти сочетание и равновесие между молитвой соборной и своей личной, умно творимой, Иисусовой.

Это требует специфического внимания и умственного напряжения. Обучаются этому постепенно. Надо так совмещать оба делания, чтобы молитвы шли параллельно, без ущерба как для богослужебной, так и для личной. Последняя должна полноценно осознаваться, но, в то же время, не мешать полноценному же участию в службе, никак от нее не отвлекать.

Третий фронт открывается перед нами, когда вступаем в повседневную жизнь. На улице, в транспорте, в рабочем коллективе, на всевозможных послушаниях, при всех семейных делах и заботах, при любых заняти-

---

<sup>75</sup> «Молитвенное настроение, полученное в храме Божиим и при совершении келейного правила, продолжает сопутствовать человеку и действовать в нем при всех его занятиях». — *Игнатий (Брянчанинов)*, свт. Творения. М., 1996–1998. Т. 4. Гл. 37.

ях в течение всего дня и мирянин, и инок призваны удержать внутреннюю молитву, преодолевая все виды внешних помех, препятствий, соблазнов и искушений, которые на этом фронте имеют более явные, грубые формы, чем на других.

Иногда можно заметить, что держать молитву среди толпы, дел и шума как будто легче, чем в тихом уединении. Такое ощущение возникает по той причине, что наша молитва в этих условиях бывает очень поверхностной, рассеянной, машинальной, потому и кажется, что идет легко.

Достичь молитвы по-настоящему внимательной, углубленной, устойчивой к активным внешним помехам удастся не скоро, как плод большого труда и опыта. В основном достигается это уже на сердечном уровне, после соединения ума с сердцем.

Если в келье мне удалось глубоко войти в молитвенное состояние, если, поддержанное на службе, оно еще более оживотворилось, то из храма я выхожу в наиболее благоприятном состоянии духа. Задан импульс дневному подвигу, я готов к столкновению с миром, к брани за сохранение молитвенного настроя души, дабы жить в нем, не утрачивая благодать, не расставаясь со Христом.

Молитвенный призыв должен звучать из сердца, прорываясь сквозь окружающий шум, разговоры, внешнюю суету, — все это молитва должна перекрыть, преодолеть, как бы перекричать. Она должна противостоять всему, что неизбежно отвлекает, рассеивает внимание при нашей занятости делами, и каждое наше действие она должна освящать призываемой благодатью.

В таком сопротивлении внешним помехам молитва крепко укореняется, получает силу, закалку. И «тогда глубоко пустишь корни, как деревья, которые чем силь-

нее дует ветер, тем глубже укореняются»<sup>76</sup>. По принципу от противного, как объясняли подвижники древности: «молиться меня научили бесы». Или как буря, научившая утопающих в лодке апостолов вопиять о спасении ко Христу и так останавливать бурю<sup>77</sup>.

Вот и мы, посреди гудящей толпы, в грохоте автотрасс и метро, среди потока событий, проблем, скорбей и забот, должны научиться так призывать Его, чтобы Он приходил и останавливал эту бурю. Не ту, что вокруг, а ту, что поднимается внутри нас. Тогда мы непотопляемы. Из своей внутренней точки покоя и равновесия будем в мире и тишине наблюдать за бушующим вокруг океаном мира, оставаясь ничуть не затронутыми этой стихией.

Без закалки и без запаса прочности молитва не устоит в трезвении не только под натиском бури, под шквалом внешних раздражителей, сильных и ярких внешних впечатлений, под напором демонических нападений, но она не удержится и в самых благоприятных условиях — в уединенной тиши, при отсутствии брани. Ибо тот, «кто при трудах и рукоделии» не утверджен крепко в умном делании, «тот, встав на молитву, никак не может справиться с умом своим... непрестанно обращающимся к тем предметам, которые привлекали его к себе до времени молитвы»<sup>78</sup>.

Итак, молитва сердечная зарождается в тишине и покое первого фронта. На втором мужает и вызревает. Боевое крещение получает на третьем, в преодолении брани, трудов и скорбей. Молитва, чтобы стать молитвой сердца, должна быть выстрадана.

---

<sup>76</sup> *Иосиф [Исихаст], старец*. Выражение монашеского опыта. ТСЛ, 2006. С. 112.

<sup>77</sup> См.: Мк. 4, 37–39.

<sup>78</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. Т. 2. <http://azbyka.ru>

## Священнобезмолвие

Первое реальное достижение в подвиге священного безмолвия — на пути умного делания — это соединение ума с сердцем, изменяющее по действию благодати душевно-духовный организм на онтологическом уровне. Отсюда открывается способность подлинного умносердечного трезвения, а это — *всеоружие Божие*<sup>79</sup>, это возможность уверенно побеждать в мысленной брани, надежно обороняться от вражеских прилогов, созидать и хранить чистоту ума и душевного организма.

Дело в том, что если мы безоружны, то обоживающая благодать, обретаемая в причастии Святых Тайн, в прочих таинствах и подвижнических трудах, слишком быстро нами утрачивается по причине страстных движений ума и чувств, избежать которых мы не способны. Вновь и вновь мы как получаем благодать, так и теряем. Она не успевает вполне совершать очистительное священнодействие в нашей душе.

Решение этой проблемы как раз и находится в стяжании самодвижной сердечной молитвы с сопутствующим ей умным трезвением<sup>80</sup>.

Только *облекшись во всеоружие*, мы способны вполне исполнять заповеданное: *Не прикасайтесь к нечистому, и Я прииму вас*<sup>81</sup>. К тому же при воссоединении ума с сердцем оживляется и активизируется дух человеческий —

<sup>79</sup> *Облекитесь во всеоружие Божие* (Еф. 6, 11).

<sup>80</sup> «Мы достигаем обожения как через непрестанное причащение, вкушение Тела и Крови Христовых, так и через причастие Божеству в непрестанной умной молитве — самом совершенном духовном делании». — *Эмилиан (Вафидис), архим.* Благодатный путь. Екатеринбург, 2018. С. 213.

<sup>81</sup> Еф. 6, 11; 2 Кор. 6, 17.

сердцевина нашего естества, вместилище Божественной благодати. Дух привлекает к себе и аккумулирует богоданные силы, которые, в свою очередь, вершат в душе таинство очищения — исцеления страстных начал души: раздражительной и желательной сил<sup>82</sup>.

Потому и сказано: «Священная умная молитва, совершаемая точно по учению богоносных отцов, благодатью Божией очищает человека от всех страстей»<sup>83</sup>. Такова уникальная привилегия внутреннего подвига по методу умного делания, при котором усвоение и очистительное действие благодати совершается наиболее интенсивно и плодотворно<sup>84</sup>.

Все это позволяет почитать умно-сердечную молитву деланием *священным*, именовать ее молитвой «божественной, в сердце умом священнодействующей», а сам путь и подвиг — «священным методом умного трезвения и безмолвия», учением о том, «как должно умом в

---

<sup>82</sup> «Очищается душа... не телесными трудами», но усилием «непрестанно притекать и припадать к Богу, в чем и состоит начало истинного умного делания». Тогда только «благодать Божия сама собою вселяется в чистые души и ознаменовывает свое вселение различными действиями, как-то: непрестанной молитвой, всегдашними слезами, необыкновенной радостью, — независимыми от внешних обстоятельств». — *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Странник. М.—СПб, 1998. С. 162—166.

<sup>83</sup> *Паисий (Величковский), прп.* Житие и избранные творения. Серпухов, 2014. С. 501.

<sup>84</sup> «Отцы установили описываемый способ обращения ума в сердце для более легкого и скорого очищения ума и сердца... Святые отцы имели целью очищение человеческого естества от страстей посредством этого соединения ума с сердцем и приготовление его через это очищение к приятию сверхъестественной благодати Божией. Этот способ молитвы очищает скорее всех прочих способов». — *Никодим Святогорец, прп.* // История колливадского движения. Пенза, 2019. С. 89, 90.

сердце священнодействовать эту божественную Иисусову молитву»<sup>85</sup>.

Еще одна причина величать метод священнобезмолвия и сердечную молитву делом *священным* и *божественным* в том состоит, что познания в этой области имеют богооткровенную природу<sup>86</sup>.

Исихастский метод не есть изобретение человеческое, именно поэтому учение о нем возникало и возрождалось в разное время в разных местах. Будучи открыт людям Богом, метод хранится на протяжении всего исторического пути христианства, он не может быть предан забвению, так как при утрате живых носителей или письменных источников Господь вновь открывает эти знания людям<sup>87</sup>.

Надо только напомнить и подчеркнуть, что столь возвышенные эпитеты, как божественная и священная,

<sup>85</sup> «Сия священная умная молитва, одним умом в сердце совершаемая... есть художество духовное... есть главное и непрестанное дело монахов... Сия божественная умная молитва больше всякого монашеского подвига и, по святым отцам, есть верх подвигов и источник добродетелей... Путь этого умного делания — умом в сердце тайно совершаемая молитва — есть незаблудный путь спасения», называемый также «мысленным священнодействием... мечом духовным... священным безмолвием ума и мысленным молчанием». — *Паисий (Величковский), прп.* Житие и избранные творения. Серпухов, 2014. С. 501, 513, 521, 525, 526, 527, 529. Также см.: Добротолубіе (на слав. яз.). М., 2001; *Григорій Палама, свт.* Триады. М., 1995.

<sup>86</sup> «Бог вразумил и труженики трезвения установили особый способ привития к сердцу неисходной молитвы ко Господу... Опыт оправдал этот прием успехом, и он стал почти повсюден, и все, которые проходят его как следует, успевают». — *Феофан Затворник, свт.* Письма о духовной жизни. М., 1996. С. 158.

<sup>87</sup> Имеется немало свидетельств о том, как Господь обучает умной молитве через посылаемых Им ангелов, как просвещает подвижников во сне, указывая на нужные книги, показывая нужные тексты. См. об этом ниже в рубрике «Наставник незаблудный».

относятся не к простой молитве Иисусовой, а именно к умно-сердечной, совершаемой по исихастскому методу — в слиянии ума с сердцем-духом. Надо отличать такое *священнодействие* от общеустановленной Иисусовой молитвы, прибегать к которой призваны все без исключения христиане по евангельской заповеди Христа: *просите во имя Мое*<sup>88</sup>.

Умное делание и общепринятое занятие Иисусовой молитвой — вещи различные. Но не для всех это очевидно. Поэтому уточним.

Иисусова молитва выделяется среди прочих кратких молитвословий, принятых в нашей Церкви, рядом свойств, в частности своей универсальностью. И иноки, и многие миряне исполняют четочное правило, проходят пятисотницу, Иисусовой молитвой заменяют пространные молитвословия и целые богослужения, ее надлежит держать за работой и рукоделием. Занятия ею могут быть углубленными, постоянными, интенсивными, но все это еще не является умным деланием. Так можно молиться всю жизнь, но при этом к умному деланию так и не приступить. Чаще всего именно это и происходит.

Вот и учебное пособие по антропологии дает определение не точное: «Основу умного делания составляет Иисусова молитва»<sup>89</sup>. Основа, однако, в другом. Строго говоря, молитва Иисусова — это инструмент, орудие

---

<sup>88</sup> См.: Ин. 14, 13–14; 15, 16; 16, 23–26. «Эти слова Христа являются и догматическим, и аскетическим основанием для молитвы Его именем». — *Софроний (Сахаров), архим.* О молитве. СПб., 2003. С. 154. «Спаситель мира... дозволил и даровал нам молиться все-святым именем Его. Молитва именем Господа Иисуса и по имени Его, и как установленная Им именуется молитвою Иисусовою». — *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. <http://azbyka.ru>

<sup>89</sup> *Леонов Вадим, прот.* Основы православной антропологии. М., 2013. С. 232.

труда умных делателей. Само же делание, как таковое, начнется тогда, когда человек, получивший устойчивый навык в словесной молитве Иисусовой, приступит к особой духовной практике, используя тот самый метод, который нам предстоит изучать. А когда обретется плод этой практики — дар соединения ума с сердцем, — тогда не только Иисусовой, но любой другой молитвой человек способен молиться умно-сердечно.

Основу же метода составляет святоотеческое богословие обожения и аскетическое учение исихазма, суть коего, напомним, в чем состоит: в разграничении умственной и рассудочной деятельности, в воссоединении энергии ума с его сущностным началом — духом, в возвращении нашего естества к утраченному Адамом состоянию, в обожении тварной человеческой природы.

\* \* \*

Практика умного делания, в зависимости от методики, имеет два основных направления. На первом ставка делается на интенсивное наращивание количества Иисусовых молитв, входящих в суточное правило. Это требует подсчета, учета и к тому же постоянного форсирования нагрузки, что наносит некоторый ущерб качеству внимания и вносит элемент механистичности. Контроль над количеством молитв обременяет лишней заботой, отвлекает ум.

Казалось бы мелочь, но это, тем не менее, мешает полностью оторвать внимание от внешних действий, полностью отдаться мыслечувством Богу. Так что этот путь к слиянию ума и сердца бывает долгим и трудоемким. Избирают его по большей части те, кто склонен по своему устройению ко внешнему, телесному подвигу.



Широко известный пример такого метода наглядно дан в «Откровенных рассказах странника».

Второе направление — это более сложный, утонченный, но и более совершенный метод. Он ближе людям с творческой натурой, склонным к рефлексии, тяготеющим к самоанализу, самопознанию. Основан он на принципе управления вниманием. Преимущество его в том, что здесь нет подсчета молитв, нет принудительных нагрузок, — все усилия сосредоточены на вхождении внутрь и соединении ума с сердцем. Метод позволяет с помощью художественных приемов полностью упраздниться от внешних дел, освободить внимание, целиком погрузиться в себя и всю силу ума собрать в молитве.

Именно этот, второй подход будет рассматриваться в нашей книге.

## Психофизический метод

Термин *психофизический*<sup>90</sup>, или, как принято в русской традиции, *художественный* метод молитвы, или же просто *художество*, подразумевает комплекс технических приемов по управлению вниманием и требований к внешним условиям при занятии умным деланием. Совокупность таких мер и приемов являет собой специнструмент, которым метод вооружен, которым он оперирует и который служит отвержению сердца, вхождению умом в его глубины, стяжанию и поддержанию умносердечной молитвы<sup>91</sup>.

<sup>90</sup> Психофизический, или психосоматический (от *греч.* ψυχή — душа и σῶμα — тело), то есть душевно-телесный.

<sup>91</sup> «Художное действие Иисусовой молитвы есть хранение сердца умом в молитве». — *Василий Поляномерульский, прп.* // Трезвомыслие. Екатеринбург, 2009. Т. 1. С. 326.

В аскетических текстах обычно упоминается лишь о трех-четырех психофизических, или художественных, приемах: низко сесть, склонить голову, сдержать дыхание, ввести ум в сердце путем дыхания. Это первые шаги для начинающих. Однако, чтобы с пользой их применить, нужны подробности, детали, руководство к действию, которых во всех этих текстах недостает<sup>92</sup>.

Кроме того существуют и другие приемы для тех, кто продвигается в умном делании дальше, глубже. Они образуют целую систему, включающую в себя контроль над телом, над внутренним состоянием, над окружающей обстановкой<sup>93</sup>.

Роль художественных приемов в молитвенной практике значительна, они помогают решить целый спектр задач. Приемы названы психофизическими, поскольку используют взаимозависимость телесного и душевного начал. Через это, благодаря союзу внутренних сил, задействуется, вовлекается в молитвенный процесс духовный организм<sup>94</sup>.

Как известно, «физическое состояние всегда сказывается на психике», — эта закономерность и «лежит в основе исихастского метода». Овладев приемами, «можно добиться большей сосредоточенности в молитве», стать, в

---

<sup>92</sup> Скупость сведений по данному вопросу в письменных источниках имеет свои причины. Они рассматривается ниже, см.: рубрику «Сокровенное знание».

<sup>93</sup> «В обучении молитве существует свой порядок, своя система». — *Игнатий (Брянчанинов)*, *свт.* Творения. Т. 1. <http://azbyka.ru>

<sup>94</sup> «Телесная и душевная жизнь установлена Творцом в союзе и соответствии между собою, а через них с духовною жизнью, отсюда видно и значение художественных приемов, употреблявшихся святыми и предлагаемых нам ими в Добротолубии». — *Феодосий Карульский, иеросхим.* // *Непрестанно молитесь!..* М., 1992. С. 138.

конечном итоге, подлинным хозяином своего внимания, ума, рассудка<sup>95</sup>.

Понятно, однако, что такая практика требует определенного *художества*, то есть искусства, мастерства владения своим организмом, которое основано на знакомстве с антропологией, на знании некоторых законов нашего естества<sup>96</sup>.

Следуя принципу гармонии, исихаст учится вовлекать в молитву весь свой природный состав по завету: *прославляйте Бога и в телах ваших, и в душах ваших*<sup>97</sup>, соглашаясь с заповедью о любви — молитвенно славить Бога *всею крепостию*<sup>98</sup>, то есть всеми духовно-душевно-телесными силами, задействовав все энергетические центры своего организма<sup>99</sup>.

---

<sup>95</sup> «Подвижники исихастской традиции знали по опыту, что психическое состояние так или иначе сказывается на телесном уровне. В зависимости от внутреннего расположения человек может мерзнуть или чувствовать жар, его сердце может биться чаще или реже и так далее. Но и наоборот, перемена физического состояния всегда сказывается на психике. Следовательно, научившись определенным образом контролировать и направлять телесные функции, можно добиться большей сосредоточенности в молитве. Это соображение и лежит в основе исихастского метода». — *Софроний (Сахаров), архим.* Сила имени: молитва Иисусова. 2004. С. 22.

<sup>96</sup> *Художество (слав.)* — искусство, мастерство. Художественная молитва — молитва высокоискусная, мастерская, с использованием психофизических приемов.

<sup>97</sup> 1 Кор. 6, 20.

<sup>98</sup> Мк. 12, 30. *Крепость (слав.)* — сила.

<sup>99</sup> «Человек есть единое целое — сам по себе и в своем отношении к Богу», поэтому «сложное человеческое естество рассматривается в его психосоматическом единстве». Такой «целостный подход к человеку обуславливает присутствие в исихастской аскезе психосоматических методов». — *Сержантов Павел, диак.* Исихастская антропология... <http://azbyka.ru>

Задача умного делателя войти в молитвенное состояние «во всей своей целостности и единстве»<sup>100</sup>. Этому и содействует использование соответствующих приемов, которые привлекают к участию в молитве «весь вообще психофизический состав человека»<sup>101</sup>.

Такая духовная работа ведет к «одухотворению естественных процессов» организма. А следствием этого являются радикальные перемены в состоянии сознания, что открывает уникальную возможность выйти на уровень прямого живого богообщения<sup>102</sup>.

\* \* \*

Очевидно, что метод стяжания сердечной молитвы, как «величайшее из великих делание», есть наука мудреная. А любая наука требует научения<sup>103</sup>.

<sup>100</sup> См.: *Григорий Палама, свт.* Триады. I, 2, 7.

<sup>101</sup> «Аскетика в выработке своих приемов не только не пренебрегает телом и его функциями, но и использует их для духовного делания. В аскетическом подвиге должна участвовать не одна только душа или какая-нибудь одна из ее способностей (воля, ум, чувство), а весь вообще психофизический состав человека. Такова древняя практика монашества». — *Киприан (Керн), архим.* Антропология св. Григория Паламы. М., 1996. С. 57.

<sup>102</sup> По учению свт. Григория Паламы, «собрание ума» в умно-сердечной молитве «есть дело всей полноты психосоматической природы человека», дело, «в котором соматическое и психическое начала помогают друг другу и вместе сотрудничают с Божественной благодатью. В результате такой синергии естественные психосоматические процессы и состояния наполняются духовным содержанием» и молитва «охватывает все человеческое существо, дух, душу и тело. Дискурс телесности имеет в исихастской молитве особое значение. Богу внимают не один лишь дух, но весь человек, включая тело и чувства. Чувства человека участвуют в духовном процессе, но сами при этом меняются, испытывают особого рода утончение и расширение: отверзаются, дополняясь неким духовным измерением, становятся духовными, умными». — *Косарев А.В.* Исихазм как практика собирания себя. Саратов. Гл. 3. <http://cxrx.ru>

<sup>103</sup> «Это величайшее из великих делание делается достоянием

Если молиться на уровне словесном способен всякий, то выйти путем умного делания на уровень сердечный, постичь эту «науку из наук» без изучения и обучения не удается<sup>104</sup>.

Тем не менее приходится и читать, и слышать мнение о том, что молитва словесная может «сама со временем перейти в умную и в сердечную». Достаточно, мол, в простоте подвизаться и когда-нибудь молитва «сама придет». Отчасти мысль верная. Но в каком только смысле?<sup>105</sup>

Молитва сердца — подлинная, духовная — не достижи-ма собственной силой, она дается по действию благода-ти. В этом смысле, действительно, она приходит *сама*, так как не мы, а только Сам Бог соединяет наш ум и сердце. Но когда и с кем происходит такое?

Только после того, как к такому соединению мы пол-ностью подготовили свой организм душевно-телесный. Подготовка же заключается в том, чтобы отъединить от

---

многих или и всех наипаче чрез научение». — *Никифор Монах, прп.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. <http://azbyka.ru> «Преуспяние в этом делании... всем обычно дается только через обучение». — *Паисий (Величковский), прп.* // Житие и избранные творения. Сер-пухов, 2014.

<sup>104</sup> «Этот путь нуждается в тщательнейшем исследовании и изу-чении: он — не только *путь тесный*, но и *путь, вводя в живот* (Мф. 7, 14); он — наука из наук и искусство из искусств. Так именуют его отцы». — *Игнатий (Брянчанинов), свт.* О молитве Иисусовой // Творения. Т. 1. <http://azbyka.ru>

<sup>105</sup> Опасность этой идеи в том, что, будучи неверно понятой, она убаюкивает, усыпляет, предлагая ложную перспективу, иллюзор-ное успокоение. Человек продолжает вкладываться во внешний подвиг, в словесное молитвословие, в деятельное благочестие, надеясь, что все когда-то «само» придет. Он не ищет, не исследует исихастский метод, не трудится над освобождением ума из плена рассудка, над внутрипробыванием, над привитием внимания к сердцу. Результат, конечно, известный: молитва сердечная так и не приходит, а жизнь так и проходит.

рассудка ум, обучить его схождению в сердце, обрести в этом деле устойчивый навык и, насколько возможно, предпочистить сердце молитвенным трезвением. Это наш труд, то, что проделать должны мы сами. Только тогда подействует благодать, соединяющая ум и сердце. Чтобы молитва пришла *сама* — чтобы Сам Бог ее даровал — мы сами сначала должны провести все подготовительные работы<sup>106</sup>.

А для этого отнюдь недостаточно пребывать «в простоте» и неведении. Как и действовать наугад, самочинно, не ведая начертанного отцами маршрута<sup>107</sup>.

Необходимо знать метод, понимать стратегию, правильно использовать соответствующие приемы, трудясь над этим целенаправленно и грамотно. Ведь «художеством святые отцы называют эту святую молитву потому, что как живописи человек не может научиться сам собой без искусного художника, так и этому умному деланию молитвы без искусного наставника нет возможности обучиться». Однако во времена упадка духовной жизни случается «немалое оскудение... истинных наставников»<sup>108</sup>.

<sup>106</sup> «Чистота души — это порядок, внутренняя подготовленность. Мы делаем все, что от нас зависит, показываем Богу, что душа наша прибрана и уготована для Него, а все остальное уже в Его руках». — *Эмилиан (Вафидис), архим.* Слово о трезвении. Екатеринбург, 2020. Кн. 1. С. 57.

<sup>107</sup> «Одно дело, когда кто-то уже проложил путь и ты идешь по проторенной дороге, а другое дело, когда перед тобой непроходимый лес и не видно ни зги». — *Агафон Констамонитский, архим.* Величие Православия. <http://myrophoros.blogspot.com> Иногда по смотрению Божьему дар сердечной молитвы дается неким избранникам, не имеющим никаких познаний. Но лишь как исключение из общего правила: «Редкие без научения получают его прямо от Бога... А что редко бывает, то не закон». — *Никифор Монах, прп.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. <http://azbyka.ru>

<sup>108</sup> *Паисий (Величковский), прп.* Житие и избранные творения. Серпухов, 2014. С. 407, 526.

И тогда, как учат те же святые отцы, «искусным наставником» нашим становится книга. О чем и позаботились те самые «искусные художники», знавшие путь, способные его указать и предвидевшие грядущее обнищание духа<sup>109</sup>.

\* \* \*

Первая цель на пути исихаста — восстановление умно-сердечной связи, от сотворения естественно присущей человеку, но утраченной им вследствие грехопадения. Ясно, что без хорошо отработанной методики едва ли возможно произвести столь серьезные преобразования в организме. И в этом главное назначение метода. Он нужен «для собирания человеческого естества в его устремленности к Богу... для сопряжения умной молитвы с биологическим ритмом человеческой жизни»<sup>110</sup>.

Связывая в молитве телесное и душевное начала, метод художества позволяет молитве проникнуть в самую глубь нашего естества, пронизать самую ткань нашей жизни. Такая молитва, став органично присущей частью нашего существа, становится самодвижной и неотъемлемой. Она не останавливается ни в этой жизни, — ибо, пока мы дышим и пульсирует кровь, пульсирует и молитва, — ни в будущей, так как образует одно целое с нашим духом.

Святые отцы в своих текстах не посвящают нас в детали метода, однако в общих чертах о его назначении сказано ими достаточно. Так, прп. Марк Подвижник пред-

---

<sup>109</sup> Тогда «Наставник — Сам Бог и божественное чтение творений преподобных отцов... Божией благодатью предузнавших немалое оскудение в нынешние времена... здравого учения и истинных наставников». — Паисий (Величковский), прп. Житие и избранные творения. Серпухов, 2014. С. 405, 407.

<sup>110</sup> Сержантов Павел, диак. Исихастская антропология... <http://azbyka.ru>

лагает нам «дивный метод духовный, не нуждающийся в телесном труде», но требующий «внимания ума и мысли», метод, позволяющий «обращать в бегство вражеские полчища»<sup>111</sup>.

Прп. Павел Латарский говорит, что обучает методу, отлучающему от страстей, дающему силу отвращать всякое приражение и отражать любые прилоги<sup>112</sup>.

По учению прпп. Каллиста и Игнатия, этот «метод, или прием, потому установлен, что мы не можем еще чисто и непарительно молиться». А «от постоянства в употреблении данного метода приходим к стяжанию чистой и непарительной молитвы». Это «естественный метод вхождения внутрь сердца вниманием чрез дыхание с творением при сем молитвы Иисусовой», и «метод сей немало способствует к сосредоточению помышлений ума»<sup>113</sup>.

<sup>111</sup> «Если хочешь, чадо, стяжать внутри себя собственный светильник мысленного света духовного ведения, чтоб возмог ты непреткновенно шествовать в глубокой ночи века сего и чтоб *от Господа исправлялись стопы твоя* (Пс. 36, 23)... чтобы с теплейшею верою и молитвою сделаться точным исполнителем заповедей Христовых, то показываю тебе дивный к тому метод, или способ духовный, не нуждающийся в телесном труде или подвиге, но требующий труда духовного — внимания ума и мысли, с содействием страха Божия и любви. Сим способом ты всегда удобно можешь обращать в бегство вражеские полчища». — *Марк Подвижник, прп. // Никифор Монах, прп. О трезвении и хранении сердца // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. <http://azbyka.ru>*

<sup>112</sup> «Он поведал им метод, как могут они сделаться сильными: отучиться от прежних страстных расположений и отвращаться от насаждения новых страстей». Он «учит методу не ведающих его питомцев своих, чтоб могли они отвращать приражения страстей. Метод же этот не иной, как хранение ума: ибо его это дело — отражение прилогов». — *Павел Латарский, прп. // Никифор Монах, прп. О трезвении и хранении сердца // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. <http://azbyka.ru>*

<sup>113</sup> *Каллист и Игнатий Ксанфопулы, свв. Гл. 18, 19, 24, 38, 53 // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. <http://azbyka.ru>* Все это — и «при-



Как пишет свт Игнатий Кавказский, любой заинтересованный человек «найдет в Добротолубии... наставление о художественном ввождении ума в сердце при пособии естественного дыхания», и это есть «механизм, способствующий достижению умной молитвы»<sup>114</sup>.

\* \* \*

Размышляя над назначением психофизического метода, вспомним о том, что любая молитва обычно сопровождается некими внешними действиями, которые не только выражают наши переживания, но и призваны помочь настроить на молитву душевный организм, оживить чувства, поддержать молитвенное состояние. Это, например, поклоны, крестное знамение, коленопреклонение, возжигание лампад и свечей, воззрение на иконы, лобзание святынь.

Как организовано храмовое богослужение? Здесь делается все, чтобы создать молитвенный настрой, помочь сосредоточиться в молитве и «всякое житейское отложить попечение», чтобы полностью оторвать ум от всех земных дел и повседневных забот, забыть о мирской буре, бушующей за стенами храма. Здесь нам помогают сообразать и заключить внимание в пределах храма, в рамках богослужения. Этому, в частности, содействуют различные внешние атрибуты службы, само убранство храма,

---

ем схождения в сердце путем дыхания», и «уединение в безмолвном и несветлом месте» — разработано «святыми отцами не ради чего другого, как только для содействия к собранию мыслей, к возвращению ума от обычного ему парения к себе самому и сосредоточению внимания. А это порождает то, что ум начинает молиться непрестанно, чисто и непарительно». — Там же.

<sup>114</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свт.* О молитве Иисусовой устной, умной и сердечной // Творения. М., 1998. Т. 5. Гл. 26.

специальные организующие наше внимание меры, призванные помогать молитве. В частности, по ходу службы меняется режим освящения, сменяются песнопения, действия служителей и так далее.

Все эти *внешние* вспомогательные средства влияют на *внутренний* настрой, фиксируют внимание на богослужении, погружают в него. Форма влияет на содержание — на состояние души.

Однако на службе мы не имеем возможности полностью углубиться в самих себя, войти в молитву глубокую, личную, так как храмовое действо удерживает внимание на себе. Что и необходимо для соборной молитвы. Возможность же собрать все умственные силы внутри себя и научиться входить умом в сердце появляется при уединении в келье. И вот здесь, так же как в храме, нам нужны подобные организационные меры, *внешние* вспомогательные средства, влияющие на *внутреннее* состояние, помогающие максимально собрать, сосредоточить и удержать в себе ум. Эту роль и выполняет психофизический метод, художественные приемы<sup>115</sup>.

Различие в том, что здесь мы погружаемся еще на один шаг вглубь: на службе внимание нужно собрать внутри храма и в соборной молитве, а в келье — внутри самого себя и в личном богопредстоянии. И тут также от формы зависит содержание — настрой духа.

---

<sup>115</sup> «Что касается психофизических приемов, то есть известного положения тела при молитве, наклона головы, устремления взгляда на определенное место и самой координации молитвенного ритма с дыханием», то «советы эти вытекают из [святоотеческого] взгляда на тело и физику в деле духовного подвижничества. Эти телесные приемы того же происхождения и порядка, как поднятие рук ввысь, крестное знамение, связанное с метаниями [земными поклонами], лежание долу на земле и так далее». — *Киприан (Керн), архим.* Антропология св. Григория Паламы. М., 1996. С. 57.

Умная молитва — делание более тонкое и углубленное, нежели молитва соборная или словесное молитвословие. Потому и вспомогательные средства потребны более тонченныя, интимныя.

Вместо стояния у аналоя, вместо поклонов — сидячая поза и неподвижность. Вместо взгляда, направленного на икону или свечу, — мысленный взор устремляется внутрь себя. Вместо того чтобы внимать чтцу или пению, внимание уделяется внутреннему слову, дыханию, сердцебиению. Песнопения заменяются тишиной, а светильники — темнотой<sup>116</sup>.

\* \* \*

Назначение художественных приемов это прежде всего помощь. Перед нами стоит задача серьезная, сложная — изменение собственного естества. При этом ум сам собой не отъединится от рассудка, сам по себе не сойдет из головы в сердце, тем более не сможет там удержаться без наших вспомогательных усилий. Для овладения умным деланием, для стяжания молитвы сердечной нам нужно «уметь воспользоваться телом», чему и помогает исихастский метод<sup>117</sup>.

---

<sup>116</sup> «Когда молишься перед иконой, то икона помогает, потому что от иконы мыслью переходишь к изображаемому лицу. Но когда молишься умом и сидишь согнувшись с закрытыми глазами, то не нужно с помощью воображения приводить на ум разные образы, потому что этим может воспользоваться таганлашка [диавол]: он станет представлять тебе видения, дабы прельстить и причинить вред». Самое правильное, «когда молитва совершается чистым умом, без помыслов и разных образов, даже если это образы Христа или картины Священного Писания. Это опасно... Самая лучшая “картина” — это сознание собственной греховности и непотребства». — *Паусий Святогорец, старец*. Слова. М., 2013. Т. 6. С. 64.

<sup>117</sup> Нам необходимо «уметь воспользоваться телом и привлечь его к соучастию в молитве», чему и учит методика исихастов, «они

Помощь всегда есть деятельность прикладная, сопутствующая некоему основному деянию, которым в данном случае является действие Божественной благодати. Только Богу под силу удержать неудержимый ум и таинственным образом соединить его в духе с сердцем. И этому таинству «художество помоществует», оно есть вспоможение, содействие благодати Святого Духа. Так что художество – инструмент подсобный, «метод разработан святыми отцами только как некоторое подспорье»<sup>118</sup>.

Тем не менее такой помощник незаменим, в союзе с ним, как было сказано, решается целый спектр задач. В чем же конкретно заключается помощь? Ради полного уяснения существа дела укажем на основные моменты.

С помощью метода, посредством художественных приемов мы учимся управлять вниманием: концентриро-

---

учат владеть телом». — *Киприан (Керн), архим.* Антропология св. Григория Паламы. М., 1996. С. 53. «Нам, немощным и расслабленным духом, помогают предлагаемые святыми отцами от своего опыта и не без внушения Духа Святого художественные приемы... Мы до времени нуждаемся в пестуне — в детоводительстве внешних правил (художеств) закона молитвенного, пока под опекою их не возрастет наш дух молитвенный». — *Феодосий Карульский, иеросхим.* // Непрестанно молитесь!.. М., 1992. С. 128, 129.

<sup>118</sup> *Каллист и Игнатий Ксанфопулы, свв.* // Добротолюбие (на слав. яз.). 1793. Т. 1. Гл. 24. С. 429, 430. <http://metaparadigma.ru> «Яко прежде всех непарение даруется уму Господем... помоществует же некако и естественное художество в сердце чрез вдыхание ноздренное, и сидение в безмолвие и несветле месте, и подобная». («Удержание ума даруется прежде всего Господом... а помогает этому неким образом влияющий на наше естество художественный метод схождения в сердце через носовое дыхание, через сидение в тихом и темном месте и прочие приемы»). — Там же. «Искомым в подвиге этой молитвы является соединение ума и сердца. Это соединение не может быть достигнуто искусственным способом. Искусственные средства [приемы художества] могут помочь уму обнаружить вход в сердце, но не установиться в нем». — *Захария (Захару), архим.* Христос как путь... М., 2002. С. 216.

вать, локализовать его, владеть им. Метод помогает обнаружить свое сердечное место и, со временем, найти вход в сердце<sup>119</sup>.

Без вспомогательных средств нам трудно собрать собственное внимание, не под силу удержать его в себе, сложно сосредоточить и «заключить ум в слова молитвы», не позволяя ему парить вовне. Особенно актуально это для начинающих<sup>120</sup>.

Но и для подвижника с опытом не просто справиться с мысленной бранью, когда ум «неудержимо рвется в рассеянность». Бывает, что без поддержки художества не удается одолеть мечтания, отсечь воспоминания<sup>121</sup>.

Каковы бывают труд и брань ради завоевания молитвы, известно из многих свидетельств самих подвижников<sup>122</sup>.

---

<sup>119</sup> «Искусственный прием может помочь начинающему найти место, где должно стоять вниманием ума при молитве и вообще во всякое время». — *Софроний [Сахаров], архим.* О молитве. СПб., 1994. С. 147.

<sup>120</sup> «Особенно уместно учить смотреть в самих себя и посредством дыхания вводить собственный ум вовнутрь начинающих» и, таким образом, «некими приемами сосредоточивать ум в себе... Поскольку у только что приступивших к борению даже сосредоточенный ум постоянно скачет и им постоянно приходится снова его возвращать, но он ускользает от неопытных». — *Григорий Палама, свт.* Триады. М., 1995. С. II, 2, 7.

<sup>121</sup> «Образ умно-сердечной молитвы с художественными приемами, по некоторым моим действиям, заметил я, очень полезен для собрания ума моего и приведения себя в чувство». Например, «вечером перед сном молился по обычаю один час умно-сердечной художественной молитвой. Ум с трудом заключал в слова молитвы, он неудержимо рвался в рассеянность, ежеминутно оказывался в каком-либо дневном воспоминании». — *Никодим Карульский, схимон.* // Афонское Добротолюбие. Афон, 2015. <http://vk.com>

<sup>122</sup> Прп. Герман (Гомзин) вспоминает о своем наставнике затворнике Александре Гефсиманском: «Старец достиг такого навыка в молитве Иисусовой не без труда. Ему было так трудно, ког-

Приемы помогут противиться мысленным искушениям, когда, сминая молитву, обрушивается шквал отвлекающих помыслов и ум, колеблясь под их натиском, не справляется, не готов устоять. И не только в келье, в течение всего дня человек нуждается в помощи. Поддержка приемов бывает нужна, когда слишком сильны помехи извне, когда занятость внешним делом, работой или окружающие нас раздражители захватывают внимание, распыляют его, не дают сосредоточиться в параллельной делу молитве.

Особо значительна и ответственна роль приемов в стяжании умно-сердечной молитвы. При их посредстве удается вывести ум из области головы, направить его в грудь, в сердечное место, удерживать его там. Так ум обучается отъединению от рассудка, приучается к самостоятельной жизнедеятельности. А когда образуется навык и это становится устойчивой нормой, тогда приходит черед молитвы умной.

Метод художества помогает достичь состояния исихии, иными словами, способствует привлечению благодати. И первые признаки исихии как раз говорят о том, что веяние благодати коснулось ума. Обретенная умственная тишина открывает доступ к мысленному трезвению, к преуспеянию в брани. Здесь приемы метода становятся орудием противоборства всякому приражению и служат поддержанию чистоты ума.

Применяя метод, человек закрепляет умно-сердечную связь, подготавливает организм к благодатному преобра-

---

да он нудил себя к молитве в начале своего подвига, что он скорее был согласен камни ворочать, лишь бы не творить молитву». И даже такая «мысль его смущала, что он, творя молитву, погубит свой ум». — *Герман Зосимовский (Гомзин), схиигу́м*. Заветы о молитвенном делании. М., 1995. С. 39.

зованию, к тому, чтобы Дух Святой в свое время ввел ум в соединение с сердцем. Через это открывается выход на уровень молитвы сердечной.

Нужда в приемах художества и после этого не отпадает. Они остаются подспорьем в поддержании, развитии и углублении молитвенного дара. Поддержка полезна не только на начальных подступах к молитве, но нужна и для «совершенных мужей»<sup>123</sup>.

Так, например, прп. Силуан Афонский любил использовать приемы художества и продолжал их применять, несмотря на то, что был одарен непрестанно текущей молитвой<sup>124</sup>.

Метод часто служит опытным делателям как вспомогательный инструмент для стимуляции молитвенных состояний. Ведь это случается со всеми: в какой-то миг внимание ослабевает, становится неподвластным; охладевает чувство, истощившись в борьбе с прилогами; рассеивается ум; молитва начинает безнадежно ускользать.

Как и многие другие отцы, не расставался до конца жизни с методом художества известный карульский отшельник схимон. Никодим (Мушкарин)<sup>125</sup>.

---

<sup>123</sup> «Что говорить о начинающих, если даже совершенные мужи не только после Христа, но и прежде Его пришествия придавали телу такую форму [по методу художества] во время молитвы и были услышаны Богом». — *Григорий Палама, свт.* Триады. М., 1995. С. II, 2, 10.

<sup>124</sup> «Старец любил художественное безмолвие и постоянно прибегал к нему. Оно давалось ему легко, потому что сердечная молитва его вообще никогда не прерывалась с тех пор, как он получил сей дар». — *Софроний, иеромон.* Старец Силуан. Paris, 1952. С. 79.

<sup>125</sup> Старец Никодим, например, признавался: «Редко когда удается помолиться как хочется, а то сплошь да рядом — хладность духа, сухость, нечувствие сердца и рассеяние ума. Сердце, как стена

Когда обволакивает душу усталость, когда угасающая молитва суха и бездушна, искусство помогает раздуть искру затухающих чувств. Нарботанные приемы открывают второе дыхание: возгревается охладевшее сердце, возбуждается память Божия, оживляется молитвенный настрой духа.

А бывает, становится нестерпимо скучно, кажется все бессмысленным, ненужным, бесцельным, нет стимула, нет вдохновения продолжать молитву. От равнодушия наступает некое отупение, мрак уныния начинает подбираться к душе, инертность и вялость связывают молящегося по рукам и ногам. Тут опять, вспомнив некоторые приемы, можно за них ухватиться и держаться как за опору.

В такие моменты сосредоточенность на технике приема помогает нам устоять, так же как веревочные петли, свисающие с потолка, в которые подвижник продевает руки, чтобы на бдении не падать от усталости. Техническая сторона делания в такой ситуации активизирует внимание, увлекает, затем подкрепляет, а за этим приток энергии дает стимул продолжить брань. Так, отталкиваясь от начала телесного, физического, оживляем психическое и в результате вершим труд духовный.

Возгревание и поддержание молитвенных состояний — услуга полезная, но от метода искусства можно ожидать значительно большего. Одно дело приемы для начинающих, иное — для преуспевших. Не случайно именуется метод *священным*. Опытный в умном делании, практикуя его, готовит почву своего сердца для выхода на уровень созерцательный.

---

каменная, попробуешь пробить его — и не вдруг-то оно поддается». — *Никодим Карульский, схимон.* // Афонское Добротолубие. Афон, 2015. <http://vk.com>



Первый шаг к этому — всецелая вовлеченность в молитву всего физического состава, когда молитвенный зов начинает звучать из всего естества, становясь мольбой духа, души и тела. Молитва *истинная* зарождается по достижении полной целостности естества, в единстве всех трех человеческих организмов, при гармоничном участии всех трех сил души. Это то устройство, из которого ум в духе возводится в созерцание и позволяет состояться полноценному богообщению.

А восходить на эту головокружительную высоту помогает методика исихастов, предлагающая техническую поддержку, аппаратное обеспечение тем, кто намерен в духовной области действовать профессионально, без потуг на стихийную самодеятельность.

\* \* \*

Психофизический метод востребован бывает далеко не всеми и нужен бывает не всегда. В нем вовсе не нуждаются личности, одаренные сверх обычного, «получившие благодатную молитву по особенному смотрению Божию, скоро и не общим путем»<sup>126</sup>. Такие, например, избранники, как прп. Паисий Молдавский или прп. Порфирий Кавсокаливит. Но это случаи редкие, исключительные<sup>127</sup>.

Встречаются также люди по природе духовно талантливые, которые, начав с художества, вскоре его совсем оставляют. Удержание ума в сердце им и так дается естественно и легко, в умную молитву они входят «с пол-

---

<sup>126</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1996. Т. 1. С. 283.

<sup>127</sup> «Редкие без обучения получают его [этот дар] от Бога, по своему нуждническому труду и по теплоте веры; но что редко бывает, то не закон». — *Никифор Монах, прп.* О трезвении и хранении сердца // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5.

оборота», а включение в сферу внимания всего тела происходит спонтанно, без помощи приемов.

Так, например, свт. Игнатий Кавказский признавался: «Для себя я держусь, когда держусь, единственно заключения ума в слова молитвы: все прочее является, когда является, само собой»<sup>128</sup>. То есть ему достаточно было внимательной молитвы, чтобы естественным порядком входить в глубокие состояния. Впрочем он не поясняет, какой опыт этому предшествовал и чем он обязан методу художества, с которым, безусловно, был знаком.

Еще один пример одаренности, когда простой мирянке было дано произвольно входить в глубокую молитву без всяких познаний и методик: «Приезжала в Оптину одна молитвенница, которая занимается молитвой Иисусовой более тридцати лет. Она говорила о себе: я не знаю, где у меня сердце; но бывает, когда творю молитву Иисусову, нахожусь в таком состоянии, что все кости мои рекут: Господи, кто подобен тебе!»<sup>129</sup>

Те, кто обычно прибегают к помощи метода, тоже нуждаются в этом не постоянно. Когда под действием чувственного побуждения молитва сама начинает звучать в уме, когда настрой души, переживания или размышления естественным порядком вводят в молитву, то никакой надобности во вспомогательных приемах, конечно, не возникает. Когда молитва по мановению Божьему овладевает сердцем и не отпускает его, подчиняя себе весь психофизический организм, тогда человек, конечно, не вспоминает о методах и приемах.

<sup>128</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Полное собр. писем. М., 2011. Т. 3. С. 115.

<sup>129</sup> *Амвросий Оптинский, прп.* Собр. писем. М., 1995. Ч. 3. С. 126.

Бывают ситуации, когда молитва *пошла сама* без действия с нашей стороны, без какого-либо художества, — импульс к тому дается по Божьему произволению. Но дальше недостает наших собственных сил, чтобы держаться на той орбите, куда вывела нас благодать. Чувственная вспышка угасает, инерция, двигавшая молитву, ослабевает. В этом случае вспоминаем о методе, призываем на помощь приемы художества, они теперь пригодятся не для запуска, а для поддержания затухающей, ускользающей из ума молитвы<sup>130</sup>.

Заметим, наконец, и то, что психофизическая техника может иногда мешать молитве. Проблемы возникают у тех, кто преувеличивает значение метода и уделяет внешней стороне дела чрезмерное внимание. Тогда невольный акцент на самоконтроле и самоанализе задает крен в область рационального, — разумеется, в ущерб «умному чувству сердца», в котором «и тени нет рассудочной мысли». Это может «впоследствии стать непреодолимым препятствием к чистой молитве»<sup>131</sup>.

Как справиться с этой помехой, как избежать? Об этом разговор пойдет впереди<sup>132</sup>.



---

<sup>130</sup> В пример можно привести наблюдение старца Феодосия: «Пришел я в свое тихое помещение, но не смог... молиться внимательно, ибо потеряно место сердечное». Однако, «помолившись Господу в сердце о помощи, тотчас незаметно и получил ее, — в сердце сама изреклась молитва: Иисусе Сыне Божий, помилуй! И обрелось, таким образом, без художественных приемов место сердечное. Теперь мне пришлось пользоваться ими для поддержания молитвы, начавшейся Божией помощью». — *Феодосий Карульский, иеросхим.* // *Непрестанно молитесь!..* М., 1992. С. 133.

<sup>131</sup> *Софроний (Сахаров), архим.* Главы о духовной жизни. ТСЛ, 2018. С. 78, 79.

<sup>132</sup> См. ниже: Гл. «Детали метода» («Забыть обо всем»).

## Умное художество

Художеством из художеств, то есть наивысшим из искусств<sup>133</sup>, признают святые подвижники исихазма практику умного делания и детище ее — умно-сердечную молитву<sup>134</sup>.

Как метод стяжания дара такой молитвы, так и само «художественное делание умной молитвы» требуют известного мастерства, являются своеобразным искусством. Поэтому справедливо «божественные отцы это мысленное делание молитвы называют художеством», поясняя, что «сия священная умная молитва есть художество духовное»<sup>135</sup>. Такое определение дают ей святые Иоанн Лествичник, Никифор Монах, Исихий Иерусалимский, Каллист и Игнатий Ксанфопулы и другие искусенные в этой науке отцы.

Умное художество — это искусство владения прежде всего своим умом, мастерство управления вниманием, а затем и всем психофизическим организмом. Это также искусное владение вспомогательной техникой — аскетическим методом сведения ума в сердце, приемами, готовящими ум к соединению с сердцем, помогающими стяжанию, усвоению, поддержанию сердечной молитвы, обретению дара молитвы самодвижной.

<sup>133</sup> Художество (*слав.*) — искусство, мастерство.

<sup>134</sup> «Молитва сия художество художеств от святых нарицается». — *Паисий (Величковский), прп.* Житие и избранные творения. Серпухов, 2014. С. 375. «Справедливо называется молитвенное делание художеством из художеств и наукой из наук, как доставляющее уму и сердцу познания и впечатления, истекающие из Духа Божия». — *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Слово о молитве Иисусовой // Творения. Т. 2. <http://azbyka.ru>

<sup>135</sup> *Паисий (Величковский), прп.* Житие и избранные творения. Серпухов, 2014. С. 526, 527.

Это творческая работа по восстановлению исконной умно-сердечной связи. Задача — помочь уму нащупать свойственное его природе и некогда утраченное место обитания в сердце. По мере наших усилий ум, наконец, вспоминает о своем предназначении и сам находит место сердечное, узнает в нем свое родовое гнездо и, упокоившись в нем, входит в единение с духом.

Хотя все это совершается таинственно силой Божией благодати, она, тем не менее, не станет чудотворить без нашего соучастия. От нас ожидаются усилия, так как умственная энергия сама собой не устремится к сердцу. Ум нуждается в принуждении. И метод художества служит приманкой и в то же время крючком, отцепляющим ум от рассудка, завлекающим и побуждающим его пасть в объятия сердца.

Здесь термин художество, то есть искусство, раскрывается еще одним смысловым оттенком, указывая на художественные приемы, как на действия *искусственные*, принудительные, в отличие от *естественных*, происходящих произвольно. Ум может сойти в сердце естественным образом, когда его туда привлечет благодать. Но если этого не происходит, мы искусственно, с усилием, с понуждением сводим его в сердце посредством технических приемов.

И это необходимо. Если, бездействуя, ожидать пассивно, пока молитва «пойдет сама», то, *сокрыв талант в землю, потеряем и то, что имеем*. Нам заповедано понуждение, ибо *нуждницы — употребляющие усилие* — получают молитву. Благодать не иначе как *силой берется*<sup>136</sup>.

Искусство делателя в том, чтобы сначала принудить ум спускаться в область духовного сердца. Для этого нуж-

---

<sup>136</sup> Ср.: Мф. 25, 18; 13, 12; 11, 12.

но найти физические привязки, телесные ориентиры, за которые внимание сумело бы зацепиться и таким образом привлечь в то же место ум. Мастерство на следующем этапе заключается в том, чтобы, уловив физическое ощущение, оттолкнуться от него, как гимнаст от трамплина<sup>137</sup>, и вознести внимание в сферу духовную, возводя таким образом к Богу ум<sup>138</sup>.

\* \* \*

Художество, как искусство, есть поприще созидания, творчества. И такова художественная молитва: «Молитва — есть творчество, творчество высочайшее, творчество по преимуществу»<sup>139</sup>. Высочайшее и «бесконечное», так как возводит выше всех прочих искусств и наук к реальному богообщению<sup>140</sup>.

Хотя мы ведем речь о методе, о системе, надо учитывать, что этот метод не вмещается в некую жесткую схему, не предлагает стереотипного, строгого алгоритма действий. Он дает нам только опорные точки, указывает

<sup>137</sup> Трамплин — устройство для увеличения пути полета, например: в спортивных прыжках на лыжах, в воду или в гимнастике.

<sup>138</sup> Соединение ума с сердцем пробуждает энергию духа, посредством которой уже возможен прямой реальный контакт с Духом Богом. Это принципиально иной подход, нежели в молитве словесного уровня или в католической молитвенной практике, где «возведение ума к Богу» происходит исключительно виртуально — за счет работы воображения.

<sup>139</sup> *Софроний, иеромон.* Старец Силуан. Paris, 1952. С. 55.

<sup>140</sup> «Молитва есть бесконечное творчество, высшее всякого иного искусства или науки. Через молитву входим мы в общение с безначальным Бытием, жизнь Самосущего Бога входит в нас по этому каналу... Достоинство молитвы превосходит ценность всякой иной деятельности, будь то в сфере социальной или политической, научной или искусства». — *Софроний (Сахаров), архим.* Аз есмь. ТСЛ, 2017. С. 87, 99.

исходные положения, а далее от нас ожидается творческий подход. А поскольку это творчество синергийное — сотрудничество духа и Духа, — то оно выходит за грань построений обычной логики, за пределы обычного представления о методологии.

Приемы искусства предполагают гибкий, вариативный подход. Характер внутренней работы зависит от внешних условий, меняется на разных фронтах мысленной брани, где по-разному взаимодействуют между собой ум и рассудок. Приемы всегда подстраиваются под основную задачу: вырабатывать устойчивый навык умно-сердечной связи, помогать уму твердо удерживаться в сердце.

Многое обусловлено субъективными факторами — каждая индивидуальность неповторима: «Различия между людьми столь велики, сколь велико расстояние между вершиной горы и дном моря. Особенности характеров, здоровья, условий жизни нет числа»<sup>141</sup>.

Сколько людей — столько путей, столько же и нюансов в исихастской методике. «Бог, ради пестрого разнообразия в устроении наших душ, по благодати Своей сотворил соответственное множество путей, приводящих в вечные обители... Каждый, избрав подходящий себе путь... сможет занять на небесах чаемое место в вечной славе»<sup>142</sup>.

Соответственно этому разнообразию уместен творческий поиск. Меняться может тактика, практика, подбор

---

<sup>141</sup> *Эмилиан (Вафидис), архим.* Трезвенная жизнь... Екатеринбург, 2016. С. 279. «Сколько люди различаются между собой крепостью телесного сложения, привычками, посаженными воспитанием, умственными способностями, столько должны различествовать и своими нуждами». — *Игнатий Кавказский, свт.* // Полное жизнеописание свт. Игнатия Кавказского. М., 2002. С. 129.

<sup>142</sup> *Максим Исповедник, прп.* Письма. СПб., 2007. С. 154.

художественных приемов. Мастерство в молитве не достигается без учета особенностей места, времени, обстоятельств, без учета душевного устроения индивида<sup>143</sup>.

\* \* \*

Итак, искусство — означает искусство, а искусства не бывает без творчества. Поэтому психофизический метод не есть застывшая форма. Вообще, к форме молитвы нельзя относиться формально. Отцы всегда находились в поиске, опытно открывая приемы и методы. Оставлено и нам право на разумную интерпретацию.

Конечно, начинающим необходимо строгое послушание наставнику, духовнику. Было бы полным безрассудством действовать в новоначалии без совета с опытными людьми, экспериментировать с самостоятельными изобретениями. Но в свое время, утвердившись в делании, человек обретает в определенной мере творческую свободу и нащупывает дальнейший путь, опираясь на личный опыт. Тогда становится возможным обучение по книгам, через которые нас «тайно научают божественные отцы», — как сказано ими самими<sup>144</sup>.

---

<sup>143</sup> «Молиться человек может самыми разнообразными способами. Каждый человек — это личность, у каждого из нас свой путь, и потому все играет роль: место, где совершается молитва, состояние и характер человека, климатические условия в том месте, где он живет, окружающие его люди... Например, одно дело жить в Эссексе и другое — на Святой Горе. Одно дело находиться в безмолвном месте, на какой-нибудь уединенной горе, и другое дело — в общежительном монастыре. Все имеет значение». — *Елисей Симонопетрский, архим.* Монашеское молитвенное правило... 2015. <http://monasterium.ru>

<sup>144</sup> *Каллист и Игнатий Ксанфопулы, свв.* Гл. 23 // Добротолюбие (на слав. яз.). М., 2001. Т. 1. С. 391.



Об этом слово прп. Иоанна Синайского: «Если ты собственным опытом научился художеству молитвы, то слово мое для тебя понятно»<sup>145</sup>. Прп. Исаак Сирий подтверждает — приемы и методы постигаются самостоятельно, и только на практике: «Кому желательно дознаться сие, тот пусть... приступит к этому самым делом; тогда сам собою дознает сие и, конечно, не потребует учителя. Ибо говорят: сиди в келии, и это само по себе научит тебя всему»<sup>146</sup>.

Характерно высказывание свт. Григория Паламы: «Все имеющие духовный опыт только смеются над людьми, которые не из опыта, а из своего разумения выводят» собственные суждения. Тогда как «в таких делах учитель не разум, а труд и добытый трудом опыт, который приносит полезный плод»<sup>147</sup>.

Но, разумеется, при всем этом наша относительная свобода в поисках приемов и методов имеет свои законные границы. Подлинное творчество всегда канонично. Все виды церковных искусств, богослужебная жизнь, как и жизнь Церкви вообще, — все зиждется на твердыне канонов.

В данном случае критерием каноничности служит святоотеческое Предание. Углубленное знакомство с ним дает возможность сверяться с опытом отцов, держаться в русле традиции. Такую практику в отношении технических приемов свт. Феофан возводит в принцип: «Держусь преданий древнеотеческих»<sup>148</sup>.

<sup>145</sup> *Иоанн Синайский, прп.* Лествица. М., 1997. 27:21.

<sup>146</sup> *Исаак Сирий, прп.* Слова подвижнические. М., 1998. Сл. 59.

<sup>147</sup> *Григорий Палама, свт.* Триады. М., 1995. I, 2, 8.

<sup>148</sup> См.: *Феофан Затворник, свт.* О молитве Иисусовой в письмах... М., 1998. С. 20.

Однако здесь возникает затруднение: как же ориентироваться на древние писания, когда они, как известно, столь скрытны в отношении техники молитвы?

Конечно, если некий конкретный прием не упомянут в житийной и аскетической литературе, это еще не означает, что он чужд отеческому учению. Важно, чтобы он соответствовал духу традиции, был бы по существу не чужд Преданию. Определяется это тем, насколько данная практика отвечает заданной цели, помогает ли войти в русло традиции или уводит в сторону от нее. Иначе говоря: *от плод их познаете их*<sup>149</sup>.

По плодам, по результату, через личный опыт сердечной молитвы выверяется качество любого приема — насколько он помогает и не препятствует ли основному делу — стяжанию и поддержанию молитвенного состояния<sup>150</sup>.

Если прием позволяет явственно ощутить духовную пользу, значит этот от рода «преданий древнеотеческих». В чем это выражается? Основным показателем будет ощутимая помощь в таких деланиях, как отделение ума от рассудка, сведение ума в сердце и удержание его там, стяжание и поддержание состояния исихии, управление вниманием и эффективное противоборство прилогам.

Вот пример. Некоторая опытность в сердечной молитве позволит убедиться в том, что попытки держать внимание при молитве Иисусовой в области рта, на языке, на губах или же нащупывать пульс на запястье не только не помогают стяжанию сердечной молитвы, но, напротив, препятствуют этому. Или другой эксперимент: те, кто держат внимание ниже места сердечного, с опытом убе-

<sup>149</sup> *Всяко древо доброе плоды добры творит* (Мф. 7, 16–17).

<sup>150</sup> По выражению кавказских пустынников: «Смотри, от каких дел душа твоя созидается и от каких разоряется». — *Иларион, схимон*. На горах Кавказа. СПб., 1998. С. 799.

дятся, что вместо молитвы впадают в совершенно иное состояние. И так далее.

Творческий подход требует постоянного здравого рассуждения. На разных этапах молитвы появляются новые задачи, соответственно, по мере преуспевания в молитве, гибко меняется техника и приемы художества. Например, упомянутое запястье: если начинающему искателю умной молитвы внимание, направленное к рукам, будет помехой, то человек, уже утвердившийся в сердечном делании, может с пользой направить внимание на конечности, когда разучивает прием, вовлекающий в молитву все тело<sup>151</sup>.

Подводя итог, повторим, что отцами изложены лишь отправные точки, самые основы художественного метода, а его практическое применение предполагает многообразие интерпретаций<sup>152</sup>.

В связи с этим подчеркиваем, что всякий прием и пример, которые нам предстоит обсуждать, следует воспринимать как одну из возможных версий, как допустимый вариант, не исключающий другие подходы.



---

<sup>151</sup> Имеется в виду прием *охват*, который будет рассматриваться позднее.

<sup>152</sup> «Кроме сих главных нужнейших пособий, [пригодных] для всех, могут у каждого с разумом обучающагося умной молитве быть и свои собственные пособия, ему только удобные, святоотеческим не противные и безвредные. И их нельзя уничтожать (как это иногда делают наши духовные писатели более с теоретической, чем опытной точки зрения). Как бы кто с внешней стороны ни молился, только бы постоянно молился со смирением, вниманием и умилением». — *Феодосий Карульский, иеросхим.* // *Непрестанно молитесь!..* М., 1992. С. 138.

## Главный прием

Художество молитвы, или искусство богообщения, заключается, с точки зрения метода исихастов, в умении сочетать в психофизическом равновесии мастерство владения телесным организмом с живой, естественной, непосредственной обращенностью души к Богу.

Известную роль в этом играют художественные приемы. Однако, при всей их полезности в возгревании и оживлении молитвы, все они, вместе взятые, бессильны заменить само живое молитвенное чувство сердца<sup>153</sup>.

Обращение к Богу реально, истинно и угодно Ему тогда, когда оно изливается в неподдельно живом, подетски искреннем и доверчивом чувстве, сообразуясь с Его же заветом: *Иже аще не примет Царствія Божія яко отрока, не имать внити в не*<sup>154</sup>.

Движущей силой умного делания должен стать животрепещущий порыв души ко Христу, когда человек «произносит умную молитву из глубины себя с огромным благоговением и крайним вниманием... когда произносит ее из глубины сердечной с теплой верой, с безмерным смирением, премногим благоговением, с чистым сердцем и живой надеждой»<sup>155</sup>. Существо всего делания именно в этом. Без этого приемы художества обратятся в бессмысленные манипуляции, молитва без этого будет мертва и к богообщению не способна. Ибо «в чем состоит существо

<sup>153</sup> Подчеркнем попутно, что молитва бесчувственная, сухая, формальная никак не может привести к стяжанию молитвы сердечной. Бездушный, механический повтор молитвенных слов не в состоянии пробудить сердечный отклик, раскрыть сердце, оживить дух, — этому не поможет никакой художественный прием.

<sup>154</sup> Лк. 18, 17.

<sup>155</sup> Трезвенное созерцание. М., 2002. С. 56.

Нового Завета Божия к нам?.. В *живом* общении с Богом... Главный пункт — *живое* общение»<sup>156</sup>.

Молитва жива, когда мысль возносится горé силой искреннего чистосердечного чувства. Тогда возможна живая связь с Тем, Кому она адресована, — связь осязаемая, взаимная, меняющая качество нашего бытия. Можно сказать, что *живое обращение* — это и есть самый главный прием в художественном молитвенном творчестве. Это так, поскольку «богоуподобление и богопознание могут в действительности осуществиться только при *живом* общении с Богом»<sup>157</sup>.

Что значит живость и искренность в молитвенном обращении? Это прежде всего естественность, когда позволяем себе свободно отдаться тому чувству, которое в данный момент возникает в душе, проникнуться им, не пытаюсь искусственно себя возбуждать, нагнетать эмоциональный настрой. Надо дать волю естественно возникающим переживаниям во всем их спектре: от скорби и покаянного плача до радости и слез благодарности. Разумеется, все это при смиренном настрое духа.

Но, как известно, бывают моменты, когда от усталости, или под действием страсти, или по ухищрению врага в душе ощущается опустошенность, бесчувственность, холодность, безразличие. Тогда опять нужна та же естественность. Предстанем пред Господом такими, каковы мы сейчас есть, исповедуемся искренне в своей немощи, теплохладности, признаемся, что не имеем ни страха Божия, ни покаянного укора совести, ни капли слезной. Такая чистосердечная открытость уже будет первым шагом к оживлению молитвенного духа.

---

<sup>156</sup> *Феофан Затворник, свт.* Внутренняя жизнь. М., 1998. С. 324.

<sup>157</sup> *Михаил (Грибановский), еп.* Сочинения. М., 2011. С. 173.

Есть у этого дела и другая сторона, не менее важная. «Подвижничество, аскетическая борьба означают предстояние пред лицом Божиим»<sup>158</sup>.

Обращаясь к Богу, необходимо иметь чувство Его живого присутствия, взывать к Нему, говорить с Ним, как с живым, находящимся здесь — прямо передо мной, со мной, во мне. Отдавая себе отчет, что Он меня сейчас видит, слышит, чувствует каждое мое внутреннее движение<sup>159</sup>.

Стоя «пред очами Божиими, пред Ним находясь, будем соделывать наш» подвиг «и молитву, зная, что ни пост, ни псалмопение, ни молитва сами по себе не могут нас спасти, но спасает совершение их пред очами Божиими»<sup>160</sup>. Следуя завету поколений подвижников, «стой на молитве твоей, как бы ты стоял пред Самим Богом». И «точно — ты стоишь пред Ним!»<sup>161</sup>

Так было принято учить в традиции священнобезмолвия, так и нам, подвижникам последних времен, надле-

<sup>158</sup> *Эмилиан (Вафидис), архим.* Благодатный путь. Екатеринбург, 2018. С. 115. «Даже когда я изнемогаю на молитве и предстояние Богу становится для меня утомительным, когда Бог сокрыт от меня, когда мне хочется спать и слова молитвы проходят мимо моего сознания, даже когда я погружен в непроницаемую тьму, я должен быть уверен, что в моем неведении, в моей слепоте, в моей тьме присутствует Бог. Бог меня слышит, Бог меня видит, Он здесь». — Там же. С. 114.

<sup>159</sup> «Бог зрит на сердце. Он видит самые сокровенные, самые тончайшие помышления и ощущения наши; видит все прошедшее и все будущее наше. Бог — вездесущ». — *Игнатий (Брянчанинов), свт.* О молитве. Статья I // Творения. Т. 1. <http://azbyka.ru>

<sup>160</sup> *Григорий Палама, свт.* Омилии. М., 2008. Т. 1. С. 116, 117.

<sup>161</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. Т. 1. О молитве. Статья I. <http://azbyka.ru> «Стой на молитве твоей пред невидимым Богом, как бы ты видел Его, и с уверенностью, что Он видит тебя, внимательно смотрит на тебя... Ощувив страх Божий, ощутив от

жит усвоить: во внутреннем делании «самое главное» — это пребывать в «ощущении присутствия Христа»<sup>162</sup>.

Однако живое ощущение богоприсутствия начинающим, как правило, не знакомо, его нет в нашем опыте. Это чувство нам не подвластно, так как дается оно по действию благодати. И дается не сразу, но по мере молитвенного опыта. Но и опыт не даст гарантии постоянства этого чувства, — все переменчиво и неустойчиво в пределах деятельного периода. Как же быть, что делать, когда нет подобающего настроения души?

Пока отсутствует чувство, остается одно: довериться разуму. Опираясь на нашу веру, постараемся глубже осмыслить и принять как аксиому факт реального присутствия здесь и сейчас вездесущего Бога. Это отчасти, конечно, процесс рассудочный, но иначе пока не получится.

Нам нужно отчетливо осознавать ту истину, что *Господь близ нас* есть, что стоим *пред очима Твоима*<sup>163</sup>. Приложим умственное усилие в осознании связи имени Бога с Его ипостасью, связи нашего призывания Бога с Его близостью к нам<sup>164</sup>.

---

действия страха Божия при молитве твоей присутствие Бога, увидишь безвидно духовно Невидимого». — Там же. Т. 5. Гл. 18.

<sup>162</sup> «Согласно учению святых отцов, во внутреннем нашем Господу Богу служении или делании Иисусовой молитвы самое главное есть то, чтобы всеми силами души собраться в сердце и совокупно, не расточенно, как бы в одной точке, быть в едином ощущении присутствия Христа Иисуса: зреть Его сердечными очами». — *Иларион Кавказский, схимон*. Письма к духовному сыну. Письмо 2 от 18.03.1914. Машинопись. (Архив автора); *Иларион, схимон*. На горах Кавказа. СПб., 1998. С. 710.

<sup>163</sup> Флп. 4, 5; Пс. 5, 6.

<sup>164</sup> «Осознание онтологической связи имени [Бога] с личностью Господа Иисуса является необходимым условием во время призы-

Именно усердное *осознание* своего реального предстования Богу живому ведет к обретению живого чувства богоприсутствия<sup>165</sup>.

Что здесь никак не требуется, так это помощь воображения. Убережемся от всех попыток что-то представить, как-то простимулировать душевный настрой, искусственно вызвать в себе желаемые ощущения.

Нет нужды что-то придумывать, никаких фантазий не требуется, и именно потому, что Господь уже здесь, был и есть. Нужны только вера и искреннее, хотя бы лишь умственное пока, признание этой реальности. Ведь мы молитвенно призываем Бога не потому, что Он от нас далеко, не для того, чтобы Он снизошел со Своей недосыгаемой высоты. Напротив, своим духовным усилием мы оживляем свой собственный дух, сами себя возводим в пространство надмирное, приближаясь тем самым к Нему, с тем чтобы суметь, наконец, ощущать, подлинно переживать Его живое присутствие.

Иллюзии для этого не нужны, представлять себе Бога не требуется. Его бытие объективный факт, и «нет никого другого, кто был бы ближе, чем Бог»<sup>166</sup>.

---

вания» Его. — *Захария (Захару), архим.* Христос как путь... М., 2002. С. 215.

<sup>165</sup> «Если ты будешь стоять пред Богом *неосознанно*, то ничего не вкусишь; и если причастишься, то Христа примешь, но Христа с тобой не будет. А если ты [неосознанно] молишься в келье, то как слепец начнешь и как слепец закончишь». Осознай, что «нет такого времени... когда бы Он не склонялся над нами... Если бы Он забыл склониться над нами всего на один миг — немедленно нашей жизни пришел бы конец». — *Эмилиан (Вафидис), архим.* Толкование... Екатеринбург, 2014. С. 121, 355.

<sup>166</sup> «Ближе всего к человеку Бог. Нет никого другого, кто был бы ближе, чем Бог. *В нем мы живее и движемся* (Деян. 17, 28), в Его объятиях всегда находимся». «Бог, чадо мое, пребывает везде, и око Его наблюдает за всем... Он здесь, но мы Его не видим, так как



Мы со Христом евхаристически сотелесны и духом породнены, энергийно Он в нас обитает, *сотворяя обитель* в нашей душе<sup>167</sup>, пронизывая все естество. Ни с кем на земле у нас не может быть более близкой, тесной, интимной связи. Осознать это, суметь пережить — значит войти со Христом в живое общение. Все дело в этом, в том, «чтобы я сам предстоял лицу вездесущего Бога... Вот, в чем мой подвиг»<sup>168</sup>.

## Прелесь

Иногда нам навязывают некие стереотипы, исходя, разумеется, из благих побуждений и предполагая помочь, но в результате лишь потакают зарождению предрассудков. В частности, у многих людей представление об Иисусовой молитве, об умном делании невольно увязывается с опасением впасть в прелесь.

Да, такая опасность действительно существует. Но надо учитывать, что риску подвержен любой человек, какую бы молитву он ни практиковал. Прельщаемых всегда хватало среди тех, кто читал только акафисты и псалмы, даже не слышав ни о какой умной молитве. Не меньше

---

мы — младенцы разумом». «Ты всегда в Его объятиях. Им дышишь, Его вкушаешь, в Него облакаешься... Он видит все еще прежде, чем ты об этом подумаешь». — *Иосиф Исихаст, старец*. Полное собр. творений. М., 2015. С. 246, 247, 254.

<sup>167</sup> Ср.: *Мы придем к нему и обитель у него сотворим* (Ин. 14, 23).

<sup>168</sup> «Бог *везде сый*, и можно ли помыслить, чтобы здесь, рядом со мной не было Бога?.. Он не забывает ничтожного червя и саранчу, неужели Его нет там, где нахожусь я? Главное, чтобы я сам предстоял лицу вездесущего Бога... Разве может всевидящий Бог, око Которого зрит и пронизывает все сущее, не видеть меня? Предстоять пред взором Господа — вот в чем мой подвиг». — *Эмилиан (Вавфидис), архим.* Благодатный путь. Екатеринбург, 2018. С. 114, 116.

шансов прельститься у тех, кто вообще не считает нужным молиться.

О прелести достаточно сказано в других наших изданиях, там можно найти нужные подробности<sup>169</sup>. Здесь, не вдаваясь особо в детали, рассмотрим основные пять видов прелести, раскинувших свои сети на пути умного делателя, а также повсюду за пределами этого пути. Укажем пять основных причин духовной болезни, выделим типы жертв этой порчи, напомним, кто наиболее уязвим, находясь под прицелом изощренного, никогда не дремлющего противника.

\* \* \*

**Гордыня** – корневая страсть, без которой не обходится ни один вид прельщения; это питательная среда для всех духовных недугов, но можно обособить случаи ее прямого действия, когда пораженный ею человек пленяется демонической силой и низвергается в глубокое падение, терпя полный крах на пути подвига, ибо «гордость и самость далеки от спасения»<sup>170</sup>.

Самый уязвимый контингент – это люди, не прилагающие усилий к *обучению* у Того, Кто *смирен сердцем*<sup>171</sup>. Дефицит смирения, подобно иммунодефициту, оставляет душу беззащитной, и ее неизбежно поражает вирус

<sup>169</sup> См. наст. изд.: Т. 1, 3, а также книги: Меч воина, Начало молитвы, Аскетический трактат.

<sup>170</sup> Письма архим. Иоанна (Крестьянкина). Псково-Печерский мон., 2006. С. 448. Не бывает прельщающего соблазна без примеси сатанинского яда. «Прелесть – так на монашеском языке называется самообольщение, соединенное с бесовским обольщением». – *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. Т. 5. Советы. Гл. 11. <http://azbyka.ru>

<sup>171</sup> Ср.: *Научитесь от Меня, ибо Я кроток и смирен сердцем* (Мф. 11, 29).

гордыни. Душевно недужный страдает от осложнений в виде тщеславия, высокомерия, своенравия. Душа гордеца, как метастазами, пронизана всеми оттенками самости: самоуверенностью, самонадеянностью, самодостаточностью, самодовольством, самомнением, самоволием, самоугодием, самолюбием.

С таким диагнозом человек заведомо обречен пребывать в глубоком самообмане, что и есть состояние прелесть. Тяжесть недуга в том, что нельзя помочь: самонадеянный сам себе бог и не нуждается в помощи Бога, — «гордый никогда ее не ищет»<sup>172</sup>.

Самообман из-за завышенной самооценки приводит к самочинию, — сам знаю, что мне делать, — отсюда сопротивление и неспособность к послушанию. Так «самодовольство прекращает всякий духовный прогресс»<sup>173</sup>, заводит в полный тупик и уводит в плен. «Не возмечтай о себе много... Иначе предан будешь мысленным врагам»<sup>174</sup>.

Напротив, через преодоление самости, обретается благая способность послушливости и дар смиренномудрия, благодаря чему такой человек вверяется «бездне Божественной милости»<sup>175</sup>.

---

<sup>172</sup> «Следи за тем, чтобы не впасть в самонадеянность, в гордыню — это всеразрушающее зло... Иначе впадешь в руки бесплотных врагов. Для лукавого нет большего торжества, чем видеть, как над человеком возобладала гордость». Так пал и потерял Бога древний Израиль, «когда он впал в самонадеянность и стал считать себя самодостаточным. Израиль перестал искать помощи от Бога — гордый никогда ее не ищет». — *Эмилиан (Вафидис), архим.* Слово о трезвении. Екатеринбург, 2020. Кн. 1. С. 210, 211.

<sup>173</sup> *Софроний Эссекский, прп. // Иерофей (Влахос), митр.* Знаю человека во Христе... ТСЛ, 2013. С. 342.

<sup>174</sup> *Исихий Иерусалимский, прп.* Слово о трезвении. Гл. 25 // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 2.

<sup>175</sup> *Эмилиан (Вафидис), архим.* Трезвенная жизнь... Екатеринбург, 2016. С. 162. Обычно «своевольные люди впадают в крайно-

На эту тему отцами оставлено множество наставлений. Нас предупреждают: «самовольный не в состоянии избежать самомнения, за которым обычно и следует прелесть»<sup>176</sup>. «Самоволие и гордыня самочинников суть причина бесовским прелестям и всякому душевному вреду»<sup>177</sup>. Прелесть «поражает, главным образом, своевольных, своенравных»<sup>178</sup>. Отсюда происходит настоятельная необходимость подвизаться в молитве «всегда под надзором духовника»<sup>179</sup>.

К подверженным тому же виду прельщения можно отнести так называемых *простецов*, людей из рода нерассудительных. Они попадают в западню по невежеству, по легкомыслию, по лености. Обычная причина — пренебрежение поучением, недоверие наставникам, скудность

---

сти». У них всегда «есть свое мнение», и они «не принимают советов от других... Своевольный сам себе голова, он живет эгоистично и имеет свои взгляды на праведность». У него могут быть «удачи, внутренние перемены, слезы, он исповедуется, но все это не ведет его к святости». К ней, напротив, приводит смирение до той меры, «пока не умрет наше я». И тогда уже «меня не существует», и «я буду делать то, что мне скажет другой». Вот «тогда ты вверяешься бездне Божественной милости и Бог может омыть тебя Своей благодатью». — Там же.

<sup>176</sup> Григорий Синаит, *прп.* Творения. М., 1999. С. 102.

<sup>177</sup> Паусий (Величковский), *прп.* Житие и избранные творения. Серпухов, 2014. С. 501.

<sup>178</sup> Иосиф Ватопедский, *старец.* Афонское свидетельство. М., 2009. С. 130.

<sup>179</sup> Агафодор (Буданов), *иеросхим.* // Афонское Добротолубие. Афон, 2015. С. 29, 30. Прелесть «бывает от неправильного употребления молитвы и от самомнения, от самовольных подвигов и доверия к своему мнению без смирения». Среди монахов «повреждение умственное чрез своеволие и самомнение случается более с отшельниками, живущими на свободе, которые подвизаются без старца и не открываются никому, верят своему мнению. В общежитии это случается весьма редко. Там люди всегда под надзором духовника» — Там же.

теоретических познаний. В основе их заблуждений та же гордостная самонадеянность: мол, чего там изучать, сам как-нибудь разберусь. Или: молиться по-простому надо, в простоте, а Господь когда-нибудь даст и благодатную молитву. И тому подобное.

Кто сам себе авторитет, тому советы не нужны. Не желая вникать в писания отцов, изучать теорию, традицию, самочинники предпочитают идти наугад, действовать по собственному усмотрению. Не ведая о хитростях врага, не зная о ловушках, они попадают на самые примитивные приманки: невольно вовлекаются в игру воображения и незаметно для себя соскальзывают в тьму самообмана. Капкан прелести захлопывается. Невежество наказуемо<sup>180</sup>.

Невежество опасно, поскольку «умная молитва трудна для понимания и тем более для стяжания... Те, кто в этой молитве следуют *своему помыслу*, не имея никакого божественного извещения, не могут не впасть в какую-либо диавольскую прелесть, за исключением тех, кто чрезвычайно смиренномудр и при помощи божественного просвещения избегает сатанинских козней»<sup>181</sup>. Ибо «смирение хранит подвизающегося в молитве от всякой прелести, возникающей у самочинников»<sup>182</sup>.

Легкомыслию сродни еще одна, замешанная на гордыне, черта характера: поспешность, суетность, нетерпе-

---

<sup>180</sup> «Отвержение системы при изучении науки служит источником превратных понятий... Таково и последствие беспорядочного упражнения в молитве. Неизбежное, естественное последствие этого – прелесть». Она вступает в свои права, как только «подвизник примет ложные понятия о духовных предметах и о себе и сочтет их истинными». — *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1996–1998. Т. 1. С. 268; Т. 5. Советы. Гл.11.

<sup>181</sup> Трезвенное созерцание. М., 2002. С. 52.

<sup>182</sup> *Паусий Молдавский, прп.* // Трезвомыслие. Екатеринбург, 2009. Т. 2. С. 100.

ливость. Тщеславие подстегивает в желании как можно поскорее стяжать хотя бы что-то из духовных дарований. По недалекости ума человек торопливый хватается за то, что где-то слышал или прочитал и, не разобравшись в сути дела, начинает эксперименты, воображая, как он станет большим молитвенником за весь мир. Снедаемый духовной корыстью, он жаждет поскорей заполучить сердечную молитву, а затем немедленно начать учить других. Такие люди имеют шанс основательно повредиться и умом, и духом<sup>183</sup>.

Стремление стяжать молитву благодатную, минуя долгий, трудный деятельный путь, приводит к краху: «Желавшие приступить к созерцанию прежде деяния впали в многоплачевную прелесть»<sup>184</sup>.

Можно перефразировать: желающие стяжать молитву умную прежде твердого опытного освоения словесной рискуют неминуемо прельститься. Преждевременность — довольно распространенная ошибка, веками побуждавшая отцов не предавать письму детали метода, дабы уберечь от беды опрометчивых ревнителей. Об этой опасности настойчиво предупреждают наши наставники<sup>185</sup>.

<sup>183</sup> «Конечно, когда дерзает неопытный и самочинный: скорей — сердечную, скорей — непрерывную, самодвижную, благодатную, тогда, Господи помилуй!.. Свт. Игнатий пишет, что если даже пятнадцать лет занимаешься Иисусовой молитвой и не достиг чего-то, то не унывай, а ищи и твори, твори». — *Мордарий Кавказский, иеромон.* // Он хотел жить и умереть странником. М., 2013. С. 112.

<sup>184</sup> *Даниил Катунакский, старец.* Ангельское житие. М., 2005. С. 209.

<sup>185</sup> «Механизм чрез ноздренное дыхание с усилием взойти умом в сердце воспрещен святыми отцами *для не созревших* к такому молению». Поэтому, советуют нам, «от художества с ноздренным дыханием уклонитесь!.. Этим художеством, *в свое время* полезным, некоторые неисцельно себя повредили». — *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Избранные письма. № 118, 544. <https://azbyka.ru>

Механизм падения неподготовленного человека совершенно понятен. Горюпчивый подвижник, не знающий, как безошибочно найти сердечное место, не готовый удерживать в сердце ум, не способный оживить энергию духа, не готовый к соединению мысли с духовным чувством, — когда таковой попытается заняться умной молитвой, неизбежно столкнется с ее профанацией. Его усилия приведут лишь к тому, что вместо духовной энергии произвольно задействуются душевные чувства. Молитва, вместо очищения души от страстей, обратится в нечто противоположное: разогретые эмоции начнут возбуждать страстную чувственность.

К чему это обычно приводит? Воспалается воображение, появляются специфические душевно-телесные ощущения, которые неискушенный экспериментатор заранее готов принять за действие благодати. И снова тот же финал: захлопывается капкан прелести<sup>186</sup>.

Отцы строго заповедуют не ждать никогда даров от Бога, избегать положительной самооценки и лишь признавать собственное недостоинство. Лучшая защита от прелести — смирительная рубашка самоуничужения<sup>187</sup>.

---

<sup>186</sup> Классические примеры — это истории прпп. Исаакия и Никиты Киево-Печерских (XI). Оба, прежде чем достичь святости, прошли через страшные испытания. Самонадеянность, самочинный уход в затвор, суровые телесные подвиги, самоцен, жажда благодатных даров — и в результате бесовский обман, безумие, паралич и прочие тяжкие страдания. См.: *Игнатий (Брянчанинов)*, *свт.* Творения. М., 1998. Т. 5. Гл. 11.

<sup>187</sup> «Будь бескорыстен пред Богом. Никак не позволяй себе ожидания благодати: это состояние и учение находящихся в самообольщении, отпавших от Истины. Стремись узреть грех твой и возрыдать о нем: это твое дело. А Бог сделает Свое дело... В молитвах твоих погружайся весь в покаяние... Оценивай себя только осуждением себя». — *Игнатий (Брянчанинов)*, *свт.* Полное собр. писем. М., 2011. Т. 2. С. 429. Прелесть коварна, но «тем, кто идет проторенным путем послушания и смиренномудрия, это зло едва

«Человек не впадает в прелесть, когда думает, что он в прелести»<sup>188</sup>. И напротив: «Когда человек думает, что все у него хорошо, тогда на самом деле — нехорошо»<sup>189</sup>. Помня свое ничтожество, не дерзнем «никогда искать, желать и просить себе святости»<sup>190</sup>.

«Начало прельщения ума — тщеславие»<sup>191</sup>. Свою змеиную главу эта страсть поднимает, как только почувствует повод — когда мелькнет едва приметный помысл: а я ведь занят чем-то особым, не многие призваны к такому деланию... Когда замаячит желание показать другим, как молюсь, как лихо кладу поклоны... И вообще — я начитан, неглуп, кое-что из себя представляю...

Но: *кто почитает себя чем-нибудь, будучи ничто, тот обольщает сам себя*<sup>192</sup>.

---

ли может причинить вред». — *Иосиф Ватопедский, старец*. Афонское свидетельство. М., 2009. С. 130.

<sup>188</sup> *Софроний Эссекский, прп. // Иерофей (Влахос), митр.* Знаю человека во Христе... ТСЛ, 2013. С. 304.

<sup>189</sup> *Иосиф Исихаст, старец*. Полное собр. творений. М., 2015. С. 293.

<sup>190</sup> «Пылинка ты ничтожная, червячок слабейший, человекогрешниче, смирися и не дерзай никогда искать, желать и просить себе святости у Бога, чтоб сравняться со святыми. Но отвергни от себя уныние и леность и от всей души возблагодари Бога». — *Никодим Карульский, схимон*. // Афонское Добротолюбие. Афон, 2015. <http://vk.com>

<sup>191</sup> *Евагрий, авва*. Творения. М., 1994. С. 89.

<sup>192</sup> Гал. 6, 3. Полезный пример из личного опыта трезвения находим в дневнике афонского старца Феодосия: «Когда я спокойно заканчивал уже свое правило и ослабело внимание молитвенное, а ум иногда уклонялся в рассматривание и рассуждение о прошедшей брани, незаметно прокралась в него высокоумная тщеславная мысль о будущих моих подвигах и победах над врагом чрез умную молитву и о получении за это дарований благодатных от Бога. Скоро, при Божией помощи, заметил это тонкое мысленное искушение, после благополучного борения... Покаялся Господу мысленно, сознал свою немощь опытно из пережитого искушения и



Гордостный настрой души подталкивает к тому, чтобы как-то выделиться, придумать хоть что-то, да свое, оригинальное, вместо того чтобы смиренно и послушливо следовать традиции. Сочиняются собственные теории, богословские толкования, изобретаются свои особые, но сомнительные приемы овладения молитвой<sup>193</sup>.

И это невзирая на увещания отцов: «Смотри не возмечтай о себе много и не измысли своих способов к борьбе... Иначе предан будешь мысленным врагам»<sup>194</sup>. Тем не менее известны «многие случаи неумения пользоваться художественными приемами Добротолюбия, что часто приводило к прелести», вынуждая «писателей церковных часто предупреждать и предостерегать... особенно от придуманных каждым своих приемов»<sup>195</sup>.

К чему сомнительное новаторство, когда многовековой «опыт показал, что определенные положения очень пригодны к деланию умной молитвы и успеху в ней», а стало быть, «какая нужда отступать от них или изобретать новые?»<sup>196</sup>

---

просил Господа всегда сохранять мое сердце и ум во смирении глубоком и помнить, что без Него самого мы не можем творить ничего благого». — *Феодосий Карульский, иеросхим.* // *Непрестанно молитесь!..* М., 1992. С. 140.

<sup>193</sup> Прелесть часто «бывает непрямым последствием» какого-либо «особенного подвига». — *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. Т. 5. Советы. Гл. 11. <http://azbyka.ru>

<sup>194</sup> *Исихий Иерусалимский, прп.* Слово о трезвении. Гл. 25 // *Добротолюбие.* ТСП, 1992. Т. 2.

<sup>195</sup> *Феодосий Карульский, иеросхим.* // *Непрестанно молитесь!..* М., 1992. С. 139.

<sup>196</sup> Ведь «мы предлагаем такие положения тела, какие сами держали и от которых получили пользу». И «есть среди них такие, которые как бы срываются с умной молитвой и никогда от нее не отходят». — *Феодан Затворник, свт.* Письма о духовной жизни. <https://azbyka.ru>

Тем не менее новшества появляются<sup>197</sup>.

Так, иногда советуют молящимся «сосредотачивать внимание на движении губ». Говорится, «что молитва затем сама найдет место» в сердце<sup>198</sup>. Мотивируют это тем, что «внимание при движении губ... во время молитвы создает молитвенный навык», и со временем «само сердце притянет к себе ум»<sup>199</sup>. Поэтому, мол, «старцы последнего времени советовали новоначальным стараться держать при молитве ум не в сердце, а на губах»<sup>200</sup>.

Заметим, что именно «старцы последнего времени», но отнюдь не святые отцы<sup>201</sup>.

<sup>197</sup> Подробности на эту тему см. в наших изданиях: Наст. изд. Т. 3. Разд. «Ум и сердце», гл. «Граница естества» («Держись преданий древнеотеческих»); Начало молитвы. Беседа 27. «Проблемы восприятия» («Старцы последнего времени»); О молитве Иисусовой: Аскетический трактат. Комментарий 6: «Внимание: гортань и губы».

<sup>198</sup> Рафаил (Карелин), архим. Тайна спасения. М., 2004. С. 272.

<sup>199</sup> Рафаил (Карелин), архим. <http://karelin-r.ru/faq/answer/1000/3778/index.html>

<sup>200</sup> Там же. <http://karelin-r.ru/faq/answer/1000/3567/index.html>

<sup>201</sup> Попутно надо сделать одно замечание. В своей книге архим. Рафаил (Карелин) сообщает, что «сосредотачивать внимание на движении губ» при Иисусовой молитве учил в свое время прп. Серафим Глинский (Романцов). — См.: Рафаил (Карелин), архим. Тайна спасения. М., 2004. С. 272. Однако по полученным нами сведениям эти данные не подтверждаются. Свидетельства были предоставлены лично мне прямыми учениками прп. Серафима Глинского, которые подвизались с ним вместе в Абхазии, окормлялись у него. Это его келейник, известный подвижник, ныне покойный схиархим. Исаия Кавказский (Коровай), недавно почивший иеросхимон. Силуан (Сухаревский; †2019) и ныне здравствующий старец иеромон. Константин Абхазский (Ковальчук). По их единодушному свидетельству, «Старец Серафим никогда никому не давал совет держать внимание на устах». Это подтверждают и другие чада прп. Серафима и схиархим. Виталия (Сидоренко). — Н.Н.

Этот предрассудок, грозящий прельщением, давно уже изобличил свт. Феофан Затворник. «Держать ум на губах или на конце языка» или «стоять вниманием при устах — это новая выдумка, нигде у святых отцов не встречаемая». То была идея некоторых валаамских старцев, уличенных святителем в прелести<sup>202</sup>.

Свт. Феофан не одинок в своих оценках, их подтверждает расследование, проведенное на Валааме свт. Игнатием Кавказским в 1838 г., когда выявились случаи глубокой прелести среди старцев подвижников<sup>203</sup>.

Описанный прием плох тем, что препятствует соединению ума с сердцем, так как закрепляет противоположный навык удержания ума в области головы, «при устах», а отнюдь не в сердце. Кроме того, сосредоточенность внимания в районе головы, тем более на устах, как ничто другое, способствует закреплению и развитию молитвы сло-

---

<sup>202</sup> И «кто это придумал: держать внимание на губах или на конце языка?! Дурно придумано». С этими «старцами лучше разойтись... старцы состоят в прелести и стараются других столкнуть туда же, я вынужден сказать вам: не слушайте их, они сбились с дороги прямой... Я держусь преданий древнеотеческих, а новоизобретенных приемов не могу принимать... Новшества пагубны. Ими враг роет нам яму». — См.: *Феофан Затворник, свт.* О молитве Иисусовой в письмах... М., 1998. С. 15–20, 72, 73, 75.

<sup>203</sup> В своем рапорте по результатам инспекции Валаамского монастыря свт. Игнатий сообщает: «Причиной полагаю самочиние. Многие братия живут совершенно по произволу, берутся за высокие дела и впадают или в прелесть, или в пьянство, или прочие слабости. Таковы следствия неумеренного, самочинного подвига, всегда сопряженного с высоким о себе мнением и презрением всякого совета... Они не хотят следовать правилам святых отцов и уставляют везде свои... Между пустынноиками ни одного нет искусного, то есть такого, который бы имел надлежащие понятия о страстях, о брани с помыслами, о искушениях душевных и телесных, о умном и сердечном делании... Относительно прелести были на Валааме разительные случаи». — См.: Полное жизнеописание свт. Игнатия Кавказского. М., 2002. С. 120, 130, 138, 140–142.

весной. Закрепляя ее, теряем шанс приблизиться к молитве умной, а развивая, рискуем сойти с прямого пути, соскользнув на тропу псевдомолитвы воображительного типа, заводящей путников в дебри прельщения.

Вот еще один, уже выше упоминавшийся, неудачный прием. Нам советуют: «большой палец правой руки нужно держать на кисти левой и ориентироваться по пульсу»<sup>204</sup>. Так якобы будет полезно для привития молитвы сердечной, это поможет увязать ее с сердцебиением. Увы, так мы, напротив, отрабатываем навык держать ум подалеже от сердца, заставляя внимание опускаться к конечностям. И этим, опять-таки, прямо препятствуем стяжанию умно-сердечной молитвы.

Можно указать и на такой пример. Рассказывает одна из искательниц умной молитвы: «Открыла для себя свой метод. Очень простой. Во время работы за компьютером включить запись Валаамского монастыря: 1000 молитв. Тут уж вниманию никуда не деться»<sup>205</sup>.

Опять *свой метод*. И опять мимо цели. Внимание и вправду не денется никуда, кроме устремленности вовне, туда, где источник звука, — за пределы нашего тела. Тогда как сказано: «Тем, кто решился внимать себе в исихии, обязательно нужно возвращать и заключать ум в тело», в орган, который «мы называем сердцем»<sup>206</sup>. Это сказано тем, кто решился стяжать молитву сердечную. Не надо им «открывать свой метод», им надо использовать метод святых — удерживать ум в своем теле, в сердце, всеми средствами его к этому приучая.

<sup>204</sup> Меркурий (Попов), мон. Записки пустынножителя. М., 2016. С. 60.

<sup>205</sup> Из письма С.Г. Личная переписка. Архив автора.

<sup>206</sup> Григорий Палама, свт. Триады. М., 1995. I, 2, 3.

Слушать молитвы в записи занятие, конечно, благочестивое. Но если иметь в виду умное делание, то должно понимать, что тем самым мы тренируем внимание пребывать вовне, вне сердца, приучаем ум держаться словесного уровня. То есть опять всеми силами препятствуем стяжанию умно-сердечной молитвы.

Да, молитва, как было сказано, есть настоящее творчество и как таковое не приемлет застывшие, окостеневшие формы<sup>207</sup>. Но при этом творческий поиск имеет границы дозволенного, некий *предел*, *егоже не прейдут*<sup>208</sup>. Духовное творчество, как и жизнь Церкви в целом, регламентируется каноном, а критерием каноничности в нашем случае является святоотеческая традиция. По этому эталону выверяется любая находка, каждый прием.

В практическом применении это проверка, насколько данный прием способен помочь в сведении и удержании ума в сердце, готовит ли он ум и сердце к соединению в духе, способствует ли стяжанию исихии, дает ли силы к победе в трезвении, помогает ли упредить противника и распознать симптомы прельщения.

Да, «могут у каждого с разумом обучающегося умной молитве быть и свои собственные пособия», но только «не противные святоотеческим и безвредные»<sup>209</sup>. Прием сомнительный может увлечь в ошибку и неприметно затянуть в трясины прелести. Сказано: «Станем верить тому, что отцы нам передали. Ибо мы не мудрее отцов и ни в чем не точнее учителей»<sup>210</sup>. Сказано также, что *истинной*

---

<sup>207</sup> См. выше рубрику «Умное художество».

<sup>208</sup> Пс. 103, 9.

<sup>209</sup> *Феодосий Карульский, иеросхим.* // Непрестанно молитесь!.. М., 1992. С. 138.

<sup>210</sup> *Григорий Нисский, свт.* Сей есть Сын Мой возлюбленный. <http://myrophoros.blogspot.com>

бывает молитва, «совершаемая точно по учению богоносных отцов»<sup>211</sup>. Отсюда сформулированный свт. Феофаном канонический принцип: «Я держусь преданий древнеотеческих, а новоизобретенных приемов не могу принимать»<sup>212</sup>.

\* \* \*

**Воображение** — всем хорошо известный враг, искушитель и соблазнитель, основное препятствие на пути к настоящей молитве. Часто подпитывается гордыней, так как именно «побуждаемый тщеславием ум пытается описать Божество в каком-либо лике или виде»<sup>213</sup>. То есть вообразить, сфантазировать — создать иллюзию, фикцию. Значит, заведомо увести от истины, подсунуть ложь и обман.

Главная беда в том, что наша способность воображать с успехом эксплуатируется врагом. Она оказывается основным проводником демонической силы, инструментом воздействия, а в случае пленения и доведения до бесоодержимости — инструментом управления человеком<sup>214</sup>.

<sup>211</sup> *Феофан Затворник, свт.* Письма о духовной жизни. М., 1996. С. 158.

<sup>212</sup> См.: *Феофан Затворник, свт.* О молитве Иисусовой в письмах... М., 1998. С. 20. С этим перекликается завет древних исихастов: «Не измысли своих способов к борьбе», иначе «предан будешь мысленным врагам». — *Исихий Иерусалимский, прп.* Слово о трезвении и молитве // *Добротолюбие*. ТСП, 1992. Т. 2. Гл. 25.

<sup>213</sup> *Евагрий, авва.* Творения. М., 1994. С. 89.

<sup>214</sup> «Воображение есть дверь, куда входит диавол. Никакая способность не пропускает его в душу; одно воображение дружит с ним... Диавол влагает образы», а воспринимающий их становится «орудием диавола: он так сдруживается с диаволом, что тот как бы вселяется в него, и человек становится как бы воплощенным диаволом». — *Иннокентий Херсонский, свт.* Сочинения: Последние дни... Единоц, 2006. С. 606.

Механизм прельщения в этом случае достаточно прост. Люди определенного склада, считающие себя достойными даров благодати, уже заведомо склонны принять некий воображаемый образ за заслуженное ими послание свыше<sup>215</sup>.

Вот почему «очень печально слышать, что священники учат своих духовных чад во время молитвы в уме представлять образ Спасителя, или Божией Матери, или какого-либо святого. Такой способ молитвы неправильный, даже вредный». И не только духовно, но и психически вредный: «Знаю, что, которые так молились, повреждали свои головы и ходили лечиться к докторам»<sup>216</sup>.

Здесь может возникнуть недоумение. Видения, галлюцинации — это нечто редкое, необычайное, чуждое повседневной жизни рядового христианина; мы, люди обычные, молимся простым и обычным образом, какое это имеет к нам отношение?

Однако проблема касается всех. Прелестное состояние далеко не всегда связано с галлюцинозом, но от этого оно не менее патологично<sup>217</sup>.

А вот риск уклониться в него как раз не столь велик у стяжавших молитву умно-сердечную, как у молящихся

---

<sup>215</sup> У «демонов в обычае, увидев тщеславного человека, показывать ему видения якобы от Бога, чтобы легко увлечь его, ввергнуть в страшнейший лабиринт неисцельной прелести». И «это произойдет с ним, если он примет эти видения» как посланные Богом, «веря, что они даны ему за его преуспеяние». — Трезвенное созерцание. М., 2002. С. 213.

<sup>216</sup> *Иоанн (Алексеев), схиигумен*. Письма валаамского старца. № 83. <http://predanie.ru>

<sup>217</sup> Галлюциноз, или галлюцинаторный синдром (от *лат.* *hallucinatio* — бред). Психопатологическое расстройство, характеризуется проекцией реалистично оформленных образов в воспринимаемое пространство. Часто с аффективной реакцией на их содержание. <https://psychiatry.academic.ru>

молитвой словесной — простым и обычным образом. Вот почему с учением о *трех образах* молитвы должен бы ознакомиться каждый впервые берущий в руки Молитвослов<sup>218</sup>.

В реальности все неизбежно начинают с молитвы словесного уровня, и именно поэтому риск всегда для всех остается<sup>219</sup>.

Здесь в безопасности только тот, кто сумеет максимально сдерживать работу воображения, имея при этом самое скромное о себе мнение и смиренную послушливость духовникам, наставникам, руководителям. Тогда есть шанс уберечься от прелести, хотя бы и навсегда оставаясь со словесной молитвой<sup>220</sup>.

Но если дать волю воображению, если позволить этой способности «обогащать» свой молитвенный опыт, то со временем молитва словесная искажается, неудержимо перерастает в псевдомолитву *вообразительную*<sup>221</sup>.

Это уже деформация сознания, особое состояние, которое проявляется в двух видах, — это и есть первый и

---

<sup>218</sup> См.: *Симеон Новый Богослов, прп.* О трех образах внимания и молитвы // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5; Творения. ТСЛ, 1993. Т. 2. Сл. 68.

<sup>219</sup> «Когда мы были в миру, то ничего этого не знали. Не научил нас духовник всем этим тонкостям, и мы молились с воображением и помыслами, молились, как могли». — *Ефрем Филофейский, архим.* Учение об умной молитве. Афон, 2015. С. 9.

<sup>220</sup> «За непрельстительный признак при молитве Иисусовой можно принимать то, когда сердце воспламеняется в любовь к Богу и человекам и когда любовь эта выражается пред Богом чувством сокрушения о своих грехах, а пред ближними чувством смирения. Признаки же прелести всегда противоположные и страстные». — *Никодим Карульский, схимон.* // Афонское Добротолюбие. Афон, 2015. <http://vk.com>

<sup>221</sup> Эта тема подробнее рассматривается в наших изданиях: Наст. изд. Т. 3. Разд. «Ум и сердце», гл. «Образ молитвы»; Начало молитвы. Беседа 7. «Псевдомолитва вообразительная».



второй образы молитвы из трех, описанных у прп. Симеона, так называемые *мечтательная* и *головная* молитвы<sup>222</sup>.

С самого начала это уже легкая форма прелести, возможно, сразу не столь опасная, но в своем развитии чреватая тяжелыми повреждениями. Оба вида мнимой вообразительной молитвы прямо связаны с мечтательностью, оба — продукт воображения. Обоим присуще свойство словесного уровня — порабощенность ума рассудком. Общее для них и то, что в лучшем случае оба бесплодны, не ведут к духовному росту. В худшем же — «нас просто прельщает дьявол»<sup>223</sup>.

Но есть и различия между этими двумя тупиками.

Для молитвы мечтательной характерна направленность внимания вовне, когда оно устремляется, например, к иконе, к любимым внешним объектам, а также к иллюзорным образам, витающим где-то во внешнем пространстве. Например, когда вспоминаем в молитве знакомых и мысль улетает куда-то по направлению к ним. Или же ум возводится вместе с очами к воображаемому небесам, силясь представить обитающих там небожителей<sup>224</sup>.

---

<sup>222</sup> Точнее, *умно-мечтательная* и *умно-головная*. Так они названы по аналогии с молитвой умно-сердечной: этот «неправый образ молитвы прилично назвать умно-головным, в противоположность третьему — умно-сердечному». — *Феофан Затворник, свт.* Письма о духовной жизни. М., 1996. С. 173.

<sup>223</sup> «Только когда молится кто-нибудь и одновременно что-то воображает... только отсюда начинается прелесть. И тогда творим мечтательную молитву... В сущности, нас просто прельщает дьявол. Подвизается и бьется человек, проходит много времени, но не достигается ничего», кроме самообмана и обольщения. — *Ефрем Филофейский, архим.* Учение об умной молитве. Афон, 2015. С. 9.

<sup>224</sup> Человек «возводит к небу руки, глаза и ум, воображает... небесные блага, чины святых ангелов, селения святых... все, что слышал в Божественном Писании, и рассматривает это во время молитвы... Всем этим возбуждает душу свою к Божественному

Кому-то такая игра фантазии покажется безобидным делом. Но не святым отцам, по мысли которых мечтательная лжемолитва вменяется человеку в грех<sup>225</sup>.

Насколько серьезен вопрос, связанный с направленностью внимания, с местонахождением ума, видно из отеческого учения, когда нас предупреждают о том что, ум, молящийся вне сердца, есть «бесовское изобретение, порождающее безумие»<sup>226</sup>.

По всем этим причинам все пишущие об умном делании так или иначе указывают на сердце как на единственный надежный бастион для молящегося ума<sup>227</sup>.

Второй вид молитвы, именуемый головной, отличается от мечтательной прежде всего «сосредоточением вни-

---

желанию и любви, иногда проливает слезы и плачет... Он мнит, что совершаемое им есть плод Божественной благодати». Но, увы: «это признак прелести». — *Игнатий (Брянчанинов), свт.* О молитве Иисусовой. Отдел II. О прелести // Творения. Т. 1. <http://azbyka.ru>

<sup>225</sup> «Мечтательность в молитве еще вреднее рассеянности», она «служит причиной ложных плодов: самообольщения и... бесовской прелести... От молитвы мечтательной, приводящей человека в это состояние, с гневом отвращается Бог. И сбывается над молящимся приговор Писания: *Молитва его да будет в грех* (Пс. 108, 7)». — *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Дух молитвы новоначального. Гл. 27 // Творения. Т. 2. <http://azbyka.ru>

<sup>226</sup> «Не ясно ли, что если человек захочет противоборствовать греху, приобрести добродетель и получить награду победителя... то ему нужно ввести *вовнутрь тела* и ум? А выводить ум... из самого тела, за пределами которого он якобы улучшает умные созерцания, есть злейшее эллинское [т.е. языческое] обольщение, корень и источник всякого злоучения, бесовское изобретение, наука, порождающая безумие... Мы, наоборот, вводим ум... внутрь тела и сердца». — *Григорий Палама, свт.* Триады. М., 1995. I, 2, 2.

<sup>227</sup> «Не надо исходить уму из места сердечного, но пребывать в нем, не обращая своего внимания ни на какие мечтания, ни на представления, хотя бы и добрые, ибо место сердечное служит уму оградой от всяческих вражеских хитростей». — *Агафодор (Буданов), иеросхим.* // Афонское Добротолюбие. Афон, 2015. С. 34.

мания в головном мозгу»<sup>228</sup>. Умственный взгляд не устремляется куда-либо в наружное пространство, энергия ума концентрируется в основном в области головы — лба или висков или, с помощью неудачных приемов, в районе рта. Что еще характерно: если в молитве мечтательной преобладает начало эмоциональное, то в головной — рассудочное.

Но, несмотря на различия, оба вида молитвы сходны в главном своем губительном свойстве: при длительном постоянстве заводят своих адептов в иллюзорный мир ложных образов и идей. В сущности, не столь важно, в какой сфере плодятся мечтания, — витают ли мысли на призрачных небесах или гнездятся в собственной голове, — в любом случае это обманчивое воображение, в любом случае «мечтатель с первого шага... подчиняется произвольно влиянию сатаны»<sup>229</sup>.

Еще один общий признак заключается в том, что при ложной молитве с «разгоряченным воображением» является и ложная помощь. Тогда «человек делается очень способным к усиленному посту и бдению», вообще к необычайной выносливости, к гипертрофированной аскезе. Это значит, что «к состоянию самообольщения... диавол присоединил свое, родное этому состоянию действие»<sup>230</sup>.

---

<sup>228</sup> *Софроний, иеромон.* Старец Силуан. Paris, 1952. С. 55.

<sup>229</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свт.* О молитве Иисусовой. Отдел II. О прелести // Творения. Т. 1. <http://azbyka.ru> «Прелесть или бесплодие составляют неизбежное последствие неправильного упражнения молитвой... когда молящийся сочиняет силою воображения своего мечты или картины, заимствуя их, по-видимому, из Священного Писания, в сущности же, из своего собственного состояния, из своего падения, из своей греховности, из своего самообольщения... Мечтатель с первого шага на пути молитвенном исходит из области истины, вступает в область лжи, в область сатаны, подчиняется произвольно влиянию сатаны». — Там же.

<sup>230</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Там же.

Некоторые приверженцы вообразительной молитвы к обольщению готовы заранее и не нуждаются ни в каких чудесных видениях. Пребывая в мечтательном помрачении, они ухитряются принять свои словесные молитвословия за действие умной молитвы, а душевные порывы за духовное проявление молитвы сердечной. Трудно сказать, что здесь более способствует самообману — невежество или тщеславие<sup>231</sup>.

Но это только начало, здесь даже не требуется «помощь» врага. А вот следующий шаг к падению — явный галлюциноз — совершается уже не без поддержки сил тьмы. Натуры восторженные, впечатлительные, доверчивые, романтические, склонные к сентиментальности, экзальтации, увлекшись молитвой вообразительной, первыми попадают в эти сети.

Неожиданно во время молитвы появляются психофизические спецэффекты: разного рода свечения и мерцания, подвижность иконных изображений, какие-либо постукивания и прочие странные слуховые, вкусовые и обонятельные ощущения, чувствительность к неким энергетическим полям и излучениям. И подобное в этом роде<sup>232</sup>.

При более тяжелых случаях демонского воздействия могут являться в полусне или почти наяву усопшие сродники, близкие люди, могут являться образы святых, анге-

---

<sup>231</sup> «Обычно то, что принимают за благодатную сердечную молитву, просто произнесение слов со вниманием умом в сердце, и это есть тонкая лесь бесовская». — *Ефрем Глинский, иеродиак.* // Глинская мозаика. М., 1997. <https://azbyka.ru>

<sup>232</sup> «Когда кому-либо из подвизающихся явится свет, или зрак какой огневидный, или глас, пусть он ни под каким видом не принимает за истинное такое явление. Ибо это есть прелесть вражия, и многие, с которыми это случалось, по неведению сбивались с пути истинного». — *Диадок Фотикийский, свт.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 3. С. 26.

лов или демонов. Эти призраки могут вступать как бы в живое общение<sup>233</sup>.

Как только такое случается, надо бить тревогу: прелесть приблизилась. Но еще не пленила нас. Пока это стадия искушения. От нас зависит: войти в него, обмануться или отвергнуть, проигнорировать. Одержимость прельщением начнется с того момента, как эти явления будут приняты за реальность, за действие благодати, за ее дары или за наши собственные подвижнические достижения.

Еще более грозное поражение терпит жертва «мнимого созерцания фантастического», когда игра собственно-го воображения или бесовские проделки принимаются за созерцательную молитву. Одно то, что прельщаемый счел себя готовым и способным к созерцанию, уже говорит о поврежденном гордыней сознании<sup>234</sup>.

И опять не обходится без того, что гордость замешана на невежестве. Знай человек азы аскетике, имей представление об уровнях молитвенных состояний, не допустил бы и помысла о созерцании, понимая, что в деятельном периоде войти в созерцание в принципе невозможно<sup>235</sup>.

---

<sup>233</sup> Если человек помимо «сверхъестественного действия Духа... видит в личном образе демона или ангела... то он видит противоестественно, и это видение свойственно заблуждению — прелести... Если только мы желаем быть в здравом и целомудренном уме, нам не должно ни простираť ум к духовному видению в личном образе, ни даже каким бы то ни было образом доверять видению, если сердце не управляется... силою Святого Духа». — *Каллист Ангеликуд, прп.* // Византийские исихастские тексты. М., 2012. С. 389.

<sup>234</sup> Таковой «да ведает, что он строит фантазии, а не созерцания имеет, мечтательным духом будучи опутываем». Последствием «мнимого созерцания фантастического» будет «первый образ прелести — прелести от мечтаний». — *Григорий Синаит, прп.* // Добролюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 213, 214.

<sup>235</sup> Подлинное созерцание бывает только «у приобретших с помощью благодати полное очищение ума». А «началом фантастиче-

Если же он возомнил, что деятельный период им уже преодолен, то тут сугубая прелесть. Те, кто в реальности преодолел, кто вступил в благодатный период, те таким образом не ошибаются и не прельщаются.

Профилактикой прелести будет стремление к реальной встрече с Богом в Духе, отказ от поиска эмоциональных переживаний, необычных ощущений, мистических явлений и откровений, от ожидания каких-то зримых и ощутимых знамений<sup>236</sup>.

К тому же нельзя забывать, насколько рискованно опираться на свои собственные оценки необычных состояний, переживаний. Надо искать опытных немолодых духовников для обсуждения и совета.

И, безусловно, объявим полный бойкот воображению. Будем добиваться *безвидности* ума, когда в нем только одно звучит — молитва, объятая исихией. В молитве главное, чтобы помимо нее «ум не мыслил ничего совершенно. Здесь заключается центр сущности всего делания. Невозможно, чтобы прельстился человек, молясь таким образом. Никогда прелесть не сможет войти в такой ум»<sup>237</sup>.

\* \* \*

**Физиология.** Всем нам, людям излишне рациональным и не слишком духовным, свойственна склонность акцентироваться на вещественном, предметном, матери-

---

ского [мнимого] созерцания является самомнение». — *Григорий Синаит, прп.* Творения. М., 1999. С. 73.

<sup>236</sup> «Занимайся умной молитвой в покаянном духе, не ищи сладостей сердечных и видений умных по воображению». — *Никодим Карульский, схимон.* // Афонское Добротолюбие. Афон, 2015. <http://vk.com>

<sup>237</sup> *Ефрем Филофейский, архим.* Учение об умной молитве. Афон, 2015. С. 9.

альном аспекте любого явления. Это закономерно, *ибо живущие по плоти о плотском помышляют*<sup>238</sup>. Это естественно при нашей рассудочности, ибо работа рассудка основана на чувственном опыте. Отсюда почти неодолимая тяга вложить руку *в язвы гвоздинныя*, без чего я *не иму веры*<sup>239</sup>. Отсюда и самая распространенная ошибка у практикующих метод художества: крен в сторону телесного, физического, осязаемого. И это в столь одухотворенном делании, как молитва.

Используя художественные приемы, мы часто непроизвольно начинаем увлекаться внешней, связанной с физиологией, стороной дела, энергия внимания перенаправляется от обращенности к Самому Богу на сам механизм этого обращения. Мы оставляем главное — дело Марии, беседу с Богом, переключаясь на служебное дело Марфы, которая только прислуживает<sup>240</sup>. Такое смещение акцента от содержания к форме умерщвляет нашу молитву. Если забота о внешнем преобладает над мыслью и чувством, то тут уже не молитва, а некая физиотерапия<sup>241</sup>.

Как только на первом плане внимания начинает доминировать техника, а живое обращение уходит на второй, а значит уже не будет живым, то надо сразу же спо-

---

<sup>238</sup> Рим. 8, 5.

<sup>239</sup> См.: Ин. 20, 25.

<sup>240</sup> См.: Лк. 10, 39—40.

<sup>241</sup> «Опасность психотехники, как показал долгий опыт, в том, что есть немало людей, слишком большое значение придающих самому методу». Художество «может быть полезным, если при этом не теряется из виду, что каждое призывание имени Христа должно быть неразлучно с Ним, Его Персоной, неотрывно от Лица Бога. Иначе молитва превращается в техническое упражнение и становится грехом против заповеди *Не произноси имени Господа, Бога твоего, напрасно* (Исх. 20, 7; Втор. 5, 11)». — Софроний [Сахаров], архим. О молитве. СПб., 1994. С. 146, 148.

хватиться, остановиться. Иначе погрузимся в самообман, полагая, что пребываем в молитвенном общении с Богом, на самом же деле будем заняты собственным телом. Если в таком заблуждении все же окажемся, то значит уже самообмануты – попали в плен прелести<sup>242</sup>.

Известный Карульский пустынник иеросхимонах Феодосий, оставив своему сподвижнику отцу Никодиму старческий завет умно молиться по методу художества, добавил: «Только не привязывайся к нему, не давай ему, самому по себе, никакой особой цены, а считай его простым способом-орудием твоим для собрания ума своего и приведения в чувство сердца. А благодатной силы к тому ожидай от Бога, дающего молитву молящемуся»<sup>243</sup>.

Отцами многих поколений указывалось на главное лекарство от прелести: покаянный дух – залог «безопасного пользования художественными приемами»<sup>244</sup>.

<sup>242</sup> Художество, «как вещественное пособие, никак не должно смешивать с собственным действием молитвы», ему «никак не должно придавать особенной важности... Сила и благодать Божия – они совершают все. Пособия же остаются пособиями, в которых нуждается наша немощь... Возложение упования на эти пособия очень опасно, оно низводит к вещественному, неправильному пониманию молитвы, отвлекая от понимания духовного, единого истинного». – *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Слово о молитве Иисусовой // Творения. М., 1996. Т. 2.

<sup>243</sup> *Никодим Карульский, схимон.* // Афонское Добротолубие. Афон, 2015. <http://vk.com>

<sup>244</sup> «Смирненные покаянные чувства в молитве умной сохраняют от нежелательных и вредных для души и тела последствий неправого усиленного применения одних внешних художественных приемов без подобающего душевного молитвенного устройства – покаянного смирения... Так важно в умной молитве для правильного и безопасного пользования художественными приемами иметь всегда во внимании главным образом покаянный дух молитвы». – *Феодосий Карульский, иеросхим.* // Непрестанно молитесь!.. М., 1992. С. 147, 148.



С физиологией связано еще одно искушение, теоретически всем известное, но о нем необходимо лишний раз упомянуть. Многие отцы предупреждают о том, что молящийся «должен следить за умом, чтобы он не уходил ниже сердца», тем более «в нижнюю часть живота», но «пусть держит ум неподвижно в верхней части сердца»<sup>245</sup>.

Тем не менее от людей малоопытных приходится слышать глубокомысленные высказывания в том роде, что место концентрации внимания совсем не должно заботить, а самое главное, мол, это держать ум в словах молитвы и держаться за покаянное чувство.

Такое легкомыслие и доводит некоторых до беды. Разумеется, в молитве на первом месте осмысление и правильные чувства, иначе это и не молитва, а некий языческий ритуал. Но важно знать и правильное место локализации внимания. О том, к чему ведет направленность ума вовне и собранность его в районе головы, уже достаточно сказано. Теперь напомним, что бывает при спуске внимания ниже сердца<sup>246</sup>.

Суть уясняется, например, из писем прп. Анатолия Оптинского. «Много раз предупреждал... отнюдь не спускай внимания вниз. Иначе блудная страсть замучит». Поначалу «это не прелесть, а дело естества, происходящее от неправильного умного делания». Но если эти ощущения принять «за благодать, тогда была бы прелесть». Потому «не спускай вниз внимания, а держи ум в

---

<sup>245</sup> *Иосиф Исихаст, старец*. Полное собр. творений. М., 2015. С. 220.

<sup>246</sup> Никакой заботы о месте собранности ума не требуется только в двух случаях. Во-первых, это не касается тех, кто получил молитву «не общим путем», как заочный дар благодати, и она сама устойчиво держится в сердце. Во-вторых, нет заботы у тех, кто с помощью метода уже стяжал молитву сердечную, самодвижную, и она опять-таки устойчиво утвердилась в сердце.

сердцевине сердца... Держись этого правила и не погибнешь. Молитвы же не оставляй». И помни, что, «если внимание ума нисходит ниже сердца, тогда возбуждается плотская страсть».

«Пишешь, что во время молитвы у тебя бывают плотские движения и скверные хульные помыслы. Должно быть, ты внимание держишь внутри очень низко» от сердца. «Ежели молящийся держит внимание ума ниже, тогда и бывает движение плоти». Поэтому «молитву не спускай книзу. Держи вверху сердца. А то потужишь. Если начнется у тебя внизу теплота, то старайся перевести ее наверх или по крайней мере в середину сердца». А «блудные помыслы [во время молитвы] есть верный признак прелести»<sup>247</sup>.

То были отеческие упреждения и наставления, теперь на примере из дневника афонского пустынника посмотрим на это искушение в действии.

«Во время вечерни занимался умной молитвой второй час в сутки. Сначала молитва шла обычно, потом в груди стала ощущаться теплота. С продолжением молитвы она увеличивалась, потом стала ощущаться и ниже груди, в нижней части живота, с примесью нечистого, блудного ощущения, привлекающего туда своею сладостью сердце и внимание ума, но без помыслов.

Знакомый с этим смущающим совесть ощущением, я всячески силился отвлекать от него внимание ума, ограждал себя страхом, что это вражье искушение, силился удерживать внимание ума над сердцем мало выше левого соска. Это помогло на время, но потом теплота и волнение усилились, и я стал уже малодушест-

---

<sup>247</sup> Житие и поучения оптинского старца Анатолия (Зерцалова). Оптина пуст., 1994. С. 146–148, 150, 155.

вовать, как бы не произошло и невольное наружное осквернение. Но помысл внушил: держи неотступно ум ко Господу и произносимому в глубине сердца Его святому и всесильному имени и не бойся, Сам Господь будет бороться за тебя.

Воодушевленный... я так и делал некоторое время и постепенно стал чувствовать, как мокротная сласть уже не привлекала как прежде внимания ума... Наконец все утихло... Продолжил молитву с благодарностью Господу»<sup>248</sup>.

Упомянутая старцем теплота бывает и сама по себе, без каких-либо нечистых ощущений, искусительным поводом к самообману. Проблема в том, чтобы уметь распознать характер этого ощущения, а он бывает двояким. Теплота, как чисто телесное действие, может ощущаться по естественным физиологическим причинам. Но бывает и духовная теплота, возникающая под действием благодати. Пока не хватает опыта в различении этих явлений, рекомендуется, во избежание обмана, решительно пресекать всякое подобное ощущение или полностью его игнорировать<sup>249</sup>.

Из множества наставлений на эту тему выберем несколько строк из рукописи афонского пустычника.

«При упражнении молитвой не надо думать, что кровавая теплота в сердце бывает только от благодати». Нет,

---

<sup>248</sup> *Феодосий Карульский, иеросхим.* // Непрестанно молитесь!.. М., 1992. С. 139, 140.

<sup>249</sup> Опасность в том, что «неопытный подвижник, ощутив эту теплоту, непременно возомнит о ней нечто, найдет в ней приятность, услаждение, в чем начало самообольщения». Самое же опасное начинается, «когда подвижник, ощутив кровавую теплоту в сердце или груди, сочтет ее за благодатную, возомнит о ней, а потому и о себе нечто, начнет сочинять себе наслаждение, омрачать, обманывать, опутывать, губить себя самомнением». — *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1996. Т. 2. С. 295, 296.

чаще «это естественно приключается от напряжения внимания к сердцу. Если такой жар усилится, надо ослабить внимание... или переменить место [сосредоточения внимания] несколько подалее [и выше] от сердца, чтобы не было прилива крови к нему». Но при этом «молитву оставлять не надо, какой бы жар ни случился, а только должно ослабить напряжение... и перевести внимание на другое место... Так же надо поступать, когда жар пойдет в нижнюю часть живота и в почки».

Если же кто примет естественную теплоту за происходящую «от Божией благодати, то этот человек от доверия к такой своей мысли попадает в прелесть. Теплота Божественная не жар причиняет, но согревает сердечные чувства души, усиливает любовь к Богу, надежду и веру к Нему; появляется умиление, сокрушение духа и плач, утешающий в скорби»<sup>250</sup>.

Заметим, что умиление тоже различается по своему происхождению, и путать душевное чувство с духовным не менее опасно. «Ведь прелесть как раз и есть подмена духовного душевным»<sup>251</sup>. Что же касается теплоты, то характерный признак отличия в том, что под воздействием благодати ощущается не столько согревающий эффект, а, как ни парадоксально, скорее освежающий<sup>252</sup>.

<sup>250</sup> Агафодор (Буданов), иеросхим. // Афонское Добротолубие. Афон, 2015. С. 29.

<sup>251</sup> Россия — Афон: 1000-летие духовного единства. 2006. М., 2008. С. 21.

<sup>252</sup> «Когда Божественная благодать осенит молитвенный подвиг и начнет соединять ум с сердцем, тогда вещественная кровяная теплота совершенно исчезнет. Молитвенное священнодействие тогда вполне изменяется: оно делается как бы природным, совершенно свободным и легким. Тогда является в сердце другая теплота — тонкая, невещественная, духовная, не производящая никакого разжжения, напротив того, прохлаждающая, просвещающая,

\* \* \*

***Внешний подвиг.*** По наблюдению людей опытных, прелесть «поражает, главным образом, своевольных, своенравных и тех, кто предпочитает внешнее делание внутреннему»<sup>253</sup>. Тут вновь прямая, откровенная связь с гордыней: когда у человека, несвободного от тщеславия, появляются какие-либо, пусть мизерные, плоды телесного подвига, то сразу же возникает повод быть довольным собой и самоутвердиться перед другими.

Потому отцы упорно твердят нам: «Не измеряйте свое духовное преуспеяние строгостью поста, обилием слез и продолжительностью молитв: это может привести вас к прелести»<sup>254</sup>. «Высокое ценение сих внешних приемов в ущерб духовному устроению молитвы — причина и начало прелести»<sup>255</sup>. Обманное чувство самодостаточности может возникать как следствие усердного и тщательного исполнения устава, распорядка, правила. Конечно, «правила нужны... Но не надобно полагать при исполнении оных, что в них-то и есть наше спасение. Это уже скорее гордость, которая к прелести ведет»<sup>256</sup>.

Но возникает вопрос: почему же прельщение по преимуществу угрожает именно внешним делателям? Разве

---

орошающая, действующая как целительное, духовное, умащающее помазание, влекущая к неизреченному люблению Бога и человека». — *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1996. Т. 2. С. 296.

<sup>253</sup> *Иосиф Ватопедский, старец.* Афонское свидетельство. М., 2009. С. 130.

<sup>254</sup> *Эмилиан (Вафидис), архим.* Трезвенная жизнь... Екатеринбург, 2016. С. 343.

<sup>255</sup> *Феодосий Карульский, иеросхим.* // Непрестанно молитесь!.. М., 1992. С. 148.

<sup>256</sup> Оптина пустынь: Русская православная духовность. М., 1997. С. 107.

плоды подвига внутреннего менее ценны, разве дают меньший повод к самодовольству? Казалось бы, скорее наоборот.

Ответ, между тем, на поверхности. Плоды внешнего подвига человек получает в основном от своих трудов, от собственных усилий в аскезе, что и соблазняет к завышенной самооценке. К тому же, часто ревнителем не по разуму с готовностью подсобляет демон. Нечистая сила легко подмешивается к силе человеческой, усиливая телесный подвиг до гипертрофированных форм. Как известно, враг может помочь человеку не есть, не спать, подниматься в воздух и прочее совершать сверх обычных его возможностей. Зараженный тщеславием ухитрится и это зачислить в собственные заслуги.

С другой стороны, плоды подвига внутреннего это всегда дары благодати, а не результат своих усилий. Но стяжать благодать не получится без сугубо смиренного устройства. Если строго поститься может и не смиренный, то соединение ума с сердцем даруется благодатью душе подготовленной, достаточно предочищенной от тщеславия. А гордецу не приблизиться к благодати, она от него ускользает. По этой причине внутренний делатель менее уязвим.

Враг, конечно, и здесь постарается вклиниться. Но поскольку благодать не человеческая сила и демоническую энергию к ней не подмешать, то враг вместо этого изобретает подделки — имитирует благодатные действия. На такие обманы может попасться и внутренний делатель. Так что известный риск всегда остается.

Телесные подвиги под водительством демонической силы, многообразные случаи падений и гибели в избытке описаны в житиях и Патериках. Напомним некоторые из них.

Так, например, некий «египетский инок... первоначально впал в высокоумие, потом, по этой причине, попал под особое влияние лукавого духа... Вспомоществуемый демоном, он достиг столь бедственного преуспeyания, что становился босыми ногами на раскаленные угли и, стоя на них, прочитывал всю молитву Господню *Отче наш*». Несчастный полагал, что получил сей дар от Бога «за чистоту и высоту своей подвижнической жизни». На самом деле «тут действовал сатана, основываясь на самообольщении человека... действовала бесовская прелесть»<sup>257</sup>.

Прп. Кассиан Римлянин повествует об иноке, проводившем «самую уединенную и постническую жизнь», но погибшем от бесовского обольщения. «Демоны, усмотрев, что инок обращал мало внимания на свое развитие духовное, но устремил все внимание на телесный подвиг и дал ему, а следовательно и себе, цену, начали представлять ему сновидения, которые по злохитрости бесовской сбывались на самом деле». Наконец, завоевав доверие, «демон, разумеется в образе ангела, дал совет иноку принять иудейство», дабы поучаствовать «в блаженстве иудеев, что инок без малейшего промедления и исполнил»<sup>258</sup>.

Рассказывается также о строгом подвижнике старце Ироне. Ревность его в посте и воздержании дошла до того, что он перестал праздновать Пасху, «чтобы не нарушать своего правила». Тут уже сатана счел его готовым к дальнейшим «подвигам» и явился ему, конечно, в образе ангела света. Кончилось тем, что старец в помрачении

---

<sup>257</sup> Впоследствии сей «инок перешел от мнимой святости к необузданному сладострастию, потом к совершенному умоиступлению и, кинувшись в разожженную печь общественной бани, сгорел». — *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1996. Т. 1. С. 223, 224.

<sup>258</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1998. Т. 5. Гл. 46.

ума бросился в колодец, поверив демону, будто выйдет оттуда живым<sup>259</sup>.

«Мне случалось, — рассказывает свт. Игнатий Кавказский, — видеть старцев, занимающихся исключительно усиленным телесным подвигом и пришедших от него в величайшее самомнение, величайшее самообольщение. Душевные страсти их — гнев, гордость, лукавство, непокорство — получили необыкновенное развитие. Самость и самочиние преобладали в них окончательно. Они с решительностью и ожесточением отвергали все душеспасительные советы и предостережения духовников, настоятелей, даже святителей»<sup>260</sup>.

Поучительна история подвизавшегося в XIX веке на Валааме и едва избежавшего гибели отца Евдокима. Он «уповал достигнуть духовного преуспеяния одними внешними подвигами». Однако они никак «не приносили существенных плодов монашеской жизни... Страсти томили его. Он не находил себе покоя» и, наконец, впал в отчаяние: «лукавые помыслы склоняли его к самоубийству, советуя броситься со скалы в залив». Спасло его то, что рядом оказались истинные подвижники. Старцы поставили его на путь внутреннего делания, и «отец Евдоким, монах внешний, но искренний и готовый ради спасения» на все, понял и принял «науку отцов». Началось его возрождение и духовное преуспеяние. Впоследствии он стал известным, почитаемым духовником<sup>261</sup>.

<sup>259</sup> *Иоанн Кассиан Римлянин, прп.* // Россия — Афон: 1000-летие духовного единства. Материалы конференции. 2006. М., 2008. С. 43.

<sup>260</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свт.* // Трезвомыслие. Екатеринбург, 2009. Т. 1. С. 26.

<sup>261</sup> Житие оптинского старца иеромон. Леонида (в схиме Льва). Оптина пуст., 1994. С. 17, 18.



Иначе закончилась история схимника оптинского скита Вассиана. Он был типичным «монахом внешним» и «проводил самую суровую жизнь» с чрезвычайно строгим постом, спаньем на голой земле и тому подобным. «Полагая дело спасения более во внешности», он вовсе не заботился о внутреннем делании, об очищения сердца от страстей. Такое подвижничество привело к полному умопомрачению. Одержимый завистью и злобой, схимник стал гонителем оптинского старчества, которое считал колдовством. Он писал клеветнические доносы и анонимки местному епископу и в московскую тайную полицию, оболгал преподобных отцов, спровоцировав большую смуту и нестроение в обители<sup>262</sup>.

\* \* \*

***Варлаамизм***, или антиисихазм. Этот вид прелести, а также ереси, свое название получил от имени Варлаама<sup>263</sup>.

Суть явления в неспособности людей душевного устройства понять то, что находится «вне области душевных категорий, но в области духа»<sup>264</sup>. Явление закономерное<sup>265</sup>.

Нездоровые формы оно принимает, когда человек не готов смириться с ограниченностью своих возможностей

---

<sup>262</sup> Там же. С. 191–201.

<sup>263</sup> Варлаам Калабрийский (XIV) – итальянский монах, инициатор еретического антиисихастского движения. Анафематствован на Константинопольском Соборе 1341 г. Отсюда же термин *варлаамиты*, который «впервые применил свт. Григорий Палама, давая характеристику сторонникам Варлаама» и последователям его ереси. – <http://apologet.spb.ru/ru/1948>

<sup>264</sup> Афонские подвижники XX в. <http://isihazm.ru>

<sup>265</sup> *Душевный человек не принимает того, что от Духа Божия, потому что он почитает это безумием; и не может разуметь, потому*

и, под влиянием гордыни, отказывает в праве на существование иной, неизвестной ему реальности.

Для прельщенного характерна агрессивная критика, переходящая в хулу, в частности на Иисусову молитву, на умное делание, на исихастское учение в целом, на святоотеческое богословие и на подвижников святой жизни.

Здесь уместно напомнить о феномене, хорошо известном в аскетике задолго до Варлаама: те, кто начинают уличать в прелести и хулить праведников, как правило, сами обнаруживают признаки поражения этим духовным недугом. Обычный порядок таков: «За чрезмерной гордостью следует прелесть, за прелестью — хула»<sup>266</sup>.

Нужно напомнить современным варлаамитам, что анафема Константинопольского Собора 1341 года распространяется до скончания веков на всех нынешних и будущих противников святоотеческого учения, изложенного свт. Григорием Паламой<sup>267</sup>.

Анафематствован также всякий будущий варлаамит, покусившийся хулить священную умную молитву — делание и делателей ее. Он «погибнет вовеки с проклятым Варлаамом — еретиком Калабрийским, первым похулителем на священную сию Иисусову молитву, егоже Церковь Божия соборне трижды предала анафеме... сими

---

*что о сем надобно судить духовно. Но духовный судит о всем, а о нем судить никто не может* (1 Кор. 2, 14–15).

<sup>266</sup> Григорий Синаит, *прп.* Творения. М., 1999. С. 75.

<sup>267</sup> «Если и кто бы то ни было еще в том же когда-либо будет уличен, — или как верящий, или как говорящий, или как пишущий против этого святителя Фессалоникийского, а точнее — против святых богомудрых отцов и против нашей Церкви, — то мы то же самое применительно к таковому постановляем и такому же осуждению его подвергаем, будь ли он из числа священнослужителей или же из числа мирских». — Синодальный Томос против Варлаама и Акиндина // *Георгий [Капсанис], архим.* Свт. Григорий Палама... Пермь, 2006. С. 25, 43.

словесы: Варлааму и Акиндину, и последователем, и преемником их анафема трижды»<sup>268</sup>.

Впрочем, все это началось задолго до Варлаама, Самого Спасителя гнали *не вмещавшие слово Его* и хулившие: *беса ѱмаши*<sup>269</sup>. Случалось это и во все последующие века. «Всякий раз, как человек дерзал говорить о непосредственном богообщении, его подозревали в прелести»<sup>270</sup>. Достаточно вспомнить гонения от своих и от чужих на прп. Серафима Саровского.

Вот и в наше время обвинению в прелести, уничтожительной критике и глумлению подвергались подвижники высокой духовной жизни, такие как Иосиф Исихаст, Харалампий Дионисиатский, Порфирий Кавсокалит, Софроний Эссекский, как и некоторые книги, посвященные Иисусовой молитве, умному деланию, созерцательному опыту. А ведь ныне почти все из этих гонимых уже причислены к лику святых<sup>271</sup>.

Впрочем, сам уровень такой критики и степень заблуждений самих критиков обычно таковы, что серьез-

<sup>268</sup> Прп. Паисий Молдавский // Паисий Величковский, прп.: Автобиография... М.—Афон, 2004. С. 250, 252.

<sup>269</sup> Ср.: *Мы говорим, что Ты Самарянин и что бес в Тебе... Ищите убить Меня, потому что слово Мое не вмещается в вас* (Ин. 8, 37, 48).

<sup>270</sup> Афонские подвижники XX в. <http://isihazm.ru>

<sup>271</sup> «Ярче и полнее других о “вхождении в Царство непоколебимое” свидетельствовали в XX столетии прп. старец Иосиф Исихаст со своими преемниками и прп. Софроний (Сахаров)... Значение этих подвижников для современного монашества невозможно переоценить. Их жизнь дала импульс возрождению умного, внутреннего подхода к жизни в десятках монастырей, как на Святой Горе, так и по всему миру. Их слово внесло ясность в понимание монашеского пути, вобрав в себя все лучшее в святоотеческом богословии и засвидетельствовав о том, что деятельное постижение этого богословия не ушло в прошлое». — Афонские подвижники XX в. <http://isihazm.ru>

ному обсуждению не подлежат. Далеко нынешним антиисихастам до ученого Калабрийца<sup>272</sup>.

Но все это неудивительно. *Как тогда рожденный по плоти гнал рожденного по духу, так и ныне*<sup>273</sup>. «Дух свободы во Христе, присущий опытному, созерцательному богословию, всегда встречается с недоверием. Большинство обвинений в адрес старца Софрония, да и старца Иосифа Исихаста, исходят из непонимания уровня, на котором они говорят. Их рассуждения, описания их состояний — изначально вне области душевных категорий, но в области духа. Когда, не имея хоть в малой мере подобного опыта, который только и дает возможность адекватно воспринять духовную реальность, пытаются проецировать эту реальность на душевный план, конечно же, получается прѣлестная картина: ведь прелесть как раз и есть подмена духовного душевным»<sup>274</sup>.

С варлаамизмом связан еще один особый вид духовного недуга — прелесть прелестебоязни. Скажем об этом странном заблуждении словами современных столпов духовного подвига.

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

<sup>272</sup> Разница между варлаамами теми и нашими значительна. Варлаам был высокообразован, он имел свою антипаламитскую систему взглядов, настолько обоснованную и аргументированную, что мог выйти со своими идеями на Собор и побудить к напряженной деятельности противостоявшие ему высочайшие умы, просвещенные благодатью. Это не легкомысленные сентенции наших варлаамов, вызывающие снисходительную улыбку у тех, кто знаком с существом дела. — Наст. изд. Т. 3. Разд. «Мысль и слово», гл. Опыт нашего века» («Тень Варлаама»).

<sup>273</sup> Гал. 4, 29.

<sup>274</sup> Афонские подвижники XX в. <http://isihazm.ru>

есть прелесть»<sup>275</sup>. И еще: «Кто боится попасть в прелесть от Иисусовой молитвы, тот уже в прелести»<sup>276</sup>.

Умное делание сегодня «многие не только не хотят исследовать, изучать, заниматься им, но, если и услышат, что кто-нибудь о таком говорит, сразу враждебно восстают против него. И считают его безумным и глупым, ибо житие говорящего не похоже на их жизнь»<sup>277</sup>.

Сами монашествующие признают, что, «к сожалению, в наши дни встречаются монахи, считающие умное делание причиной прелести. И хуже всего то, что они настойчиво стараются отговорить и отвратить от истинной духовной жизни тех, кто к ней стремится, вместо того чтобы смиренно сказать: не знаю»<sup>278</sup>.

Признаться в незнании, как всегда, не дает горделивая самость, уязвленное самолюбие: как так, я тридцать лет в монастыре, двадцать пять в постриге, да и в священном сане сколько... И я чего-то не знаю? Или, что же, я в чем-то неправ? Но я академию окончил...

Когда возникает нечто, выходящее за рамки собственного понятного и обустроенного мирка, у личности, ограниченной самодостаточностью, это вызывает паническую реакцию: прелесть и ересь!

А иной противится пониманию и других готов запугать по причине элементарного самооправдания. Внутренний подвиг отвергается и осуждается ради защиты

---

<sup>275</sup> *Иосиф Исихаст, старец*. Полное собр. творений. М., 2015. С. 29.

<sup>276</sup> *Мордарий Кавказский, иеромон.* // Он хотел жить и умереть странником. М., 2013. С. 112.

<sup>277</sup> *Иосиф Исихаст, старец*. Полное собр. творений. М., 2015. С. 67.

<sup>278</sup> *Ефрем Филофейский, старец*. Моя жизнь со старцем Иосифом. М., 2012. С. 258.

собственного бездействия, лености телесной и умственной. Ради покоя душевного отвергается дело духовное. Более широкий путь внешнего подвига, словесной молитвы, поверхностного знакомства с вероучением кажется предпочтительным, как более легкий, простой, доступный и безопасный.

Поскольку таких прелестебоязных вокруг нас и даже среди нынешних пастырей оказывается большинство, то наставники предупреждают: «Не рассказывай многим то, что я тебе пишу» об умной молитве<sup>279</sup>.

Тут может возникнуть вопрос: не окажется ли публикация данной книги отказом следовать такому совету духоносных наставников? Думается, нет, здесь не должно быть опасений. Судя по посещаемости нашего сайта и по тому, как расходятся в продаже скромные тиражи наших изданий, круг читателей и вообще людей, интересующихся этой тематикой, крайне ограничен. Настолько, что при всем желании не удалось бы рассказать об умной молитве *многим*, так как поистине «людей века сего это не занимает».

Сказано отцами: «Прелести не бойтесь»<sup>280</sup>. Ибо «прелесть не от умной Иисусовой молитвы, а от неправильного действия или доверия себе по вражескому обольщению», которое, например, «обманывает, что теплота естественная — это от благодати»<sup>281</sup>.

<sup>279</sup> «Людей века сего это не занимает. Если кто-нибудь скажет им об умном делании и молитве, они думают, что им говорят о какой-то ереси». — *Иосиф Исихаст, старец*. Полное собр. творений. М., 2015. С. 201.

<sup>280</sup> *Мордарий Кавказский, иеромон.* // Он хотел жить и умереть странником. М., 2013. С. 112.

<sup>281</sup> *Агафодор (Буданов), иеросхим.* // Афонское Добротолюбие. Афон, 2015. С. 33. Так что «в прелесть впадают и повреждаются не от умной молитвы, от каковой вреда не может быть, так как свя-

Встречается расхожее профанное мнение, будто к умной молитве можно приступать только по очищении от страстей. Конечно, из-за угрозы прельщения. И даже не замечают очевидной нелепости такой мысли.

По этому поводу сказано: «Вам писали, что надо прежде страсти очистить», но это «относится к высокой созерцательной молитве», а эта деятельная, «простая молитва, могущая, однако ж, привести к молитве высокой», именно она и очищает от страстей<sup>282</sup>.

Известно, что «прелесть имеет начало от высокоумного мнения и самочиния», а исцеляет от них «смирение, исследование Священного Писания и совет духовный, но не уклонение от обучения умному деланию... Не следует нам избегать умного делания, ибо оно не прелесть нам приносит, а наоборот, открывает умные очи к различению и познанию прелести, которую никто не может понять вовеки, не обучившись этому священному умному деланию, хотя бы он был и превеликий постник и безмолвник»<sup>283</sup>.

Ну и «что же? Молитва ли причина прелести? Никак!»

Напротив, «будучи духовным художеством... священная умная молитва... действующая Божией благодатию, очищает человека от всех страстей, возбуждает к усерд-

---

тейшее имя Господа нашего Иисуса Христа вреда не причиняет». Также прельщение «никогда не может случиться с тем, кто все делает по благословию старца». — Там же. С. 29. «Некоторые говорят, что от молитвы приходит прелесть. Это ошибка. Прелесть приходит от самочиния, а не от молитвы... От Бога зла не бывает». — *Силуан Афонский, прп. // Софроний, иеромон. Старец Силуан. Paris, 1952. С. 126.*

<sup>282</sup> *Феофан Затворник, свт. Собр. писем. Вып. 2. № 320.*

<sup>283</sup> *Василий Поляномерульский, прп. Предисловие к книге блж. Исихия // Сб. о молитве Иисусовой. М., 1994. С. 358, 359.*

нейшему хранению заповедей Божиих и от всех стрел вражиих и прелестей хранит невредимым»<sup>284</sup>.

Итак, «прелести не бойтесь»<sup>285</sup>. Ибо «сердечная молитва прелести не боится... Совершаемая внутри сердца круговая молитва никогда ее не боится»<sup>286</sup>.

Именно метод умного делания есть путь, «вводящий в пристань бесстрастия и избавляющий от страха прелести или падения от козней бесовских»<sup>287</sup>. Эту мысль подтверждают многие, молитва сердечного уровня признается святыми отцами самым надежным и незаблудным путем подвига<sup>288</sup>.

Опасности в основном поджидают на уровне молитвы словесной, на подступах к умной, там, где наиболее велик риск забрести в дебри вообразительной псевдомолитвы.

А уже «при молитве сердечной ум, как только войдет в сердце, сразу освобождается от тьмы, тотчас становится

<sup>284</sup> И далее: но «если же кто дерзнет действовать эту молитву самочинно, не по силе учения святых отцов, без вопрошения и совета опытных, и будучи надменен, страстен и немощен, если живет без послушания и повиновения», то «таковой воистину удобно впадает во все сети и прелести диавольские». — *Паисий Величковский, схиархим.* Об умной, или внутренней, молитве. М., 1902. С. 14, 15

<sup>285</sup> *Мордарий Кавказский, иеромон.* // Он хотел жить и умереть странником. М., 2013. С. 112.

<sup>286</sup> *Иосиф Исихаст, старец.* Полное собр. творений. М., 2015. С. 152, 217.

<sup>287</sup> *Никифор Монах, прп.* О трезвении и хранении сердца // Добролюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. <http://azbyka.ru>

<sup>288</sup> Высказывания о безопасности сердечной молитвы находим у Дионисия Ареопагита, Василия Великого, Диадоба Фотикийского, Григория Паламы, Григория Синаита, Никодима Святогорца, Василия Поляномерульского, Паисия Молдавского, Игнатия Кавказского, Феофана Затворника, Иосифа Исихаста и у других святых и подвижников.



мирным, успокаивается, радуется, услаждается, останавливается<sup>289</sup>, очищается»<sup>290</sup>.

Когда на сердечном уровне обретается самодвижность, когда «сердце само начнет творить молитву... — это и есть непрелестный путь умной молитвы»<sup>291</sup>.

Так что «относительно умной молитвы... не может быть сомнений, и прелесть не может возникнуть из-за нее, поскольку внутри сердца нерассеянно призывается Имя Христово и Он очищает нас от тьмы и ведет к свету». А вот «другие способы могут быть опасны, ибо к ним легко приближается мечтание и в ум входит прелесть... Кроме круговой умной молитвы, все другие виды молитвы<sup>292</sup> могут со временем извратиться, когда теряется простота и человек начинает одобрять сам себя»<sup>293</sup>.

## Сокровенное знание

Аскетические тексты, как известно, крайне немногословны в отношении священного метода, а подробности и детали, связанные с техническими приемами, в них во-

<sup>289</sup> То есть перестает блуждать непрестанно по разным предметам, как это наиболее свойственно уму при других видах молитвы.

<sup>290</sup> *Иосиф Исихаст, старец*. Полное собр. творений. М., 2015. С. 217.

<sup>291</sup> *Ефрем Филофейский, архим.* Учение об умной молитве. Афон, 2015. С. 4.

<sup>292</sup> Под «другими способами» и «другими видами» здесь подразумевается вообразительная лжемолитва мечтательного и головного типа.

<sup>293</sup> *Иосиф Исихаст, старец*. Полное собр. творений. М., 2015. С. 152, 240. Опасность наступает, «когда кто-нибудь страстен и сам себя прельщает», когда пребывает в грехах и не кается. Когда «кто-то лукав, лицемер, завистник, сребролюбец, сластолюбец, тщеславный... И хочет он и молиться, и добровольно оставаться в

все отсутствуют. По этому поводу доводилось слышать самые неубедительные домыслы, а некоторых это обстоятельство смущает, отпугивает, вызывая недоверие к самой идее внутреннего подвига. Попробуем разобраться в мотивах, побуждавших отцов к молчаливости. Укажем на четыре основные причины этого феномена. Хотя все они взаимосвязаны, как производные от первой основной причины, рассмотрим их по отдельности ради лучшего понимания общей картины.

\* \* \*

***Великая тайна*** — так говорит о методе сердечной молитвы прп. Паисий: «Эта молитва называется святыми искусством из искусств... Эта молитва, а лучше сказать, сердечное делание... где она творилась и процветала... там искусство творения этой молитвы хранилось, как великая и неизреченная тайна, ведомая одному Богу и делателям ее»<sup>294</sup>.

Внутреннее ведение — гносис изотера<sup>295</sup> — сокровенное учение, хранимое от посторонних и любопытных взглядов по принципу: *не пометайте бисер ваших пред свиньями*<sup>296</sup>. Сдержанность духовных писателей вполне оправданна и понятна, ибо, как сказано, мы *проповедуем премуд-*

---

своих страстях — нераскаянным, неисправленным... У всякого молящегося умной молитвой и не кающегося либо молитва прекратится, либо он впадет в прелесть... Впадают в прелесть, если шествуют безрассудно и без внимания... без чистого откровения тайных помыслов». — Там же. С. 217, 218.

<sup>294</sup> Паисий (Величковский), прп. Житие и избранные творения. Серпухов, 2014. С. 375.

<sup>295</sup> Внутреннее ведение (γνώσις ἑσωτέρα) — сведения, не предназначенные для широкого распространения, доступные ограниченному кругу людей.

<sup>296</sup> Мф. 7, 6.

дрость Божию, тайную, сокровенную<sup>297</sup>. Потому «прикрыто молитвенное таинство от любопытства и легкомыслия»<sup>298</sup>. По этой причине исихастские тексты малоинформативны в отношении практических деталей, подробности опущены, дается лишь общий контур учения.

Передавая знания о методе, отцы писали «не все то, что видели у старцев и слышали от них», но «иное скрыв, иное прикрыв, да не дадим святая псом<sup>299</sup>». Однако так писали, чтобы суть была «ясна для тех, кои идут вслед своих старцев тою же дорогой», то есть для посвященных в тему, в практическое делание<sup>300</sup>.

Потому «отчасти и писали», чтобы «было вполне ясно для знающих это делание по опыту, а от незнающих сокрыто»<sup>301</sup>. Писали с учетом случайных, неподготовленных читателей, ради их же пользы соблюдая принцип: «При изложении учения... чего вместить не могут, то предлагай загадочно»<sup>302</sup>. Писали, памятуя слово нашего общего Учителя: *вы теперь не можете вместить*<sup>303</sup>.

Отсюда сложность прочтения и правильного понимания отеческих трудов по этому предмету. Учение, «прикровенно изложенное»<sup>304</sup>, искусство, которому «тайно

<sup>297</sup> 1 Кор. 2, 7.

<sup>298</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Слово о молитве Иисусовой // Творения. Т. 2. <http://azbyka.ru>

<sup>299</sup> Ср.: Мф. 7, 6.

<sup>300</sup> *Евагрий Понтийский, авва.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 1. С. 570.

<sup>301</sup> *Паисий Молдавский, прп.* // Трезвомыслие. Екатеринбург, 2009. Т. 1. С. 298.

<sup>302</sup> *Марк Подвижник, прп.* Аскетические творения. ТСЛ, 2013. С. 58.

<sup>303</sup> Ин. 16, 12.

<sup>304</sup> *Паисий Молдавский, прп.* Главы об умной молитве. Гл.6 // Трезвомыслие. Екатеринбург, 2009. Т. 1. С. 303.

научают божественные отцы»<sup>305</sup>, оно и постигается особым образом. Писания исихастов бесполезны для кабинетного изучения, не поддаются рассудочной аналитике — это ведет лишь к профанации. Они раскрывают свои подтексты и познаются во всей глубине только посредством практики, через молитвенный опыт<sup>306</sup>.

Иначе говоря, углубление знаний зависит от правильности и успешности в молитвенном делании, так как именно это ведет к стяжанию благодати. А по мере ее обретения ее же содействием приоткрываются сокрытые смыслы учения. Приоткрываются через совет с наставником или с братьями, через молитвенное чтение писаний, через непосредственное личное вразумление Духом Святым. Отсюда наставление прп. Исаака: «Кому желательно дознать сие, тот пусть» на практике «проходит умное делание»<sup>307</sup>.

И еще есть закон духовного обучения, основанный на Писании. Искатель знаний пусть его запомнит: *Прсящий получает, и ищущий находит*. А для наставников он звучит так: *Прсящему у тебя дай*<sup>308</sup>.

<sup>305</sup> *Каллист и Игнатий Ксанфопулы, свв.* Гл. 23 // Добротолюбие (на слав. яз.). М., 2001. Т. 1. С. 391.

<sup>306</sup> Внутреннее ведение (γνώσις ἐσωτέρα) — есть то, которое «подается верным чрез молитву». — *Марк Подвижник, прп.* Аскетические творения. ТСЛ, 2013. С. 163. «Нам не будет никакого оправдания, если мы не принесем доброго плода — не ошутим, не переживем опыт общения с Богом, который позволит нам уйти от сухой и бесплодной теории и от холодной рассудочной веры, которая основана на чужих сочинениях, на чужих словах, на услышанном от других». — *Агафон Констанитский, архим.* Величие Православия. <http://myrophoros.blogspot.com>

<sup>307</sup> И далее: «Когда приступит к этому самым делом, тогда сам собою познает сие» и тогда уже «не потребует учителя», ибо сама молитва, сама благодать станет руководителем. — *Исаак Сирин, прп.* Слово 59. <http://azbyka.ru>

<sup>308</sup> Мф. 7, 8; Лк. 11, 10. Мф. 5, 42.

Пока не просят о самом главном, признавался прп. Иосиф Исихаст, то значит «нет готовности души» и значит не получают самых главных наставлений. «Чтобы получить знание, они должны попросить, и тогда я им отвечаю. Иначе мы будем наугад *только бить воздух*...<sup>309</sup> Даже Господь не велит отвечать, когда тебя не спрашивают, а говорит: *просящему дай*. Не говорит: не просящему... А тем, кто не просит, им более полезно, когда мы за них молимся, чтобы они пришли в чувство. Тогда и они спросят. И тогда мы с легкостью, с радостью и любовью подадим им от подаваемого нам Богом»<sup>310</sup>.

\* \* \*

***Устная традиция.*** Вторая причина в основном обусловлена исторически, но имеет отношение и к сокровенности «великой и неизреченной тайны».

В древности не было недостатка в живых носителях знания, повсеместно обучавших новоначальных священному методу, поскольку «это всесвятое делание умной молитвы просияло во многих местах, где пребывали святые отцы, и много тогда было учителей этого духовного делания»<sup>311</sup>.

Так, например, уже в III веке прп. Антоний Великий, завещая «ученикам своим тщательнейшее упражнение молитвой Иисусовой... говорит о ней как о предмете, не нуждающемся в каком-либо объяснении». Спустя десять столетий, прп. Никифор Монах о поиске сердечного

---

<sup>309</sup> 1 Кор. 9, 26.

<sup>310</sup> *Иосиф Исихаст, старец.* Полное собр. творений. М., 2015. С. 181.

<sup>311</sup> *Паусий Молдавский, прп.* // Трезвомыслие. Екатеринбург, 2009. Т. 1. С. 298.

места говорит, как о вполне всем «известном предмете» и опускает подробности, «по той причине, что в те времена не встречалось нужды в этом наставлении»<sup>312</sup>.

Наставников на всех хватало, и основные принципы метода были общеизвестны, – соответственно, и нужды в их письменном тиражировании не имелось. У отцов древности учение о художественной молитве «предполагалось настолько общеизвестным, что они не считали нужным постоянно о нем упоминать», предавая бумаге. Так же и позднее, например, у свт. Григория Паламы «не встречается подробного описания приемов художественной молитвы... Такая задача представлялась ему излишней вследствие всеобщей известности умного делания»<sup>313</sup>.

При обилии опытных руководителей учение передавалось непосредственно, в прямом личном общении послушника со старцем. Таким путем сообщалось все, что касается конкретных приемов и овладения тонкостями духовного искусства. Поэтому, опять-таки, не возникало нужды что-либо записывать, составлять трактаты.

Традиция устной передачи учения была наиболее оптимальной. Во-первых, это уберегало от *метания бисера* пред теми, кто мог бы *попрать его ногами*<sup>314</sup>, во-вторых, личный контакт позволял наставнику распознавать и учитывать индивидуальные особенности ученика, а значит, каждого вести его собственной уникальной стезей. В-третьих, исключались случаи неправильного понимания и произвольного истолкования метода, от чего никто не застрахован при изучении письменных источников.

<sup>312</sup> Игнатий (Брянчанинов), свт. Слово о молитве Иисусовой // Творения. М., 1996. Т. 2.

<sup>313</sup> Василий (Кривошеин), архиеп. Богословские труды. Н.Новгород, 2011. С. 76.

<sup>314</sup> Ср.: Мф. 7, 6.

Творчество, при обучении ему, требует и к самому обучению творческого подхода. И здесь передача знаний из уст в уста, от сердца к сердцу — наилучший метод. Тем более в отношении духовной практики — дела особо личного, интимного. Старец, видя душевное устройство и меру зрелости ученика, находит к каждому свой подход для живой передачи опыта.

Со временем периоды духовного упадка, гонений, разорений и оскудения наставников вынуждали отцов предавать свои знания бумаге. В результате «отцы изложили в книгах святое учение, исполненное премудрости Святого Духа, об этой божественной умной молитве». И «это устроилось по особенному Божию Промыслу, чтобы божественное делание не пришло во всеконечное забвение»<sup>315</sup>.

\* \* \*

***Прелесть.*** Веской причиной молчания отцов была предосторожность. Опасения всегда вызывали неподготовленные, но самонадеянные энтузиасты как среди мирян, так и среди иноков, пытающиеся преждевременно приступать к занятиям умным деланием, что, естественно, могло приводить к ошибкам и к прельщению.

Проблему иллюстрирует мысль прп. Паисия Молдавского по поводу издания его переводов, в частности Добротолюбия. Святой старец признается в письме: «Из-за печатного издания книг отеческих... боюсь и трепещу», что они будут доступны «всем вообще православным христианам... подобно прочим книгам», и как бы «последствием этого не стала прелесть тех, которые самочинно, без

---

<sup>315</sup> Паисий Молдавский, прп. // Игнатий (Брянчанинов), свт. Слово о молитве Иисусовой // Творения. М., 1996. Т. 2. <http://azbyka.ru>

наставления опытных, научатся по ним деланию умной молитвы». Ибо «молитва эта есть меч духовный, на заклятие врага Богом нам дарованный, но для неискусно действующего им есть опасность — да не обратит его на заклятие самого себя. Под молитвой же этой имею в виду... художественно умом в сердце совершаемую»<sup>316</sup>.

Из тех же опасений свт. Феофан Затворник допустил сокращение в трактате прп. Симеона Нового Богослова «О трех образах внимания и молитвы», удалив из текста описание «внешних приемов». Мотивировалось это тем, что они «иных соблазняют и отбивают от дела, а у других покривляют самое делание» и что «сии приемы, по недостатку руководителей, могут сопровождаться недобрыми последствиями»<sup>317</sup>.

Опасения не беспочвенные. Это подтверждает опыт свт. Игнатия Кавказского, инспектировавшего в 1838 году Валаамский монастырь. Многочисленные случаи тяжелого прельщения были обнаружены там не только среди начинающих послушников, но и среди старцев пустынников. В своем рапорте святитель, в частности, рекомендует: «Не давать новоначальным книги Добротолюбия, как по самому назначению своему имеющие исключительно одностороннюю цель: священное трезвение и умную молитву — делания, приличные преуспевшим» и «неприступные для новоначальных, служащие для сих последних наиболее причиной прелести»<sup>318</sup>.

Однако повторим здесь вновь ради напоминания: «Молитва ли причина прелести? Никак!.. Но самочиние

<sup>316</sup> Трезвомысле. Екатеринбург, 2009. Т. 2. С. 98, 100.

<sup>317</sup> См.: *Симеон Новый Богослов, прп. О трех образах внимания и молитвы // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5.*

<sup>318</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свт. // Полное жизнеописание свт. Игнатия Кавказского. М., 2002. С. 128.*



и гордость самочинников служат причиною бесовских прелестей и всякого душевного вреда»<sup>319</sup>.

\* \* \*

**Хула.** Уже обсуждавшийся как вид прелести и ереси варлаамизм будет и тут помянут недобрым словом. Это еще один из поводов к сокрытию *жемчужин* истинного знания от посторонних, так как пораженные этим недугом стремятся не только *попрать ногами своими святыню*, но и *растерзать вас*<sup>320</sup>.

Всем известна история Варлаама Калабрийского, но на нем она не закончилась, она продолжается и по сей день, и нашему времени тоже достались свои местечковые варлаамиты<sup>321</sup>.

Ныне «по причине невежества путь святых отцов оказался вменен ни во что и из-за недостатка рассуждения стал называться путем прелести». А «тех, кто идет по нему» эти невежды безрассудные «называют прельщенными»<sup>322</sup>.

Но не с Варлаама эта история и начиналась. За семь столетий до него прп. Исаак Сирий по поводу умного де-

<sup>319</sup> Паисий Величковский, *схиархим.* Об умной, или внутренней, молитве. М., 1902. С. 14, 15.

<sup>320</sup> Ср.: *Не давайте святыни псам и не бросайте жемчуга вашего перед свиньями, чтобы они не попрали его ногами своими и, обратившись, не растерзали вас* (Мф. 7, 6).

<sup>321</sup> Не хочется лишний раз поднимать эту тему, не будем упоминать имена игуменов, протоиереев, профессоров, которые отличились на этом поприще. Кратко мы уже касались этого вопроса в наших изданиях. См., напр.: Наст. изд. Т. 3. Разд. «Мысль и слово», гл. «Опыт нашего века» («Тень Варлаама»); О молитве Иисусовой: Аскетический трактат. Комментарий 13. «Правило: количество и скорость».

<sup>322</sup> Иосиф Исихаст, старец. Полное собр. творений. М., 2015. С. 375.

лания пишет: этот «способ молитвы... нахожу я справедливым не объявлять, и ни устным словом, ни письменными начертаниями не изображать чина сей молитвы, чтобы читающий, оказавшись не понимающим того, что читает, не почел написанного не имеющим смысла», а приняв за бессмыслицу, не предал бы святыню профанации, глумлению и хуле<sup>323</sup>.

Показательна история смуты XVIII столетия, противостать которой довелось прп. Паисию Молдавскому. Святой старец подробно описал эту прискорбную историю. Напомним о ней небольшим отрывком.

Некий «монах, философ суетоумный... по действию дьявольскому столь сильно вооружился хулой на эту святую молитву, что и древних треклятых еретиков, Варлаама и Акиндина, хуливших эту молитву, несравненно превзошел. Ибо он, ни Бога не боясь, ни людей не стыдясь, столь страшные, срамные и скверные хулы устремил на эту святую молитву, на ревнителей и делателей ее, что и для слуха человека целомудренного они нестерпимы. Кроме того, на ревнителей этой молитвы он воздвиг столь великое гонение, что иные, оставив все» бежали из тех краев. «Иные же, будучи скудоумными, от его развращенных словес в такое безумие пришли, что и некоторые свои отеческие книги в реке Тясмин потопили, привязав к ним кирпичи... Когда же, не довольствуясь устной хулой, он умыслил ее записать, тогда по Божию наказанию ослеп на оба глаза, и такое его богоборное намерение было пресечено»<sup>324</sup>.

<sup>323</sup> *Исаак Сирин, прп.* Слова подвижнические. Сл. 59. <http://azbyka.ru>

<sup>324</sup> *Паусий Молдавский, прп.* // Трезвомыслие. Екатеринбург, 2009. Т. 2. С. 99.

Надо добавить, что именно это событие побудило прп. Паисия «бояться и трепетать» и повергло его в сомнения относительно публикации Добротолюбия. Он опасался издавать свой перевод массовым тиражом, хорошо зная уровень духовной просвещенности современного ему общества, зная также уже упоминавшуюся нами закономерность: «За чрезмерной гордостью следует прелесть, за прелестью — хула»<sup>325</sup>.

\* \* \*

Однако во времена духовного обнищания, в периоды, когда утрачиваются знания о пути внутреннего подвига и прерывается живая передача традиции из-за недостатка опытных наставников, тогда приходится выбирать между необходимостью уберечь от прелести некоторых или лишиться спасительного учения многих. Видим, что святые отцы выбирали в пользу спасения большинства, радея о том, «чтобы божественное делание не пришло во всеконечное забвение»<sup>326</sup>.

Решается издавать Добротолюбие прп. Паисий, он не пожалеет об этом и вскоре признается: «Меня охватывает... радость, так как уже не будут преданы всеконечному забвению эти книги и ревнители смогут с большим удобством приобретать их»<sup>327</sup>.

Прп. Василий Поляномерульский в предисловии к первому изданию трактата прп. Исихия пишет: «Ныне же, когда обучение этому пришло в крайнее забвение и

---

<sup>325</sup> Григорий Синаит, прп. Творения. М., 1999. С. 75.

<sup>326</sup> Паисий Молдавский, прп. // Игнатий (Брянчанинов), свт. Слово о молитве Иисусовой // Творения. М., 1996. Т. 2. <http://azbyka.ru>

<sup>327</sup> Трезвомыслие. Екатеринбург, 2009. Т. 2. С. 98.

небрежение и многие начинают ратовать справа и слева и развращать этот внутренний путь и стараются сверху и снизу засыпать его землей, чтобы сделать его окончательно никому не известным, — существует необходимая потребность об этом писать и приложить написанное к святой книге Исихия Иерусалимского, в которой находится не другое что, как только разумение и наставление на путь священного умного делания»<sup>328</sup>.

Из-за опасений соблазна малоопытных читателей долго не издавалась рукопись «О действиях сердечной молитвы», передающая опыт прп. Василиска Сибирского. На широкую публикацию, наконец, решились по благословению старца Никодима Карульского: «Неразумно из-за такой боязни лишать истинных охотников духовного делания. Пусть все знают о молитве Иисусовой, хотя и единицы займутся всерьез этим святым подвигом и, достигши непрестанной молитвы, будут вымалывать свихнувшихся, а то ведь все погружаются в тину нерешительности... Надо смело говорить об Иисусовой молитве с художественным приемом»<sup>329</sup>.

Что же наше время? Оно особое во многих отношениях. Как никогда прежде, слово апостола обретает реальные черты: *Дети! последнее время*<sup>330</sup>. Сегодня пора собирать по крупицам и публиковать все, имеющее духовную ценность, пока сохраняется еще такая возможность. По мере сил это и делается: «В наши дни, слава Богу, многие

<sup>328</sup> Василий Поляномерульский, прп. Предисловия // Трезвомыслие. Екатеринбург, 2009. Т. 1. С. 346.

<sup>329</sup> Издатели этой рукописи таким образом мотивируют свое решение о публикации: «Печатаем же с целью пролить больше света на милость Божию, содержащуюся в сокровищнице русского исихазма». — Русский паломникъ. Platina, 2000. № 21–22.

<sup>330</sup> 1 Ин. 2, 18.

говорят об умной молитве и издают невероятное число книг на эту тему»<sup>331</sup>.

А вот как прп. Иосиф Исихаст объясняет свои мотивы написания трактата «Духодвижная труба». Путь умного делания стал «в наши дни труднопроходимым и тернистым из-за недостатка путников, хотя в древние времена все богоносные отцы шли этой дорогой. Поэтому и я... ради пользы моих братий предпринял этот малый труд, повинувся Божію повеленію» и «вознамерился записать собственные косноязычные речи, ибо, если окажется это полезным хотя бы одному брату, будет мне от Господа награда за труд»<sup>332</sup>.

О самом исихастском методе и о молитве Иисусовой сегодня уже написано много, опубликовано все, что отцами сказано о приемах художества, никаких «тайн» в этом отношении давно не осталось. Но если в общих чертах все известно, то остается насущная потребность разобраться в деталях, которые в писаниях отцов остаются «за кадром».

Сегодня, при полном почти отсутствии опытных наставников, особенно важно правильно уяснить практический смысл всех нюансов метода, понять, как правильно пользоваться техническими приемами. Такие исследования нам жизненно необходимы — нам, призванным не уклоняться от внутреннего делания из-за малодушных страхов или ложного смирения, но дерзновенно посвятить себя подвигу и при этом суметь уберечься от ошибок и заблуждений<sup>333</sup>.

<sup>331</sup> *Эмилиан, архим.* Богопознание... М., 2002. С. 346.

<sup>332</sup> *Иосиф Монах, схимон.* Старец Иосиф Исихаст. ТСЛ, 2000. С. 231.

<sup>333</sup> Ныне, — скажем словами прп. Паисия, — «настало уже время указать из учения святых отцов, что есть по качеству своему и дей-

## Наставник незаблудный

Известно, что «это величайшее из великих делание становится достоянием многих или, скорее, всех наипаче чрез научение», а для этого «необходимо искать наставника незаблудного»<sup>334</sup>. Эту мысль повторяют отцы веками: «Поскольку приносить умом в сердце Богу таинственную жертву молитвы есть духовное искусство, то без обучения, как прежде сказано, это невозможно». А значит, «невозможно умному деланию молитвы обучиться без искусного наставника»<sup>335</sup>. «При изучении науки из наук — молитвы нужно самое верное руководство, нужны величайшее благоразумие и осторожность»<sup>336</sup>.

Обрести опытного, надежного проводника по тернистому пути умного делания и раньше было не всегда просто, а в наше время практически нереально. Особенно если учесть, какие требования святые отцы предъявляют к пастырю: «Не всякому человеку открывай свои помыслы, а только тем, о которых знаешь, что они духовны, ибо много сетей у диавола»<sup>337</sup>. А что значит личность духовная? Если это понятно, то понятно, каковы у нас шансы обрести достодолжное руководство, учитывая, что и сами

---

ствию эта священная молитва, дабы желающие обучаться этому духовному деланию, видя, что она возводит подвижника к такому великому и неизреченному преуспеянию в различных добродетелях, с большим усердием и божественной ревностью возжелали заняться всесвященным деланием этой мысленной молитвы». — *Паусий (Величковский), прп.* Житие и избранные творения. Серпухов, 2014. С. 531.

<sup>334</sup> *Никифор Монах, прп.* О трезвении и хранении сердца // Добротолубие. ТСЛ, 1992. Т. 5.

<sup>335</sup> *Паусий (Величковский), прп.* Житие и избранные творения. Серпухов, 2014. С. 526, 528.

<sup>336</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1996. Т. 1. С. 268.

<sup>337</sup> *Ефрем Сирий, прп.* Творения. Т. 1. <http://biblioteka3.ru>

пастыри умудряются из умной молитвы устраивать пугало: без благодатного наставника, мол, грозит неминуемая прелесть.

У этой проблемы две стороны, и первая требует задаться вопросом: а знаем ли мы, как искать наставника? Не видя вокруг духоносных старцев, можно жить ожиданием, надеясь, что когда-то они как-то появятся. Но святые учат другому. Велено «искать наставника незаблудного», но сказано: «если нет на виду такого, то надо искать, не жалея трудов»<sup>338</sup>. Вопрос не в том, *где* найти наставника, а в том, *какие* силы души необходимо вложить, чтобы вымолить этот дар у Бога.

Есть закон: настоящий наставник дается, когда он востребован по-настоящему. Этот дар надо выстрадать, выплакать, доказать, что нуждаемся в нем, — доказать упорным трудом молитвенным. Он дается по заповеди: *толицыте, и отверзетя вам*. Однако хотя и обещано, что *всяк бо просяй приемлет*, но далеко не всякий *толкущий*<sup>339</sup> получает дар в том виде, в котором он ожидает. И тут мы касаемся второй стороны проблемы наставника.

«Если все же не обретаем» наставника незаблудного, то, как сказано в известном трактате, «Бога призвав, в сокрушении духа, со слезами смиренно Ему помолившись, делай, как я тебе расскажу»<sup>340</sup>. И далее автор излагает свое поучение.

Таким образом прп. Никифор, бывший некогда наставником свт. Григория Паламы, читателям своим пред-

---

<sup>338</sup> *Никифор Монах, прп.* О трезвении и хранении сердца // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. <http://azbyka.ru>

<sup>339</sup> Ср.: Мф. 7, 7–8.

<sup>340</sup> *Никифор Монах, прп.* Слово о трезвении и хранении сердца многополезное // Добротолюбие (на слав. яз.). М., 2001. Т. 1. С. 330.

лагает в качестве наставника собственные писания. Тем самым научая нас, при отсутствии живых носителей знания, брать в руки книгу и избирать себе в руководители святых отцов.

В последующие века, при все более оскудевающей духовности, все более утверждается эта традиция. «Не живые человеки были моими наставниками, — признается сам ставший выдающимся наставником свт. Игнатий, — ими были почившие телом, живые духом святые отцы»<sup>341</sup>. Нам советуют: «За неимением близ тебя живых, опытных в духовных подвигах старцев, избери переселившихся на небо и прославленных Церковью святых мужей»<sup>342</sup>.

Кто как не святые и Дух Святой, вещающий через них, в полном смысле этого понятия есть наставники духовные, наставники незаблудные. Но учиться по книгам не означает ограничиться их прочтением, — учение постигается через личный практический опыт при усилении воплотить прочитанное. Тогда Сам Господь подает разумение по принципу: *Тогда отверзе им ум разумети Писания*<sup>343</sup>. Так подаются силы к деятельному исполнению Его заповедей, так же дается помощь при обучении внутреннему деланию: приоткрываются смысловые глубины учения, проясняется, что именно делать, как действовать.

Что же сами наставники говорят об этом виде наставничества? Окинем взглядом несколько столетий.

Прп. Василий Поляномерульский: «Если невозможно обрести старца, опытного словом и делом по примеру святых отцов и хорошо знающего отеческое писание, то

<sup>341</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Полное собр. писем. М., 2011. Т. 3. С. 594.

<sup>342</sup> *Иоанн Кронштадтский, прав.* Творения. Дневник. М., 2002. Т. 1. Кн. 2. С. 313.

<sup>343</sup> Лк. 24, 45.



должно наедине в безмолвии всеми силами стараться иметь духовный совет из учений и наставлений святых отцов, вопрошая о всякой вещи и добродетели»<sup>344</sup>.

Прп. Паисий Молдавский: «Если же не найти наставника опытного и искусного в этой божественной умной молитве, ибо в нынешнее время... искусные наставники этому деланию окончательно исчезают, то не следует отчаиваться из-за этого... Возложив всю надежду на Бога, в совете со своим духовным отцом... нужно с верой и любовью повиноваться, вместо живого наставника, учению наших преподобных отцов, просвещенных Божией благодатью, которые до тонкостей научают этому божественному деланию. Из их писаний надлежит обучаться этой молитве. А благодать Божия, по молитвам тех же святых, непременно вразумит и наставит, как незаблудно научиться этому божественному делу»<sup>345</sup>.

Говорит старец Паисий и о мотивах, подвигнувших отцов взяться за перо и бумагу: «Некоторые из святых отцов, когда увидели, что истинные и непрельщенные наставники этого делания стали почти исчезать, то, дабы не исчезло и само истинное учение о том, как приступать к этой мысленной молитве, они описали, движимые Духом Божиим, начальную практику: как следует обучаться новоначальным входить умом в сердечную область, как творить там умом молитву истинно и непрелестно. Это их божественное учение и нужно предложить на рассмотрение»<sup>346</sup>.

---

<sup>344</sup> *Василий Поляномерульский, прп.* Предисловия // Трезвомыслие. Екатеринбург, 2009. Т. 1. С. 317.

<sup>345</sup> *Паисий (Величковский), прп.* Житие и избранные творения. Серпухов, 2014. С. 530.

<sup>346</sup> Там же. С. 536.

Когда в молодости прп. Паисий «смирился с мыслью, что не сможет найти духовного наставника, чтобы жить так, как мечтал, он вверяет свое духовное образование наставничеству Писания и писаний отцов, которых продолжает изучать» до конца жизни. «Вчитываться в Священное Писание и писания отцов денно и ношно — вот его ответ на отсутствие опытных духовных наставников». Став сам наставником, старец завещает пасомым: «Ныне, когда нет больше людей, просвещаемых непосредственно от Бога, необходимо положиться на Писание и учение отцов, чтобы не впасть в соблазн, обольщаясь собственной мудростью»<sup>347</sup>.

С теми же наставлениями он обращался к своим братьям: «Молю и прошу святыню вашу, весь собор святой обители вашей: имейте ревность Божественную и веру несомненную к книгам отеческим и к учению, в них находящемуся, то есть к Писанию Божественному, и к разуму всех вселенских и всей Святой Церкви учителей»<sup>348</sup>.

В письме к игумении Марии (Протасьевой), которая спрашивала совета по обучению умной молитве, старец пишет: «Прилежно и с великим вниманием и испытанием читай в отеческих книгах о молитве, одним умом совершаемой в сердце... Если ты, с Божией помощью, из учения святых отцов получишь о ней истинное представление, то понудь себя на ее делание... и получишь от этой молитвы великую пользу»<sup>349</sup>.

<sup>347</sup> Паисий Величковский, прп.: Автобиография... М.—Афон, 2004. С. 307, 308.

<sup>348</sup> *Паисий Молдавский, прп.* // Трезвомыслие. Екатеринбург, 2009. Т. 1. С. 308.

<sup>349</sup> *Паисий (Величковский), прп.* Житие и избранные творения. Серпухов, 2014. С. 439.

Свт. Игнатий Кавказский: «В наше время, когда уже почти невозможно встретить удовлетворительного наставника для этих предметов, подвижник должен пробираться сам, ошупью, при руководстве писаниями святых отцов, в сокровищницу знаний духовных и так же ошупью сам выбирать из них свойственное себе»<sup>350</sup>. Сами «святые писатели... заповедают по причине недостатка в наставниках обращаться к чтению отеческих писаний... Святые книги, составленные святыми отцами Православной Церкви, суть в наше время единственная стезя, по которой можно добраться к истинному свету – Христу»<sup>351</sup>.

Ныне «руководство словом Божиим из книги, а не из живых уст, то единственное руководство, которое нам предоставлено... Нет духоносного наставника и руководителя, который непогрешительно указал бы путь спасения, которому желающий спастись мог бы вручить себя со всею уверенностью!»<sup>352</sup> Это актуально «особенно в наше время... Когда отеческие книги остались нам в единственное средство руководства... Когда беструдное получение какого-либо духовного знания от человека – редко, когда должно доискиваться в книгах до каждого такого познания и потом усмотреть в книгах же порядок, постепенность духовных знаний, деланий, состояний»<sup>353</sup>.

Старец пустынный иеросхимонах Феодосий Карульский по поводу предостережений Добротолюбия об опас-

---

<sup>350</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1996. Т. 2. С. 296.

<sup>351</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Полное собр. писем. М., 2011. Т. 3. С. 192, 553.

<sup>352</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Советы. Гл. 30. // Творения. М., 1998. Т. 5. <http://azbyka.ru>

<sup>353</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Слово о молитве Иисусовой; Слово о молитве умной, сердечной и душевной // Творения. М., 1996. Т. 2. <http://azbyka.ru>

ности занятий художественной молитвой без опытного наставника разъяснял: «Это было сказано применительно к тем временам, когда кругом были наставники такого делания, а в наше время более подходяще правило Никифора Монаха... По нужде, когда нет наставника-руководителя, можно употреблять предложенный Никифором Монахом способ умно-сердечной молитвы при помощи Божией», то есть по его же писаниям и учиться<sup>354</sup>.

Прп. Иосиф Исихаст: «Такие учителя, которые обладали деланием и опытом, исчезли, поэтому-то и происходят прельщения, падения и вообще всяческие опасные затруднения... Постарайся найти себе такого учителя, который бы наставил тебя на этот превосходный путь. А если не найдешь, то верно следуй путем отцов», указанным их деяниями и писаниями. «Тогда у тебя будет и много спутников и не будет опасности прельститься»<sup>355</sup>

\* \* \*

«Наставник — Сам Бог и божественное чтение творений преподобных отцов» — сказано выдающимся учителем, возродителем традиции умного делания прп. Паисием Молдавским<sup>356</sup>. Как известно, сам преподобный так и не сподобился обрести наставника, который повел бы его путем внутреннего подвига, хотя он жаждал этого от самой юности. Тщательно, но тщетно искал он руководст-

<sup>354</sup> Феодосий Карульский, иеросхим. // Никодим Карульский, схимон. Дневник опытов и мыслей от молитвы трудовой-художественной. <http://hesychasm.ru>

<sup>355</sup> Иосиф Исихаст, старец. Полное собр. творений. М., 2015. С. 374, 375.

<sup>356</sup> Паисий (Величковский), прп. Житие и избранные творения. Серпухов, 2014. С. 405.

ва на родине и за ее пределами, обходил монастыри и скиты Малороссии, Молдовлахии и Святой Горы.

Известно и то, к чему Господь привел его такими путями – прп. Паисий утвердил и распространил опытно выверенный принцип: при отсутствии старцев «иметь для себя наставником Бога и учение святых отцов», подвизаясь с единомысленными собратьями и «повинуясь друг другу»<sup>357</sup> по принципу *брат от брата помогаемь, яко град тверд*<sup>358</sup>.

Сам принцип, конечно, не нов. Еще прп. Исаак наставлял желающих встать на путь внутреннего подвига: «Кому желательно дознать сие, тот пусть... последовательно проходит умное делание. И когда приступит к этому самым делом, тогда сам собою познает сие и, конечно, не потребует учителя», ибо Божия благодать сама всему научает<sup>359</sup>.

Заслуга старца Паисия в том, что, руководствуясь принципом «наставник – Сам Бог», он насадил великое, широко разветвленное древо учеников и последователей, ростки которого дотянулись до XX столетия. Возрожденная им традиция, его колоссальный опыт дают нам руководящую идею: в любое время для каждого доступен единственный истинно незаблудный Наставник. Наш собственный труд духовный и опыт необходимы, но не сами по себе ценны, а тем, что они приводят к Наставнику истинному, Который далее Сам ведет.

Этот принцип навсегда утвердился в традиции подвижников умного делания. «Многие древние отцы были делателями и учителями и один другого назидали и

<sup>357</sup> Там же. С. 409.

<sup>358</sup> Притч. 18, 19.

<sup>359</sup> *Исаак Сирийский, прп.* Слово 59. <http://azbyka.ru>

укрепляли, теперь же, по оскудении таковых, если кто возревнует о деле Божиим, то наиболее сама благодать вразумляет и помогает ему»<sup>360</sup>.

«Благодать Божия непременно, молитвами святых отцов, без всякого сомнения поможет и наставит, как научиться этому божественному молитвенному деланию»<sup>361</sup>.

«Молитва учителя не требует, она сама учитель: ты только прислушайся к ней и точно исполняй требования ее, и она поведет тебя своим мановением и покажет, что надо делать»<sup>362</sup>. Тому же учат подвижники нашего времени: «Молись так, как тебя вразумляет Бог»<sup>363</sup>. Благодать Божия «просвещает наш ум... Когда она придет, тогда сама учит человека»<sup>364</sup>.

«Молитва есть творчество»<sup>365</sup>, творчество синергийное – совместное с Богом. Пути и методы разнообразны, индивидуальны, свою спасительную стезю каждый находит через личный опыт, обретаемый во Христе. Он Сам нас ведет, «Он наставляет на этом пути каждого, как Сам пожелает и как Ему угодно»<sup>366</sup>.

И действительно, «тогда наставник больше не требуется. Становится учителем сам наш *внутренний чело-*

<sup>360</sup> Нил Сорский, *прп.* // Трезвомыслие. Екатеринбург, 2009. Т. 1. С. 399.

<sup>361</sup> Паисий (Величковский), *прп.* Житие и избранные творения. Серпухов, 2014. С. 530.

<sup>362</sup> Никодим Карульский, *схимон.* // Афонское Добротолюбие. Афон, 2015. <http://vk.com>

<sup>363</sup> Харалампий (Галанопулос), *архим.* // Иосиф Дионисиатис, *мон.* Наставник молитвы Иисусовой. Афон; М., 2016. С. 206.

<sup>364</sup> Иосиф Исихаст, *старец.* Полное собр. творений. М., 2015. С. 220.

<sup>365</sup> Софроний, *иеромон.* Старец Силуан. Paris, 1952. С. 55.

<sup>366</sup> Иосиф Исихаст, *старец.* Полное собр. творений. М., 2015. С. 348.

век<sup>367</sup>»<sup>368</sup>. Ведь «каждый человек получает *свое* дарование от Бога, дабы видеть Его. Каждому человеку Бог раскрывает, *как* Его увидеть. Несомненно, существует бесчисленное множество способов видеть Бога... Прибегай то к одному, то к другому способу, как тебя научит опыт, сам ум» и Сам Бог<sup>369</sup>.

Каким же именно образом обучает Бог, как это может происходить на практике? Пути, как было сказано, разнообразны, и «Он наставляет каждого, как Сам пожелает», иногда совершенно чудесным путем, иногда прикровенно, а иногда открыто. Есть случаи, когда для обучения Господь посылает ангела или святого, а может Сам вразумить во сне.

Например, как то было в Каппадокии в 1890 году, — ангел явился наяву в образе монаха, чтобы научить крестьянина Мисаила и его дочь умной молитве. Затем стал обучать их односельчан, наглядно показывая метод и технику. «К концу третьей ночи, как только закончил молитву» ангел-монах «пропал из виду»<sup>370</sup>.

---

<sup>367</sup> 2 Кор. 4, 16.

<sup>368</sup> *Ефрем Филофейский, архим.* Учение об умной молитве. Афон, 2015. С. 5.

<sup>369</sup> Это наставление принадлежит архим. Емилиану Симонопетрскому, и он развивает свою мысль: «Существует множество способов молиться Иисусовой молитвой. Каждый человек, соответственно своему характеру, находит свой способ, который со временем изменяется. Сегодня я чувствую, что мне лучше произносить молитву устами... Другой человек замечает, что ему удобнее произносить молитву в области гортани, он приводит в движение органы гортани, и его ум идет туда. Третий соединяет молитву с биением сердца... Важно найти для себя способ молитвы, который подошел бы нам сегодня, а завтра Христос подаст нам другой способ или мы найдем его сами». — *Эмилиан (Вафидис), архим.* Трезвенная жизнь... Екатеринбург, 2016. С. 502, 529, 531.

<sup>370</sup> *Боцис П.* Старец Иероним... М., 2003. С. 13.

Можно найти описания случаев благодатного обучения в афонской рукописи XIX века. Так, некоему монаху Бог, видя его искреннее устремление, «послал во сне ангела», и тот «истолковал брату сию умную и сердечную молитву... ясно и наглядно показал», что нужно делать. Ангел посещал его «и два, и три, и много раз», напутствуя: «Ты видел, как я произношу молитву, таким же образом твори ее и ты»<sup>371</sup>.

Другой святогорец, нуждавшийся в наставлении, одержимости, молясь, «пришел в созерцание» и «увидел пред собою двух ангелов, несущих открытую книгу под названием Добротолюбие. Ангелы пальцем указали брату то место в книге, где говорится об умной молитве, что монах должен при каждом вдохе медленно и очень чисто проговаривать одну молитву. Брат, прочитав это изречение, снова пришел в себя»<sup>372</sup>.

Так же и прп. Иосиф Исихаст рассказывает в своих письмах о некоем подвижнике, которому во сне являлся старец и наставлял его, и укреплял, и даже исцелял<sup>373</sup>.

Это напоминает рассказы нашего Странника, тоже обучавшегося подобным образом. «Вижу во сне, будто я в келье покойного старца моего и он толкует Добротолюбие... Начал я отыскивать сказанное наставление... Старец сам перевернул несколько листов, сказал: “Вот оно”... Все, что старец говорил, я внимательно слушал и старался как можно тверже и подробнее помнить»<sup>374</sup>.

<sup>371</sup> Трезвенное созерцание. М., 2002. С. 52–54.

<sup>372</sup> Там же. С. 54.

<sup>373</sup> *Иосиф Афонский [Исихаст], старец*. Изложение монашеского опыта. ТСЛ, 1998. С. 291.

<sup>374</sup> Откровенные рассказы странника духовному своему отцу. ТСЛ, 1997. С. 43.



\* \* \*

На фоне недостатка наставников умной молитвы, помимо прелестебоязни, в наше время возникло еще одно странное мнение. Некоторым кажется, что занятие умным деланием — привилегия исключительно монашествующих и никак не подобающее мирянам.

Однако в действительности все иначе. Настоящие наставники, хоть изредка, но все же появляются, и один из выдающихся среди них — прп. Иосиф Исихаст — в своем учении имел четко обозначенную концепцию: «Для монахов старец Иосиф выше всего ставил хриstopодражательное послушание. Для мирян отдавал предпочтение умной молитве»<sup>375</sup>.

Конечно, соединение ума с сердцем, стяжание сердечной молитвы — задача общая для монахов и для мирян, но есть различие в подходах к ее решению. И сейчас нам важно подчеркнуть тот момент, что «предпочтение умной молитве» — это удел мирян. Умное «трезвение не есть привилегия одних подвижников, созерцателей, но и всех тех, кто имеет сознание, *пользующееся миром сим, как не пользующееся*<sup>376»<sup>377</sup>.</sup>

---

<sup>375</sup> *Ефрем Филофейский, архим. // Иосиф Исихаст, старец. Полное собр. творений. М., 2015. С. 13. Подвижнический опыт подтверждает: «Монашеский путь является кратчайшим путем, приводящим человека в его глубокое сердце», что достигается «главным образом через послушание», которое «непременно раскроет в человеке его глубокое сердце... Если же монах оказывает послушание не всецелое, частичное, то есть живет независимо, его глубокое сердце никогда не сможет раскрыться». Тогда «человек может плакать годами изо дня в день, но так и не познать своего глубокого сердца». — Захария (Захару), архим. Вспомни твою первую любовь. ТСЛ, 2018. С. 47–49.*

<sup>376</sup> Ср.: 1 Кор. 7, 31.

<sup>377</sup> *Эмилиан, архим. Слова и наставления. М., 2006. Т. 1–2. С. 250.*

И это точка зрения самих исихастов, и коренится она в глубинах древности<sup>378</sup>.

По свидетельству прп. Паисия Святогорца, «есть миряне, живущие очень духовно. Они живут, как подвижники... Слава Богу, в мире много таких душ... Я знаю одного главу семьи, который постоянно творит Иисусову молитву, где бы он ни находился. Этот человек всегда имеет в своей молитве слезы. Его молитва сделалась самодвижной».

Другой пример. Простой рабочий Янис, которого старец Паисий «научил творить за работой Иисусову молитву», достиг такой меры, что после кончины являлся во сне монахам и «смог помогать другим из жизни иной». Знал старец Паисий еще одного рабочего, — этот портовый грузчик обладал такой молитвой, что смог воскресить из мертвых нераскаянного грешника. И оживший прожил пять лет в покаянии. Когда этот рабочий приехал к старцу, то на лице его прп. Паисий «увидел сияние и понял, что он жил очень духовно»<sup>379</sup>.

Иногда удивляются, что свт. Феофан Затворник учил сердечной молитве обычных домохозяек. Например, он пишет простой мирянке: «Непрестанную молитву, в сердце умом совершаемую, поставьте целью, которой надо добиваться»<sup>380</sup>.

<sup>378</sup> «Многие спаслись в городе, подражая пустынножительству, а, с другой стороны, многие, даже пребывая на горе [в пустыне], погибли, подражая там мирскому житию. Можно, оставаясь вместе со многими людьми, внутренне монашествовать, а можно, и подвизаясь в одиночестве, в мыслях разделять жизнь черни». — *Синклитика Александрийская, прп.* // У истоков культуры святости. М., 2002. С. 369.

<sup>379</sup> *Паисий Святогорец, старец.* Слова. М., 2004. Т. 4. С. 169, 170, 193, 194.

<sup>380</sup> *Феофан Затворник, свт.* Собр. писем: Из неопубликованного. М., 2002. С. 343.

Но вот свидетельство современного исихаста: «С большей легкостью преуспевают в умной молитве женщины, благодаря самоотречению и послушанию, которое оказывают своему духовному наставнику»<sup>381</sup>. И это подтверждается жизненным опытом: «В миру множество людей, главным образом женщин, которые трудятся в молитве, несмотря на то что у них мирские попечения, дети, работа и множество других обязанностей»<sup>382</sup>.

На самом деле для мирянина бывает доступна не только сердечная самодвижная молитва, но даже высшие степени духовного опыта — созерцательные состояния. «Каждый крещеный член Церкви имеет возможность достигнуть дара созерцания», ибо «оно имеет универсальный характер, относится к каждому христианину»<sup>383</sup>.

И сам свт. Григорий Палама «подчеркивает, что исихазм есть дело всех христиан». А по слову прп. Паисия Молдавского, «каждый христианин, крещаемый и причащающийся... призван иметь такое же, как Богородица и Ее Сын, обоженное человеческое естество... Великий учитель умной молитвы смиренно зовет каждого на этот путь»<sup>384</sup>.

Со слов прп. Паисия Святогорца известно, что он лично знал некоего мирянина, по профессии адвоката, который так серьезно занимался Иисусовой молитвой, что достиг высших молитвенных состояний, редко доступных даже отшельникам. Этот городской подвижник

---

<sup>381</sup> *Иосиф Исихаст, старец*. Полное собр. творений. М., 2015. С. 218.

<sup>382</sup> *Ефрем Святогорец, архим.* Жемчужины... ТСЛ, 2001. С. 55, 56.

<sup>383</sup> Паисий Величковский, прп.: Автобиография... М.—Афон, 2004. С. 327.

<sup>384</sup> *Куффель И.* // Там же. С. 328, 335.

мог восходить в глубокое созерцание и в этом состоянии погружаться в сияние Фаворского света.

Старец Паисий рассказывал также об одной тайной подвижнице из большого города Янина. Она работала продавщицей в киоске и никогда не оставляла молитву. «Ум этой рабы Божией часто бывал восхищаем в созерцание». Покупатели не могли, конечно, понять, что с ней происходило, думали, что она повредила умом и впадает в протрацию. Пока эта избранница Божия пребывала в глубокой созерцательной молитве, покупатели сами брали из киоска, что нужно, и оставляли деньги<sup>385</sup>.

Известный греческий старец Иероним Эгинский вспоминал, что на его духовное становление большое влияние оказал некий выдающийся молитвенник. Это был простой крестьянин, женатый семьянин, имевший детей, который «проводил дни и ночи в молитве». Раз в неделю он поднимался на окрестную гору, где, воздев к небу руки, входил в созерцательную молитву. Так, не двигаясь с места, «он мог оставаться с простертыми руками в коленопреклоненной молитве на протяжении двух дней»<sup>386</sup>.

По свидетельству нашего современника, ученого богослова, ему довелось встретиться в одном местечке под Салониками с простым сельским священником и двумя церковными смотрителями, «людьми неграмотными, наипростейшими». С изумлением он услышал от них, что во время литургии они нередко созерцают Фаворский свет и что для них в этом нет ничего необычного. В ответ на расспросы они пытались объяснить: «Ну тот свет, он

<sup>385</sup> *Исаак, иеромон.* Житие старца Паисия Святогорца. М., 2006. С. 136, 196.

<sup>386</sup> *Иероним Эгинский, иеросхим.* // *Боцис П.* Старец Иероним... М., 2003. С. 11–15, 104, 173.

не солнечный, смотришь после него на солнце, и тебе кажется, что ты смотришь на тьму. Этот свет, когда нисходит, начинаешь все видеть совершенно по-другому, начинаешь видеть совсем другие вещи, разные события, состояния, настоящее, прошлое, будущее».

Ученый признается: «Меня это так растрогало, оказалось, что я сидел между простецами, которые имели опыт, подобный святым Григорию Паламе и Симеону Новому Богослову»<sup>387</sup>.

## Первоисточники

Отдельные намеки, указывающие на существование некоего метода, или особой практики умно-сердечного делания, можно встретить начиная с писаний самых ранних отцов. Однако какого-либо системного изложения такого метода в памятниках первого тысячелетия не сохранилось. Лишь в трактате прп. Симеона Нового Богослова «О трех способах молитвы», который датируется XI столетием, появляется первое дошедшее до нас конкретное, хотя и крайне лаконичное, упоминание о художественном методе молитвы<sup>388</sup>.

---

<sup>387</sup> Людовик Андрей, *свящ.* Простые крестьяне сподобились стать боговидцами. 2014. <http://pravoslavie.ru/put/73919.htm>

<sup>388</sup> Ἅγιος Συμεών ὁ Νεός Θεολόγος. Περί τῶν τριῶν τρόπων τῆς προσευχῆς // Φιλοκαλία τῶν ἱερῶν Νηπιτικῶν. Ἐκδοσὴ Βενετίας, 1782. Σ. 1178–1185; Φιλοκαλία τῶν ἱερῶν Νηπιτικῶν. Το περίβολι τῆς Παναγίας, 1986. Τ. 5. Σ. 300–308. Заглавие трактата в первоисточнике на древнегреческом языке, как и во всех переизданиях Добротолюбия на новогреческом, остается одинаковым: «О трех способах молитвы» (Περί τῶν τριῶν τῆς προσευχῆς). В переводе прп. Паисия на славянский язык трактат озаглавлен «Слово о трех образах молитвы». В русском переводе Добротолюбия свт. Феофан дал заглавие «О трех образах внимания и молитвы».

Здесь впервые дано общее представление о комплексе психофизических приемов и о требованиях к внешним условиям, которые помогают вводить и удерживать ум в сердце, способствуют соединению ума с сердцем, содействуют стяжанию сердечной молитвы и ведению мысленной брани.

В дальнейшем, но гораздо позднее, встречаем еще три источника. Преподобные отцы XIV века Никифор Монах<sup>389</sup>, Григорий Синаит<sup>390</sup>, Каллист и Игнатий Ксанфопулы<sup>391</sup> отчасти пересказывают в своих писаниях упомянутый текст прп. Симеона, отчасти дополняют его некоторыми подробностями. Кроме того, отдельные пояснения находим в Триадах свт. Григория Паламы<sup>392</sup>.

Вот, собственно, и все, что оставили нам византийские святые отцы — краткое, всего в несколько строк, описание метода у прп. Симеона и отдельные, дополняющие его, скупые детали у его последователей. По существу — один исходный текст и несколько комментариев. Хотя по различным признакам ясно, что метод известен был едва ли не всем выдающимся подвижникам, что существовал он от самых начал христианства, распространялся и совершенствовался. Однако в письменном наследии древних отцов эта тема представлена крайне сдержанно.

О причинах этого уже говорилось<sup>393</sup>, теперь же подчеркнем, что все, написанное и сказанное по поводу

<sup>389</sup> Ὅσιος Νικηφόρος ὁ Μονάχων // Φιλοκαλία. 1782. Σ. 875–876; Φιλοκαλία. 1986. Τ. 4. Σ. 161–171.

<sup>390</sup> Ἅγιος Γρηγόριος ὁ Σιναΐτης // Φιλοκαλία. 1782. Σ. 911–912, 918; Φιλοκαλία. 1986. Τ. 4. Σ. 220–221, 230–231.

<sup>391</sup> Ἅγιος Κάλλιστος καὶ Ἅγιος Ἰγνάτιος τῶν Ξανθόπουλων // Φιλοκαλία. 1782. Σ. 1017–1099; Φιλοκαλία. 1986. Τ. 5. Σ. 20–125.

<sup>392</sup> *Григорий Палама, свт.* Триады. I, 2, 3–11; I, 3, 45–46; II, 1, 31 и др.

<sup>393</sup> См. выше рубрику «Сокровенное знание».

художественного метода во все последующие за XIV столетием времена является не более чем интерпретацией материала из четырех указанных византийских текстов. Например, наши выдающиеся русские исихасты Нил Сорский, Паисий Молдавский, Василий Поляномерульский, как и святители XIX века Игнатий Кавказский и Феофан Затворник, в своих писаниях ничего принципиально нового не говорят от себя по этой теме. Они лишь пересказывают и истолковывают, в чем-то иногда дополняя, учение, представленное в первоисточниках. То же самое можно сказать в отношении прочих авторов<sup>394</sup>.

И, тем не менее, все аскетические писания, и предшествующие, и последующие византийским исихастам, очень важны для нас и требуют изучения. В том числе писания современных подвижников Афона, Греции, России и других стран.

Дело в том, что в аскетических текстах рассыпаны ценные крупы знаний. Это различные штрихи и детали, связанные с практическим опытом подвизавшихся. Такой материал, внимательно исследованный, сверенный с трудами других отцов, сопоставленный с практикой ныне здравствующих делателей, осмысленный через личный молитвенный опыт, позволяет раскрыть основные принципы художественного метода и в доступной мере творчески его применять. Вот что в связи с этим писал прп. Паисий Молдавский: «Вышеупомяну-

---

<sup>394</sup> См.: *Нил Сорский, прп.* Устав. Гл. 2. (Предание. Сл. 2); *Паисий Величковский, прп.* Главы об умной молитве (Свиток о умной молитве). Гл. 6; *Василий Поляномерульский, прп.* Предисловия; *Феофан Затворник, свт.* Письма о духовной жизни. М., 1996. С. 159–209. *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Аскетические опыты; Приношение современному монашеству.

тые святые отцы, как показано, представляют новона-  
 чальным вполне ясное учение и опыт обучения умному  
 деланию. А от их учения можно уразуметь учение и про-  
 чих святых об этом делании, хотя и более прикровенно  
 изложенное»<sup>395</sup>.

Письменное предание промыслительно сохраняет  
 самое необходимое, чтобы в нужное время восполнить  
 недостающие знания. Как показывает опыт поколений  
 подвижников, для того и оставлены нам в отеческих  
 книгах эти краткие упоминания о технической стороне  
 дела, чтобы в периоды духовного оскудения, при недо-  
 статке учителей, искатели молитвы могли, при содейст-  
 вии Духа Святого, восстанавливать исихастский метод  
 умного делания.

Приведем теперь, в переводе со славянского Доброто-  
 любия, изданного прп. Паисием, интересующие нас от-  
 рывки из упомянутых текстов византийских первоисточ-  
 ников, с тем чтобы в дальнейшем их рассмотреть<sup>396</sup>.

\* \* \*

Прежде всего обращаемся к прп. Симеону Новому Бо-  
 гослову. Это самый ранний по времени публикации и на-  
 иболее краткий текст, дающий представление о технике  
 художества. Здесь найдем не то чтобы описание метода,  
 но скорее намек на основные отправные точки.

«Сядь в некоем уединенном и тихом месте в одиноче-  
 стве, в каком-либо углу и, затворив дверь, собери свой ум

<sup>395</sup> Паусий Молдавский, прп. Главы об умной молитве. Гл. 6 // Трезвомыслие. Екатеринбург, 2009. Т. 1. С. 303.

<sup>396</sup> Перевод на русский язык выполнен нами по изданию: Добротолюбіе (на слав. яз.). М.: Сретенский мон., 2001 (ре-  
 принт. 1902).



от всего временного и суетного, а также прижми к груди подбородок и внимай в сердце умом, туда же взирая телесными очами, и немного сдерживай дыхание, дабы удерживать там ум.

Попытайся найти умом место расположения сердца, и пусть ум пребывает в нем неотлучно. Сначала встретишь там тьму непроглядную и противление. Но постепенно, если будешь упражнять внимание ума день и ночь постоянно, то обретешь — вот чудо! — непрестанную радость. Ибо ум, таким образом подвизаясь, установится в месте сердечном и тогда обретет там такое, что и не видано, и не ведомо»<sup>397</sup>.

Таким образом этот текст представлен в первом русском издании Добротолюбия 1793 года. Перевод с древнегреческого на церковнославянский осуществлен прп. Паисием Молдавским с венецианского издания 1782 года и имеет репутацию безупречного<sup>398</sup>.

Однако иногда возникают опасения, что перевод мог пострадать от синодальной цензуры и что редакторы «не совсем верно интерпретировали» текст прп. Паисия, допуская сокращения, привнося «ослабление точности богословской и аскетической терминологии»<sup>399</sup>.

---

<sup>397</sup> *Симеон Новый Богослов, прп. // Добротолюбие (на слав. яз.). М., 2001. Т. 1. С. 164. Ср.: Феофан Затворник, свт. Письма о духовной жизни. М., 2008. С. 123, 124; Φιλοκαλία. 1986. Т. 5. Σ. 300–308.*

<sup>398</sup> Следуя своим принципам, прп. Паисий стремился к максимально точному переводу, почти буквально воспроизводя греческие источники. При этом, что особо важно, он не ограничивался печатным текстом Добротолюбия, но привлекал для сверки оригиналы и списки рукописей, обретенные на Афоне. В подготовке текста к печати участвовали под руководством митр. Гавриила (Петрова) известные старцы: прп. Назарий Валаамский, иеромон. Филарет (Пуляшкин), схимон. Афанасий (Охлопков) и др.

<sup>399</sup> <http://pravenc.ru/text/178682.html>

Чтобы рассеять подобные сомнения, обратимся к венецианскому изданию, с которым работал прп. Паисий<sup>400</sup>.

Дословный перевод интересующего нас фрагмента снимает все вопросы, показывая полную идентичность оригинала и текста, опубликованного в славянском Добротолюбии<sup>401</sup>.

\* \* \*

Далее обратимся к писаниям прп. Никифора Монаха. Текст немного подробнее предыдущего, и — прежде всего — автор замечает: «Нужно найти не прельщенного наставника. Когда таковых не имеется, то требуется искать усерднее. Если все же не обретаем, то, Бога призвав, в сокрушении духа, со слезами смиренно Ему помолившись, делай, как расскажу тебе»<sup>402</sup>.

---

<sup>400</sup> «Сядь в некоем уединенном и тихом месте наедине в углу, закрой дверь и собери свой ум от всего временного и суетного. Затем прислонись к груди нижней челюстью, то есть подбородком, чтобы таким образом внимать там самому себе, направив туда же и ум, и телесный взгляд, и сдерживай слегка дыхание, чтобы удерживать там ум. Исследуй, ища умом место, где находится твое сердце, там пусть пребывает неисходно и ум твой. Вначале найдешь там мрак, непроницаемость, неприступность. Потом же, когда потрудишься непрерывно день и ночь в таком делании молитвы, то обретешь — о чудо! — некую непрестанную радость. Поскольку ум подвизающийся, когда найдет сердечное место, то обретет там то, чего никогда не видел, о чем и не ведал». — *Φιλοκαλία. Βενετία*, 1782. Σ. 1182–1183.

<sup>401</sup> Перевод с древнегреческого специально для нашего издания выполнил кандидат богословия епископ Леонтий (Козлов). Попутно заметим, что в древнегреческом тексте отсутствует какое-либо упоминание о «пупе». Уже значительно позднее при переводе на новогреческий (Афины. 1893) была добавлена вставка из трех слов «то есть пуп» (*δηλαδή στον ομφαλό*), которая сохраняется в дальнейших переизданиях. Вопросы, связанные с этим, обсуждаются отдельно в наст. изд.: Кн. 2, гл. «Внешний чин».

<sup>402</sup> *Никифор Монах, прп.* Слово о трезвении и хранении сердца,

Из такого вступления уясняется, что метод художества предназначен для начинающих, которые не имеют наставника в молитве и вынуждены обучаться по отеческим книгам<sup>403</sup>.

Далее излагается метод, где уже сказанное ранее прп. Симеоном несколько детализируется: говорится о двух способах вхождения умом в сердце.

«Известно, что дыхание наше есть движение воздуха. Итак, сядь и, собрав свой ум, проведи его путем дыхания через ноздри по направлению к сердцу. Направляй и понуждай его сойти в сердце по ходу вдоха. После вхождения в сердце приучи ум свой не скоро выходить оттуда. Утвердившись в сердце, уму не следует оставаться в молчании и бездействии, но надлежит непрестанно произносить: *Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя!* — и не умолкать никогда. Таким образом смиряя ум, сохраняем его неуловимым и неприкосновенным для вражеских прилогов.

Если же изрядно потрудившись, не сумеешь войти в область сердца, как было указано, то делай, как скажу тебе, и, с помощью Божией, обретишь искомое. Известно, что словесная способность человека связана с грудной областью. Ибо внутри груди при молчащих устах мы беседуем сами с собой, читаем молитвы, псалмы и прочее. И вот этой способности позволь, освободившись от

---

исполненное не малая польза // Добротолюбіе (на слав. яз.). 1793. Ч. 2. С. 348. <http://metaparadigma.ru>

<sup>403</sup> Словами «делай, как расскажу тебе» (твори, еже глаголю ти) прп. Никифор, как раз и рекомендует использовать свой трактат в качестве письменного руководства, благословляя таким образом и нас, при самостоятельном обучении умному деланию, обращаться к аскетическим писаниям как к учебным пособиям. Та же мысль встречается у других отцов. Подробнее об этом см. выше в рубрике «Наставник незаблудный».

всякого помысла, что при желании вполне возможно, произносить про себя: *Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя!* И понуждай себя так внутренне возглашать постоянно, замещая любую иную мысль. Ежели устоишь в таком делании, то, как было сказано, со временем через это, вне всяких сомнений, откроется тебе вход в сердце, что мы и сами познали на опыте»<sup>404</sup>.

\* \* \*

В Творениях прп. Григория Синаита интересующие нас поучения помещены в главах «О безмолвии» и в трактате «О том, как безмолвствующему надлежит сидеть при молитве». В описаниях художественного метода здесь появляются новые детали.

«С утра, сидя на скамье вышиной в одну пядь<sup>405</sup>, низведи ум из области головы в сердце и удерживай его там. Напряженно склонившись, утруждая до болезненности согбенные грудь, плечи и шею, непрестанно взывай умно-сердечно: *Господи Иисусе Христе, помилуй мя!* Пребывай при этом в самоутеснении и утруждении ради поддержания покаянного духа».

«Иногда утруждения ради надо сидеть на скамье, иногда же на время прилечь на подстилке, ради отдохновения. Сидеть же надлежит терпеливо... Склонившись и ум собрав в сердце, если оно уже раскрылось, призывай на помощь Господа Иисуса. Претерпевай усердно боли в плечах и болезненное утомление головы, взыскупя с рев-

<sup>404</sup> Никифор Монах, прп. // Добротолюбие (на слав. яз.). 1793. Ч. 2. С. 348. <http://metaparadigma.ru> Ср.: Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 249–251; Φιλοκαλία. Βενετία, 1782. Σ. 875–876; Φιλοκαλία. 1986. Т. 4. Σ. 161–171.

<sup>405</sup> Пядь – старинная мера длины, примерно равная 0,5 локтя, что соответствует ± 20 см.

ностью в сердце Господа». «Иногда же Дух Сам влечет к Себе ум, водружая его в глубине сердца и освобождая от привычки к скитанию».

«О том, что дыхание нужно сдерживать, свидетельствует Исаия Отшельник и многие другие отцы... И Симеон Новый Богослов говорит: убавляй понемногу носовое дыхание, дабы дышать не резво». «Сдерживай дыхание легких, чтобы не дышать усердно, ибо оживленное движение воздуха возле сердца омрачает ум, рассеивает мысли и изгоняет ум из сердца».

«Если заметишь возникающие в уме нечистые помыслы, исходящие от лукавых духов, то не обращай им, но, замедляя, насколько можешь, дыхание, ум заключай в сердце и призывай Господа Иисуса часто и терпеливо, тогда скоро сокрушишь и истребишь прилоги, невидимо поражая их Божественным именем»<sup>406</sup>.

\* \* \*

И, наконец, прпп. Каллист и Игнатий. В своем труде «Художество и правило» они дают наиболее развернутое истолкование метода<sup>407</sup>.

Вначале они пересказывают текст своего предшественника: «Прежде всего, прилично будет изложить худо-

<sup>406</sup> Григорий Синаит, *прп.* // Добротолюбие (на слав. яз.). М., 2001. Т. 1. С. 219–221, 233. Ср.: Григорий Синаит, *прп.* Творения. М., 1999. С. 94–96, 113; Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 216, 227; Феофан Затворник, *свт.* Письма о духовной жизни. М., 2008. С. 128; Φιλοκαλία. Βενετία, 1782. Σ. 911–912, 918; Φιλοκαλία. 1986. Т. 4. Σ. 220–221, 230–231.

<sup>407</sup> В славянском оригинале этот труд озаглавлен: «Художество и правило, с Божиею помощью совершенное, и от святых свидетельства имущее, о изволяющих безмолвно и иночески пожити, о пребывании и жительстве, и пище их, и еликих и коликих благ безмолвие виновно бывает разумно проходящим е». Добротолюбие (на слав. яз.). 1793. Ч. 2. С. 387. <http://metaparadigma.ru> В русском

жественный прием блаженного Никифора — естественный метод вхождения вниманием внутрь сердца чрез носовое дыхание, что способствует сосредоточению ума... Итак, сядь в келье безмолвно, собери свой ум и направь его путем носового дыхания...» и так далее<sup>408</sup>.

К пересказу святые отцы добавляют ряд подробностей, которые рассредоточены в разных главах их текста. Приведем интересующие нас фрагменты.

«Желающему заниматься умным трезвением, тем более новонаначальному, подобает во время молитвы сидеть в тихом и темном помещении, поскольку это способствует естественному сосредоточению ума и собранности мысли... Добавим, что во время молитвы всегда, тем более при исполнении правила, желающий заняться умным трезвением в сердце, особенно новонаначальный, должен сидеть в углу безмолвной и темной кельи. Так заповедуют и тайно научают божественные отцы и учителя, опытные в этом всеблаженном делании. Ибо видение окружающих предметов естественным образом отвлекает, улавливает и рассеивает ум. Посему, затворившись, как сказано, в тихой и затемненной келье, препятствуем парению ума и рассеянию через зрение. Таким образом ум, хотя и невольно, понемногу успокаивается и собирается в себе. Как говорит Василий Великий: ум, не развлекающийся внешним и не растекающийся чувствами по миру, к себе возвращается»<sup>409</sup>.

---

переводе свт. Феофана трактат озаглавлен: «Наставление безмолвствующим».

<sup>408</sup> *Каллист и Игнатий Ксанфопулы, свв. Художество и правило... // Добротолюбие (на слав. яз.). 1793. Ч. 2. Гл. 18–19. Ср.: Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 335.*

<sup>409</sup> Там же. Гл. 23. Ср.: Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 337, 338.

«В безмолвии должен новоначальный проводить дни и ночи, то есть в поминании Господа Иисуса Христа, а именно: в молитве, непрестанно вводимой в сердце, как было говорено, тихо вводимой носовым дыханием, и вновь также изводимой, при сомкнутых устах, без какой-либо прочей мысли или воображения... И вновь возвращаться к молитве, хотя и претрудное это делание, до тех пор, пока ум не привыкнет легко пресекать парение, всецело припадая ко Господу Иисусу Христу»<sup>410</sup>.

«Сядь на малой скамье в тихой и затемненной келье и, собрав ум свой от обычного внешнего кружения и скитания, сведи его тихо через носовое дыхание внутрь сердца и молитву держи: *Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя!* Вместе с дыханием соедини и вводи неким образом и молитвенные слова, как говорит св. Исихий: с дыханием носовым соедини трезвение, и имя Иисусово, и память смертную, и смирение»<sup>411</sup>.

«Молитва, со вниманием и трезвением совершается, как было сказано, внутри сердца, без всякой иной мысли и какого-либо воображения. Словами: *Господи Иисусе Христе, Сыне Божий* – ум безвидно и безгласно возносится к Самому призываемому Господу Иисусу Христу. Словами же: *помилуй мя* – он возвращается и движется к себе самому, ибо не может еще о себе не молиться. Когда же ум опытно усовершенствуется в любви, тогда уже всецело устремляется ввысь к Самому Господу Иисусу Христу, прияв явное извещение о помиловании»<sup>412</sup>.

«Если приучим ум вместе со вдохом входить внутрь, тогда на деле познаем, что, как только ум сходит в сердце, так

<sup>410</sup> Там же. Гл. 45. Ср.: Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 366, 367.

<sup>411</sup> Там же. Гл. 25. Ср.: Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 339.

<sup>412</sup> Там же. Гл. 48. Ср.: Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 369.

отвергает всякий помысл и становится одинок и наг, ни о чем не помышляя, кроме призвания Господа нашего Иисуса Христа. И напротив, выходя оттуда и обращаясь вовне, поневоле рассеивается на многие помышления»<sup>413</sup>.

«Это делание совершается умом, с помощью Божией благодати, через сердечное, чистое и нерассеянное одномыслимое<sup>414</sup> призвание с верой Господа нашего Иисуса Христа, а не просто через вышеописанное воздействующее на наше естество художество, использующее дыхание, или за счет только сидения в безмолвном и темном месте. Нет! Художественный метод разработан святыми отцами только как некоторое подспорье в собирании ума, дабы вернуть его от обычного скитания и, как было сказано, внимать себе. Отчего ум научается молиться непрестанно, чисто и нерассеянно»<sup>415</sup>.

## Тайное научение

В дальнейшем мы будем обращаться к анализу приведенных текстов по мере углубления в соответствующую тему. Пока же приведем самые общие замечания.

<sup>413</sup> Там же. Гл. 20. Ср.: Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 336.

<sup>414</sup> Одномыслимая, единопомысленная (*слав.*), или односложная, молитва (калька с *греч.* μονολόγιτος, от *μόνος* – один и *λογισμός* – помысл, помышление) – наименование молитвы Иисусовой, означающее краткую, состоящую из одного предложения фразу, которая легко охватывается умом, то есть укладывается в одно помышление. Варианты: единопомышляемая – Лествица, 15:53; односложная, однословная – Феоклит Дионисиатский, *мон.* Прп. Никодим Святогорец. М., 2005. С. 123; однословная – Плакида (*Дезей*), *архим.* «Добротолюбие» и православная духовность. М., 2006. С. 215; краткословная – Мейендорф Иоанн, *прот.* Жизнь и труды свт. Григория... СПб., 1997. С. 199.

<sup>415</sup> *Каллист и Игнатий Ксанфопулы, свв.* // Добротолюбие (на слав. яз.). 1793. Ч. 2. Гл. 24. Ср.: Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 338; Φιλοκαλία. Βενετία, 1782. Σ. 1017–1099.



Описания художественного метода, как видим, крайне скупы. Собственно, нам даны только очертания и намеки, примерная схема. Потому не случайны слова в тексте прпп. Каллиста и Игнатия: «тайно научают божественные отцы»<sup>416</sup>. Действительно, прикровенное изложение метода утаивает значительные детали и требует дополнительных поисков, что достижимо не иначе как через личный опыт. Тогда практические тонкости, скрытые от читателей, начинают приоткрываться упорным делателям. По мере усилий в неложном подвиге благодать Божия постепенно *отверзает толкущему*<sup>417</sup> умные очи, восполняя недостающее и совершая таким образом «тайное научение» — в соответствии с личным устройением и духовным возрастом человека.

Это означает, что в деле воплощения метода нам оставлен некий простор для творчества, дано право на интерпретацию предложенных отцами схем. То есть метод предполагает индивидуальный подход, допускающий определенное разнообразие в деталях, ибо «у каждого человека свой опыт общения с Богом»<sup>418</sup>.

Это мы и встречаем на практике. Обратим внимание, например, на то, сколь различно может пониматься в греческой и в русской традиции указание византийских текстов на *сдерживание* дыхания. При этом отметим, что разница в подходах вполне оправдана по ряду причин, в частности обусловлена психофизическими особенностями разных этнических групп.

---

<sup>416</sup> *Каллист и Игнатий Ксанфопулы, свв.* // См. выше рубрику «Первоисточники».

<sup>417</sup> *Толцыте, и отверзется вам* (Мф. 7, 7).

<sup>418</sup> *Эмилиан (Вафидис), архим.* Благодатный путь. Екатеринбург, 2018. С. 107.

Греки, в том числе на Афоне, часто буквально следуют совету *сдерживать* дыхание и делают остановку между вдохом и выдохом, прерывая на время процесс дыхания. Хотя такая техника связана с принуждением, с усилием и вызывает напряженность, но при определенных условиях свою пользу приносит. На Руси, однако, этот совет традиционно понимался иначе<sup>419</sup>.

А именно: не *задержать*, но *стеснить* дыхание, то есть слегка притормозить его темп и интенсивность, дышать медленно, тихо, спокойно и без насильственных остановок. Такой подход для наших подвижников более эффективен и способствует стяжанию исихии, «приведению себя в состояние тишины и собранию ума от скитания»<sup>420</sup>.

Можно упомянуть еще один случай разномыслия. Некоторые отцы иногда не советуют сочетать Иисусову молитву с биением пульса. Вот как, например, учил прп. Ефрем Катунакский: «Не следует молитву соединять с ударами сердца. С сердечным местом — да, а с ударами — нет»<sup>421</sup>. Прп. Серафим (Романцов) также «советовал сочетать молитву с дыханием, но не связывать искусственно слова молитвы с биением сердца, считая, что, когда будет нужно, сама молитва найдет этот ритм»<sup>422</sup>.

В то же время большинство подвижников как раз говорят о том, насколько полезно прислушиваться к сердечному ритму, сочетая молитву с пульсом.

<sup>419</sup> Подробнее см. наст. изд.: Гл. «Детали метода» («Тонкое дуновение»).

<sup>420</sup> *Игнатий (Брянчанинов)*, свт. Слово о молитве Иисусовой // Творения. Т. 2. <http://azbyka.ru>

<sup>421</sup> Старец Ефрем Катунакский. М., 2002. С. 112.

<sup>422</sup> *Рафаил (Карелин)*, архим. <http://karelin-r.ru/faq/answer/1000/4680/index.html> Последние две цитаты требуют оговорки. Возможно, пересказчиками допущена не редкая в таких случаях не-

Подобные расхождения в порядке вещей, здесь нет противоречий. Метод один, но воплотить его в деле каждому надлежит по-своему. Одно дело — общие принципы учения, другое — индивидуальный опыт. Сколько людей — столько путей. Поэтому никакие приемы обычно не бывают полностью универсальны. Ведь кому-то и концентрация на сердце может быть противопоказана просто по медицинским соображениям.

Надо еще учитывать и то, что приемы неизбежно разнятся в зависимости от субъективных предпочтений конкретного наставника. Старцы — люди разные не только по своему устроению, но и по тому, какую школу они прошли. Кто-то из них знает один-два приема, которым был в свое время обучен или которые получил в дар от Бога. Он и станет обучать всех и каждого только этому. Другой ищет сам и многое познал опытным путем, но учит только тому, что ему понятней и ближе. Третий старец особо одарен и имеет способность вести каждого своим уникальным путем, так как Бог открывает ему, что подходит тому или иному ученику, с учетом его характера и особенностей организма<sup>423</sup>.

В результате каждый старец обучает в какой-то мере по-своему, и исихастский метод на практике воплощается во множестве путей, направлений, подходов, тради-

---

точность в интерпретации: не исключено, что старцы давали на самом деле лишь частные советы конкретным лицам, а не общие наставления, адресованные ко всем без разбора.

<sup>423</sup> «Каждый святой говорит о молитве так, как он сам в ней подвизался. Поэтому часто и об умной молитве есть неоднозначные мнения. Святые отцы находились в постоянном общении с Богом и могли со своим опытом богообщения молиться правильно, следуя тому образу молитвы, который им приносил наибольшую пользу». — *Паисий Святогорец, старец*. Слова. М., 2013. Т. 6. С. 166.

ций. «Не всегда все подвижники, ныне или в древности, одним и тем же путем шествовали»<sup>424</sup>. На пути подвига «каждый находит свой образ молитвы в соответствии со своими чувствами и нуждами»<sup>425</sup>. Свидетельствуют о том отцы самых разных эпох<sup>426</sup>.

Благоразумие требует учитывать такие вещи и из всего прочитанного или услышанного отбирать индивидуальными подходящими рекомендациями, нащупывая в творческом поиске соответствующие своему устройению детали метода. И помнить: отеческие писания требуют не формального по букве прочтения, но понимания в сопоставлении с личным опытом. Святоотеческое наследие предполагает творческое восприятие.

Здесь кстати мысль известного афонского подвижника старца Иерофея Дидаскала. Комментируя писания прп. Симеона Нового Богослова, он замечает: «буквально следовать книгам нельзя»<sup>427</sup>.

<sup>424</sup> Григорий Синаит, прп. // Трезвомыслие. Екатеринбург, 2009. Т. 1. С. 396.

<sup>425</sup> Ефрем Катунакский, иеросхим. // Иосиф Ватопедский, схимон. Блаженный послушник. М., 2004. С. 119.

<sup>426</sup> По мысли старца Емилиана (Вафидиса), «каждому соответствует свой метод», поэтому «молиться человек может самыми разнообразными способами. Каждый человек — это личность, у каждого из нас свой путь». Например, игумен «не должен заставлять всех насельников творить молитву Иисусову одинаково... Священное Предание Церкви сохранило для нас множество различных примеров того, как человек может молитвенно предстать пред Богом». — Елисей Симонопетрский, архим. Монашеское молитвенное правило. М., 2015. <http://monasterium.ru>

<sup>427</sup> «Во всем буквально следовать книгам нельзя. Книги — это лишь указатели, помогающие определить свое местоположение в духовном восхождении. Книги — это карта, по которой можно сверять путь. Если следовать по карте, не смотря перед собой, неминуемо попадешь в беду. Карта — это карта, а жизнь — это жизнь, в ней все постоянно изменяется. Живое невозможно отобразить на

Простой пример. Возьмем фразу из приведенного выше текста Григория Синаита: «Если заметишь возникающие в уме нечистые помыслы, исходящие от лукавых духов, то не внимай им»<sup>428</sup>.

Читающий с рассуждением и мало-мальски опытный в молитвенном делании человек поймет, что здесь недостаточно ограничиться буквальным прочтением, — в кратком слове святого ему приоткрывается развитие его мысли. Ему ясно, что в молитве нельзя внимать не только нечистому, но любому, даже самому благовидному, помыслу, что отсекать надо всякий, хотя бы от ангела приходящий, прилог, иначе молитва будет потеряна. Не говоря уже о том, что в обычае падших духов являться именно в образе ангела света.



---

самой лучшей карте». — *Иерофей, иеросхим.* // Житие старца Иерофея Дидаскала. Афон, 2013. С. 185.

<sup>428</sup> См. выше рубрику «Первоисточники».



# Первый фронт

«Величайшее зло, какое только может быть в жизни человека, — если он не умеет молиться. И эту катастрофу невозможно сравнить ни с какой другой».

*Архимандрит Емилиан (Вафидис)*<sup>1</sup>

## Сердечное место

Уже в самом раннем из первоисточников, у прп. Симеона, встречаем ключевое для нашей темы понятие: ум, сказано, «обращает место сердечное»<sup>2</sup>. Этот аскетический термин в дальнейшем используют все отцы, когда касаются в своих писаниях практики умного делания. О его значении уже говорилось<sup>3</sup>, теперь можно сделать некоторые уточнения.

Речь идет о центральной точке нашего организма, о месте обитания духа человеческого, здесь сердцевина нашего естества, здесь же коренится ипостасное начало. И здесь же предназначенное Творцом место локализации умственной энергии, здесь «ум имеет седалище»<sup>4</sup> у тех,

---

<sup>1</sup> *Емилиан (Вафидис), архим. // Елисей Симонопетрский, архим. Монашеское молитвенное правило: трудности и пути их преодоления. 2015. <http://monasterium.ru>*

<sup>2</sup> *Симеон Новый Богослов, прп. // Добротолюбие (на слав. яз.). М., 2001. Т. 1. С. 164. См. наст. изд.: Гл. «Священный метод» («Первоисточники»).*

<sup>3</sup> См. наст. изд.: Разд. «Самопознание», гл. «Бесплотные органы» («Престол благодати»). Подробнее см. наст. изд.: Т. 3. Разд. «Ум и сердце», гл. «Внимание» («Место сердечное»); О молитве Иисусовой: Аскетический трактат. Комментарий. 9. «Место сердечное» и Р.С. «Во избежание приближения вражеского».

<sup>4</sup> *Григорий Палама, свт. Святогорский Томос // Альфа и омега. № 3 (6), М., 1995. С. 69–76; <http://azbyka.ru>*

кто возвращается к естественному состоянию Адама непадшего. Именно поэтому «вся брань молитвы направлена на отыскание сердца и на овладение сердцем»<sup>5</sup>.

Сердечное место соответствует верхней части сердца духовного и расположено примерно чуть выше и левее сердечной мышцы. Это именно то место, куда *вводится* ум при умно-сердечном делании, где ум *соединяется* с сердцем, где вершится молитва сердечная, — та, о которой сказано: «молитва, действующая в сердце, когда в него возвращается энергия ума, есть молитва совершенная»<sup>6</sup>.

Это то место, куда ум молящийся *ввидет* и откуда *изыдет* сквозь священную *дверь* в созерцательном восхищении, обретая духовную *пажить*<sup>7</sup>.

Это место, где «ум и дух... соединятся о Господе». Там, в верхнем «отделе сердца, где помещается сила словества [мыслительная], или дух, чудный, нерукотворенный храм Божий, Святая Святых: туда нисходит ум... для поклонения Богу Духом и Истиною»<sup>8</sup>.

«Это место души, которое обретается через подвиг при помощи благодати. Это то место, в котором открывается и является Бог». Тут таинство. И потому это едва изъяснимо: «это вопрос духовного опыта». И «никто не

---

<sup>5</sup> Захария (Захару), архим. Христос как путь... М., 2002. С. 310.

<sup>6</sup> Георгий [Капанис], архим. Свт. Григорий Палама: Учитель обожения. Пермь, 2006. С. 83, 84.

<sup>7</sup> Ср.: *Аз есмь дверь: Мною аще кто ввидет, спасется, и ввидет и изыдет, и пажить обрящет* (Ин. 10, 9).

<sup>8</sup> И далее: это то место, «которое обретает ум молитвой», и «должно стараться, чтобы молитва действовала в самой вершине сердца, где пребывает словесная [мыслительная] сила, по учению отцов, и где, по этой причине, должно быть отправляемо богослужение». — *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1996–1998. Т. 2. С. 296; Т. 5. С. 115, 116.

может логически и рассудочно определить, что такое сердечное место»<sup>9</sup>.

Найти сердечное место — это дело, как сказано, «духовного опыта», опыта молитвенного, и совершается оно не иначе как «при помощи благодати». Его нельзя нащупать физически. Это и понятно, ведь речь идет о сердце *духовном*, неосязаемом<sup>10</sup>.

Потому отцы обычно не рекомендуют начинающим экспериментировать с такими поисками, но советуют ожидать, пока сердечное место само обнаружится по действию благодати и по мере опыта в умном делании<sup>11</sup>.

<sup>9</sup> *Иерофей (Влахос), митр.* Православная духовность. ТСЛ, 1998. С. 32. Кроме того, древние «святые отцы, научая сердечной молитве, не дали точного наставления, в которой части сердца она должна быть совершаема, — вероятно, по той причине, что в те времена не встречалось нужды в этом наставлении», как общеизвестном. Почему и прп. Никифор о поиске сердечного места «говорит, как об известном предмете». — *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. Т. 2. <http://azbyka.ru>

<sup>10</sup> «Указано, что это место немного выше левого сосца, но ведь это не пальцем ткнуть, а умом-то, пожалуй, и голову сломаешь и не попадешь туда, куда надо, а искать ведь необходимо. Но помнить надо, что не своими только силами, а просить нужно помощи благодатной Божией и тщательно узнавать, как искали это место святые отцы». — *Никодим Карульский, схимон.* // Афонское Добротолюбие. Афон, 2015. <http://vk.com>

<sup>11</sup> «Весьма ошибочно твое искание места сердечного!» В свое время «место сердечное обозначится *само собой*. А потому «не ищи места сердечного. Не усиливайся тщетно объяснить себе, что значит место сердечное, — удовлетворительно объясняется это одним опытом... Для новоначального искание места сердечного, то есть искание открыть в себе безвремененно и преждевременно явственное действие благодати, есть начинание самое ошибочное... Не понуждайте себя преждевременно к открытию в себе сердечного молитвенного действия. Нужна благоразумная осторожность». Лишь «когда молитва осенится Божественною благодатию, тогда не только откроется сердечное место, но и вся душа повлечется к Богу непостижимою духовною силою». — *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Полное собр. писем. М., 2011. Т. 3. С. 114; Творения. 1996. Т. 1. С. 271, 272, 274; Т. 2. С. 296.



Когда с опытом сердечное место наконец «обретается через подвиг» молитвы<sup>12</sup>, то оно становится осязаемым, и ощущение это оказывается привязанным к определенной области тела внутри груди. Хотя духовное сердце — орган не плотский, тем не менее на практике сердечное место обнаруживается чувственным образом. Видимо, концентрация внимания и, соответственно, энергии в этой точке как-то воздействует на нервные окончания.

Для нас важно то, что, будучи обретено, сердечное место ощущается явно и постоянно. Теперь не требуется его искать и человек уже не ошибется в его расположении, поскольку всегда живо его ощущает. Оно остается чувствительным даже в те моменты, когда человек не занят молитвой. Это явно связано с тем, что в результате умносердечной практики дух человеческий начал оживать.

Важно и то, что это ощущение, как некий раздражитель, помогает собирать и удерживать внимание точно в сердечном месте. Само ощущение переживается субъективно, оно может быть очень разным. Может, по выражению отцов, напоминать своего рода *болячку*. Так и сказано: «Потрудитесь образовать в сердце будто болячку какую. Труд постоянный скоро сделает это... От этого собранности более будет»<sup>13</sup>. Молитва соединяется с этим ощущением, и, если «кто уже сподобится стяжать ее, у того она, как болячка, вырастет в сердце и ничто не изымет ее»<sup>14</sup>. Это своеобразное болевое ощущение бывает у некоторых достаточно острым, а может напоми-

---

<sup>12</sup> *Иерофей (Влахос), митр.* Православная духовность. ТСЛ, 1998. С. 32.

<sup>13</sup> *Феофан Затворник, свт.* Собр. писем. Вып. 2. № 326.

<sup>14</sup> *Парфений Киевский, прп.* // Жизнеописание прп. старца Парфения. М., 1993. С. 38.

нать легкую ноющую боль или ломоту, не доставляющую неприятности<sup>15</sup>.

Бывает, что «сердце щемит», а бывает, что «теплота отзовется в сердце без щемления»<sup>16</sup>. Ощущения могут быть вовсе не болезненные, даже приятные, такие как теплота, может явно ощущаться пульсация в этой точке. Безболезненная болячка может быть и каким-то иным, постоянно носимым в груди, тонким, едва приметным и труднообъяснимым ощущением.

\* \* \*

По поводу сказанного возникают законные вопросы. Если после обретения сердечного места, оно оказывается все же привязанным к определенной точке тела, значит можно было бы указать начинающим это место заранее, чтобы не было проблем с поиском. Почему в таком случае отцы, напротив, поиск этот не одобряют? И в то же время мы видим, что отцы, вопреки собственным запретам, все же дают иногда указания на телесные ориентиры, обычно упоминая сосок груди.

Так поступает, в частности, свт. Игнатий, указывая область «над левым сосцом груди, несколько повыше его»<sup>17</sup>, и это несмотря на то, что тут же в своих сочинениях строго наказывает: «Не ищи места сердечного!» Как это понимать, как разрешить такое противоречие?

Дело в том, что эти запреты, хотя и справедливы, но часто не эффективны. Отцы знали, что люди дерзно-

<sup>15</sup> «Когда ум сам достигнет сердца, тогда будет сердечная приятная боль, тихая, без смущения, желательная на всю жизнь, и тогда ум и внимание будут безвыходно там пребывать». — *Леон (Воскресенский), схимон.* // Афонское Добротолюбие. Афон, 2015. С. 59.

<sup>16</sup> *Феофан Затворник, свт.* Собр. писем. Вып. 2. № 320.

<sup>17</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1996. Т. 2. С. 293.

венные и жаждущие богообщения, а также дерзкие и самонадеянные, люди нетерпеливые и любопытные, несмотря ни на какие предупреждения, обязательно попытаются преждевременно войти в сердце. Чтобы уберечь их от грубых ошибок, чреватых повреждением организма и прельщением, отцы и указывают очень примерно и условно проекцию места сердечного на поверхность тела<sup>18</sup>.

Очень примерно потому, что точное расположение индивидуально и обнаружится только с опытом, обретаемым обычно годами. В данном же случае цель — хотя бы ориентировочно обозначить искомую область, чтобы начинающие знали, где *не надо* искать, — не касались бы средней или нижней части груди и так далее. С этой же целью и мы чуть позже укажем свой прием поиска сердечного места.

Проблема здесь в том, что начинающий, даже если ему указать конкретную точку, скорее всего не сумеет удержать там внимание, пока не обрел той самой *болячки* в качестве зацепки, привязки к месту. Внимание произвольно станет смещаться ниже, чему есть, как минимум, три причины. А ведет это к нежелательным последствиям.

Начинающий не ощущает свое сердечное место, поскольку чувство *духовное* в нем еще не оживилось, не пробудилось. Молитва, вызывая чувственный отклик, может затронуть лишь чувства *душевные*, то есть раздражительную силу, локализация которой заметно ниже сердечного места. Туда и начинает неконтролируемо смещаться внимание, привлекаемое чувственной реак-

---

<sup>18</sup> К чему приводят ошибки при поиске сердечного места, см. выше: Гл. «Священный метод» («Прелесть»).

цией. А поскольку эта область соприкасается с расположенной еще ниже областью желательной силы, то внимание начинает затрагивать и ее.

В результате активизируются эмоциональное и инстинктивное начала, которые как раз не должны задействоваться при молитве. Возникает «кровяное разгорячение», человек вовлекается в псевдомолитву воображительную, движимую страстным чувством, или же «происходит то, что может быть выражено словом *увы!*.. нижние части приходят в движение и производят то, о чем срамно есть и глаголати. Здесь бездна»<sup>19</sup>.

Вторая причина связана с физиологией.

При попытке удержать ум в сердечном месте внимание может невольно смещаться вниз, привлекаемое биением сердца, так как не имеет иной ощутимой зацепки. А поскольку колеблется при биении сердца именно нижняя часть сердечной мышцы, то туда соскользнет и внимание. Здесь оно затрагивает район солнечного сплетения и соприкасается с «похотной» областью.

В результате случается то же, что и в первом случае: «Увы их прелести!.. Невозможно избежать общения с врагом тем, кто таким образом держит внимание»<sup>20</sup>.

<sup>19</sup> *Иларион, схимон*. На горах Кавказа. СПб., 1998. С. 780.

<sup>20</sup> *Василий Поляномерульский, прп.* // Сб. о молитве Иисусовой. М., 1994. С. 346, 360. По этому поводу говорится: сердце «верхней оконечностью, находящейся против левого сосца груди, прикреплено, а нижняя его часть, нисходящая к оконечности ребер, свободна», ее «колебание называется биением сердца. Многие... признают свое сердце там, где чувствуют биение его. Приступая самочинно к упражнению сердечной молитвой», они внимание направляют «к этой части сердца, приводя ее в плотское разгорячение», чем «навязывают себе неправильное состояние и прелесть». — *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1996. Т. 2. С. 298.

Именно поэтому, во избежание таких неприятностей, из двух способов введения ума в сердце, о которых речь пойдет впереди, для большинства предпочтителен второй, пассивный способ<sup>21</sup>. В этом случае не требуется поиск сердечного места, а внимание ума во время молитвы удерживается в верхней части груди — «во пёрсех». Но прежде разговоров о вхождении ума в сердце завершим тему поиска.

Есть и третья причина для указания примерных координат сердечного места.

Пытаясь «нащупать» свое духовное сердце, начинающий невольно и неизбежно ориентируется на телесные ощущения своего физического сердца. Других опор у него просто нет. Человек движется ощупью — от материи к духу, поэтому, «сходя умом в сердце свое, сначала вот в это — плотяное сердце», он только со временем «начинает проникать в те глубины его, которые уже суть не плоть»<sup>22</sup>. Это свойственно всем нам — существам по натуре плотским<sup>23</sup>.

Но только необходимо знать, что если и опираться при поиске на сердце *телесное*, то далее, переходя к молитве, требуется непременно устанавливать внимание ума в сердце *духовном* — в сердечном месте. Будет ошиб-

---

<sup>21</sup> См. рубрику «Перси».

<sup>22</sup> *Софроний, иеромон.* Старец Силуан. Paris, 1952. С. 22.

<sup>23</sup> Подход к духовному «сердцу лежит через *это* сердце — плотяное», и было бы ошибкой искать «путей к *тому* сердцу помимо *этого*, плотяного». — *Софроний (Сахаров), архим.* Подвиг богопознания. Essex; М., 2002. С. 184. Ум, «возвращаясь от своего рассеяния, прежде всего находит телесное сердце, а затем входит в сердце духовное, глубокое. Таков общий опыт всех делателей Иисусовой молитвы, подвизавшихся в священном делании возвращения ума в сердце». — *Иерофей (Влахос), митр.* Православная психотерапия. ТСЛ, 2004. С. 165.

кой молиться, концентрируясь непосредственно на сердечной мышце. Это станет источником различных проблем — от духовных до медицинских<sup>24</sup>.

Начинающие искатели часто сталкиваются с известным недоумением: каким же все-таки образом соотнести искомую точку с расположением физического сердца?<sup>25</sup>

Тут надо учитывать, что положение телесного органа и сердечного места не имеют прямой жесткой взаимозависимости. Ведь сердечное место — это определенная точка сердца духовного, а оно лишь приблизительно совпадает по расположению с сердцем физическим. Оно бывает так или иначе смещено относительно последнего и охватывает более обширное пространство. Поэтому здесь надо использовать другие ориентиры.

\* \* \*

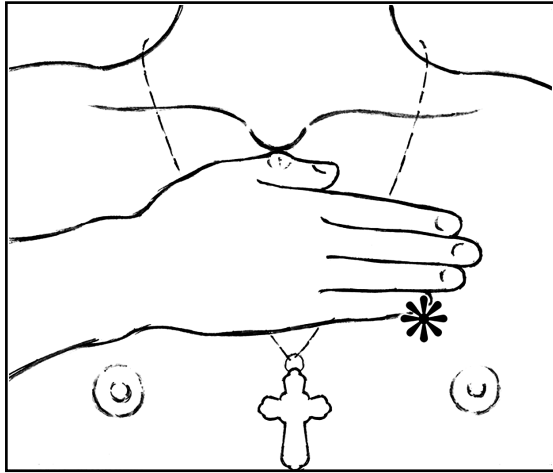
Хотя «никто не может... определить, что такое сердечное место»<sup>26</sup>, оно все же имеет привязку к определенному участку тела, на что указывают аскетические писания с целью хотя бы примерно нацелить начинающих. Обычно

<sup>24</sup> Например, «есть люди, которые, начитавшись подвижнических книг... желая соединить ум с сердцем, держат внимание на сердце чувственном. В этом и ошибка самонадеянных невежд», «так как самое чувственное сердце может заболеть до острой колики в нем и вся грудь разболится. И тогда уже по необходимости оставишь всякую молитву... а об умно-сердечной и говорить нечего». — *Кирик, схиархим*. Иноческие поучения. Мадрид, 1973. С. 25.

<sup>25</sup> Вот конкретный пример. Наш читатель прот. В.Д. пишет: «Опускаю внимание чуть ниже межключичной области и оттуда взываю... Опускать внимание ниже пока не решаюсь. Случайно узнал, что физическое сердце у меня расположено выше обычного. Возникает вопрос как в таком случае правильно найти сердечное место?». — Из личной переписки. Архив автора.

<sup>26</sup> *Иерофей (Влахос), митр.* Православная духовность. ТСЛ, 1998. С. 32.

Сустав на сгибе большого пальца соприкасается с межключичной впадиной. Звездочка под концом мизинца показывает примерное расположение сердечного места.



предлагают ориентироваться на левый сосок груди, в разных вариантах этот совет встречается часто. Однако такой способ слишком неточен, кроме того, не приемлем для женщин, а потому нами не обсуждается.

Поскольку сердце духовное располагается в районе сердца телесного, которое крепится все же к костям, а не к коже, то надежнее ориентироваться на элементы скелета, нежели на кожную поверхность и соски. Наш опыт позволяет предложить способ поиска сердечного места, пригодный для большинства, независимо от пола и возраста, кроме разве что случаев явной телесной диспропорции.

Для этого способа используется правая ладонь. Сомкнув все пять пальцев, ее нужно приложить горизонтально к груди, так, чтобы сустав на сгибе большого пальца оказался непосредственно под межключичной впадиной. Тогда конец мизинца укажет примерное расположение сердечного места<sup>27</sup>.

<sup>27</sup> См. рис.

Повторим, что любой подобный прием может дать лишь условные координаты, без учета индивидуальных особенностей. Приводим его только для общего представления об этом вопросе<sup>28</sup>.

Безошибочным указателем сердечного места будет живое чувство, возникшее как результат умно-сердечной практики, как следствие оживления нашего духа, когда ум, при содействии благодати, обретает навык удерживаться в сердце и эта точка соединения ума и духа начнет явно ощущаться в теле.

Подчеркнем, что занятия умным деланием нуждаются в контроле со стороны духовника, а любые молитвенные эксперименты с сердцем могут быть опасны. И, конечно, к самостоятельным поискам сердечного места не имеет смысла приступать тем, кому недостает зрелого опыта в словесной Иисусовой молитве. Описанные в этой книге занятия доступны имеющим твердый навык в молитве по четкам, когда в течение нескольких лет ежедневно правилу уделяется от одного до двух часов времени<sup>29</sup>.

<sup>28</sup> Даже подробное описание приемов не убергает от ошибок при отсутствии надлежащего опыта. Так, например, встречаются случаи недопонимания и неверного истолкования и нашего приема. — См. об этом подробнее в нашем изд.: О молитве Иисусовой: Аскетический трактат. Ч. 3. «Во избежание “приближения вражеского”». С. 187.

<sup>29</sup> «Для занятия умной, сердечной молитвой приличествует возраст зрелый, при котором уже естественно укрощаются в человеке порывы. Не отвергается юность, когда она имеет качество зрелости, в особенности когда имеет руководителя. Но для зрелости недостаточно одного числа лет от рождения или от вступления в монастырь... Мало — изучить страсти с их многоплетенными отраслями в чтении книг отеческих, надо прочитать их в живой книге душевной и стяжать знание о них опытное. Очевидно, что нужны многие годы для того, чтобы такое упражнение было плодоносно». — *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. Т. 2. <http://azbyka.ru>



И напомним: «Кто прежде времени начинает то, что сверх его меры, тот ничего не приобретает, а усугубляет только вред себе»<sup>30</sup>.

## Ноздренный путь

Вернемся теперь к приведенным выше первоисточникам. Трудно все же назвать эти краткие заметки святых отцов описанием исихастского метода. Метод – понятие более широкое, под ним разумеется целый комплекс мер, сопутствующих внутреннему деланию. В приведенных же текстах сказано лишь самое необходимое о внешних условиях, сопутствующих молитве, вскользь упомянуто об умном трезвении, а что касается художества, то указан, собственно, только один самый начальный прием введения ума в сердце, представленный в двух вариантах.

Такие выражения, как *введение* или *вхождение*, *сведение* или *схождение* ума в сердце, хорошо всем знакомы по аскетическим текстам<sup>31</sup>. Обычно они подразумевают тот или иной способ введения ума в сердце и удержания внимания в сердечном месте с помощью художественных приемов, которые предназначены прежде всего для начинающих.

Это первый шаг при занятии умным деланием, как сказано: «Особенно уместно учить... начинающих посредством дыхания вводить собственный ум вовнутрь»<sup>32</sup>.

<sup>30</sup> Исаак Сирин, *прп.* Слова подвижнические. М., 1998. Сл. 11.

<sup>31</sup> См., например: Григорий Синаит, *свт.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 227; Григорий Палама, *свт.* // Там же. С. 292; Никифор Уединенник, *прп.* // Там же. С. 249; Каллист и Игнатий Ксанфопулы, *свв.* // Там же. С. 336.

<sup>32</sup> Григорий Палама, *свт.* Триады. М., 1995. I, 2, 7.

В дальнейшем те же приемы пригождаются и опытным делателям для быстрого вхождения в молитву, для ее оживления и поддержания.

Чтобы разобраться в существе дела, обратимся к трактату прп. Никифора, где способ введения ума в сердце предлагается в двух вариантах — активном и пассивном, или, как мы называем их: метод *искусственный* и метод *естественный*<sup>33</sup>.

Сначала говорится о том, как с помощью контроля над дыханием найти сердечное место и зафиксировать там внимание ума. Суть приема в том, чтобы, сосредоточившись на носовом дыхании, ввести ум «ноздренным путем» в сердце. Для удобства так и назовем данный способ: *ноздренный путь*<sup>34</sup>.

Этот активный вариант приема более эффективен и быстрее дает результат, нежели второй, пассивный. Но он пригоден для тех, кто уже ощутил свое сердечное место, кто готов без ошибки его нащупать или у кого, как говорится, сердце «уже раскрылось»<sup>35</sup>. Именно этот прием упоминают и другие авторы первоисточников.

В этом варианте приема предлагается сосредоточить молящийся ум на процессе дыхания и на вдохе мысленно проследить за потоком воздуха, проходящим через нос и гортань в область груди. При переходе потока из трахеи в легкие внимание следует остановить. Примерно здесь, чуть выше сердечной мышцы, находится место сердеч-

<sup>33</sup> Подробнее об этом см. наст. изд.: Т. 3. Разд. «Ум и сердце», гл. «Внимание» («Путь к сердцу» и далее).

<sup>34</sup> Условные названия, которые в этой книге присваиваются некоторым психофизическим приемам, потребуются нам для удобства при их описании.

<sup>35</sup> Григорий Синаит, прп. // См. наст. изд.: Гл. «Священный метод» («Первоисточники»).

ное. Считается, что такое отслеживание воздушного потока на него и укажет. Далее требуется удерживать молящийся ум в этой зоне<sup>36</sup>.

Казалось бы, просто. Но далеко не для всех. Такие рекомендации отцов, как «провести ум путем дыхания», «войти в область сердца», «сойти в сердце по ходу вдоха», слишком неопределенны, а начинающие как раз нуждаются в конкретике. Так что относительно этого способа надо признать: многим оказывается не под силу пройти *ноздренным путем*.

Во-первых, не все готовы уловить тонкие ощущения движения воздуха в гортани и груди. Во-вторых, прием все же годится для тех, кто имеет достаточно уверенное представление о расположении сердечного места. Иначе не вполне будет ясно, где именно требуется установить внимание ума, так как понятие «область сердца» довольно расплывчато.

---

<sup>36</sup> Вот как изъясняют этот прием наши современники. Прп. Софроний (Сахаров): «Во время вдыхания внимание ума сначала следует движению воздуха и останавливается на верхней части сердца. При таком делании через некоторое время внимание может быть сохранено нерассеянным и ум установится рядом с сердцем или даже войдет вовнутрь». Так со временем человек «будет чувствовать свое сердце и пребывать вниманием ума в нем, уже не прибегая к психосоматической технике». — *Софроний, архим.* О молитве. СПб., 1994. С. 146, 147. Архим. Ефрем (Мораитис): «Мы можем, вдыхая воздух, заметить, как он через нос опускается к гортани, опускается к легким и затем подходит к сердцу. Сделаю несколько вдохов-выдохов, там остановимся. Остановим ум в сердце». «Для большего облегчения ум лучше помещать туда, откуда начинается дыхание человека, туда, где воздух идет к сердцу, — в область легких. Вместе с дыханием к сердцу будет идти и ум. И там, где окончится вздох, утверди свой ум. Найдя таким образом место сердечное, дай начаться внутреннему слову молитвы, на вдохе: Господи Иисусе Христе...» — *Ефрем Филофейский, архим.* Учение об умной молитве. Афон, 2015. С. 5; *Ефрем Святогорец, архим.* Искусство спасения. М., 2012. Т. 1. С. 349.

По этим причинам тем, у кого сердечное место не ощутимо, так как сердце еще «не раскрылось», кому сам способ действия не понятен или почему-либо не доступен, для тех предусмотрен второй, альтернативный вариант, предложенный далее прп. Никифором.

## Перси

Второй вариант введения ума в сердце подходит для большинства начинающих и потому предпочтителен. Плюс ко всему он, как более длительный в достижении цели, безопасней первого в плане искушений тщеславием и гордыней, часто склоняющих к соблазну ожидать быстрого результата.

Этот способ, который назовем для краткости *пёрси*, предполагает отказ от поиска сердечного места и контроля над дыханием, а вместо этого предлагает сосредоточение ума во время молитвы «во пёрсех», то есть в районе межключичной впадины: либо в самой верхней части груди, либо несколько выше — в районе гортани<sup>37</sup>.

Со временем, при настойчивости и терпеливости, как сказано, «отверзется вход сердечный». То есть при длительном удержании в этой области ума при молитве ум сам постепенно нащупает сердечное место, произвольно к нему сместится, а затем в какой-то момент сам собой

---

<sup>37</sup> Надо «внимание держать в груди, немножко ниже впадинки, что под горлом», либо чуть выше и «умно говорить молитву там, где орган слова, в начале гортани». — *Феофан Затворник, свт.* Собр. писем. Вып. 2. № 320; Письма о духовной жизни. М., 2008. С. 138. «Внимание при произнесении молитвы, то есть само действие умной молитвы (произносимые слова), нужно держать... в груди» или «в горле. Эти действия суть подготовка и приближение ко входу Иисусовой молитвы в сердце». — *Иларион, схимон.* На горах Кавказа. СПб., 1998. С. 145.

естественным образом войдет в сердце. В этом отличие способа от предыдущего, где ум вводится в сердце по принуждению, *искусственным* путем.

Результат здесь тот же, что и в первом случае, но ожидать его приходится не так скоро, иногда – годами. Зато этот способ вполне универсален, он пригоден для всех, понятен и не вызывает особых затруднений. Именно такой подход, при котором ум *сам* находит сердце, советует всем свт. Игнатий: этот «способ, предлагаемый блаженным Никифором, превосходен», в этом случае «место сердечное обозначится само собой»<sup>38</sup>.

Этот же способ обычно подразумевают и другие духовные авторитеты, говоря о том, что «ум в свое время сам найдет сердце».

Между тем, если вдуматься, то должен бы появиться законный вопрос: какая же связь может быть между ключицами и духовным центром человеческого естества? Каким образом удержание внимания в груди возле ключиц приведет в результате к соединению ума с сердцем?

Эффективность приема *перси* основана на том, что при длительной концентрации в указанном месте происходит соприкосновение двух зон чувствительности. Первая образуется в точке приложения внимания, вторая окружает сердечное место. Как это происходит?

Наше внимание, собранное в одной точке, на самом деле точечным не бывает. Оно всегда захватывает некоторую область вокруг, оно подвижно и иррадирует<sup>39</sup>, оно

---

<sup>38</sup> Игнатий (Брянчанинов), свт. Творения. М., 1996. Т. 2. С. 287; Игнатий (Брянчанинов), свт. Полное собр. писем. М., 2011. Т. 3. С. 114.

<sup>39</sup> Иррадиация (лат.) – распространение, расширение. Иррадиировать – распространяться за пределы непосредственного источника возникновения чего-либо.

как бы сканирует близлежащий участок вокруг точки сосредоточения<sup>40</sup>.

В данном случае, когда внимание ума удерживается у основания шеи, в районе межключичной впадины<sup>41</sup>, радиус охваченной вниманием зоны распространяется настолько, что соприкасается с лежащей ниже зоной духовного сердца. И именно с верхней ее частью, той, центром которой является сердечное место — место локации нашего духа. Так, держа во время молитвы умственное внимание у ключиц, мы попутно затрагиваем и область духа, но не напрямую, а с некоторого расстояния — не прямо вторгаемся в духовное сердце, а опосредованно к нему прикасаемся. При длительной практике через такие касания умственная энергия начинает подпитывать дух.

Благодаря этому со временем устанавливается опосредованная связь ума с духом, а это ведет к постепенному пробуждению от духовной мертвенной спячки. Наконец, оживающий дух начинает сам, как магнит, притягивать к себе ум, внимание неприметным образом смещается и само собой устанавливается в сердечном месте.

Таков механизм действия приема *перси*. Это и есть второй «способ, предлагаемый блаженным Никифором», при котором «место сердечное обозначится само со-

<sup>40</sup> Не имея точечной концентрации, внимание словно топчется, кружится на одном месте. Можно сказать, что оно расходится вокруг точки сосредоточения, как круги на воде при падении капли, и распространяется на окружающее пространство. Приведем конкретный пример, наблюдение одного из наших читателей: «Делаю попытки внимание держать в верхней части груди. Держусь за какие-либо физические ощущения, или мышечное напряжение, или некое сдерживание дыхания в районе гортани... Но внимание может гулять по груди. Помню, что его нельзя вниз опускать, одергиваю, но одной точки держаться не выходит». — Из письма свящ. А.К. Архив автора.

<sup>41</sup> Или чуть выше — в гортани, или чуть ниже — в груди.

бой»<sup>42</sup>. Способ более безопасный, хотя и более долгосрочный, нежели введение ума *ноздренным путем*.

После сказанного должно стать понятнее, чем рискует начинающий, когда пытается, вопреки отеческим запретам, сразу найти сердечное место и удержать там ум. Допустим, он точно определил свое сердечное место и пытается сосредоточиться на этой точке. Однако внимание, как было сказано, иррадирует, непроизвольно расширяя охваченную область. Так оно начинает бесконтрольно распространяться и на нижнюю часть сердца, где локализована желательная сила. А это уже область солнечного сплетения, которая, в свою очередь, касается нижележащей «похотной части».

И тогда происходит то же, о чем уже говорилось ранее: поскольку ум начинающего, не имея *болячки* в качестве привязки, не способен удержаться в сердце, тем более соединиться с ним, то внимание привлекается возбуждением, возникшим ниже сердца, опускается и «смешивается с похотной теплотой»<sup>43</sup>.

Итак, второй способ, хотя и «превосходен»<sup>44</sup>, хотя и имеет определенные преимущества перед *ноздренным*

---

<sup>42</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1996. Т. 2. С. 287; Полное собр. писем. М., 2011. Т. 3. С. 114.

<sup>43</sup> «Так распределяются три силы души: ...желательная же в чреслах при пупе [точнее, над пупом, в районе солнечного сплетения], куда и диавол имеет удобный вход, возмущая и разжигая... похотную сладость». — *Василий Поляномерульский, прп.* // Сб. о молитве Иисусовой. М., 1994. С. 338, 339. Тот, кто пытается «разгорячить нижнюю часть сердца, приводит в движение силу вожеления, которая, по близости к ней половых частей и по свойству своему, приводит в движение эти части. Невежественному употреблению вещественного пособия последует сильнейшее разжжение плотского вожеления». — *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1996. Т. 2. С. 299.

<sup>44</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1996. Т. 2. С. 287.

путем, но все же и его описание для начинающих достаточно туманно. Не всем понятно, как на практике удерживать в груди молящийся ум, за счет чего его там зафиксировать. Ведь вниманию нужно к чему-нибудь привязаться, зацепиться за что-то на уровне ощущений, а «словесная способность» и «грудная область» — понятия опять-таки достаточно отвлеченные. Так что в обоих случаях у людей на подступах к умному деланию возникают трудности и часто, уже на первых порах преткнувшись, они в унынии отступают.

### Прямое вхождение

Тем, кому не чужда активность и творческий поиск, можно предложить еще один способ, проверенный и весьма результативный. Это более радикальный вариант введения ума в сердце. И, хотя он также пригоден прежде всего для тех, кто знаком с ощущением сердечного места, все же воспользоваться им могут и те, кто пока еще держат ум «во персех».

Это тоже вход «путем дыхания», но только здесь не требуется отслеживать «ноздренный путь», к облегчению тех, для кого эта задача остается недостаточно ясной. Здесь надо *прямо входит* непосредственно в сердце.

Забудем про нос и рот, все внимание соберем в сердечном месте. Начав молитву, представим себе, что дышим не носом, не ртом, а вдыхаем и выдыхаем напрямую через сердечное место. Там, где в этом месте ощущается пульс, там мы и начинаем дышать прямо сердцем, словно здесь у нас дыхательное отверстие. Сквозь кожу, меж ребер, через грудную клетку вместе со вдохом-выдохом пропускаем молитву Иисусову, — пусть она тут же звучит



и проникает в сердце вместе с воздушным потоком. Так, дыша сердцем, мы достаточно интенсивно приковываем к нему внимание, удерживаем и закрепляем здесь ум.

Прием этот весьма эффективен, причем принцип его действия, по сути, аналогичен описанному отцами вхождению через «ноздренный путь».

Как же быть тем, кто использует *естественный* способ и не опускает внимание от персей к сердцу? В целом действия те же самые, только дышать будем не напрямую сердцем, а тем местом, где держим внимание, — возле ключиц. В данном случае прием, конечно, не даст того эффекта, что первый — *прямой* вариант *вхождения*, но он подготовит и поможет приблизить момент «раскрытия сердца».

Может появиться вопрос: не привлекается ли здесь излишняя, нежелательная игра воображения? Ведь, как сказано, «представим себе...». Однако дело в том, что любой художественный прием у начинающих отчасти действует воображение, в том числе и *ноздренный путь*, по прп. Никифору. Это издержки, без которых не обойтись в новоначалии.

Что касается «дыхания сердцем», то тут никакой особой игры фантазии возбуждать не требуется. Наш организм, как известно, имеет две системы дыхания: помимо легочной еще и кожную, и мы постоянно дышим всей поверхностью кожи сквозь поры. Поэтому, когда заострим внимание на том, что дышим сквозь кожу в сердечном месте, то всего лишь сосредоточимся на реальном физиологическом процессе в определенном участке тела.

Мы не фантазируем, а просто фокусируем внимание на том, что дышим порами в данном конкретном месте. Кстати, аналогичная ситуация с пульсом. Мы способны

ощущать его биение в разных точках, не только в сердце, но и в висках и в пальцах. Для этого нам не нужно привлекать воображение — достаточно локальной концентрации внимания.

В итоге отметим, что, какой бы способ введения ума в сердце ни применялся — будь то *ноздренный путь*, по прп. Никифору, или же *прямой вход*, — оба они служат, помимо прочего, еще одной важной цели. За счет привязки внимания к дыханию устанавливается рефлекторная связь между дыхательным циклом и произносимой молитвой.

Это не только помогает удерживать ум в сердце, но дыхание к тому же начинает выполнять функцию четок. А поскольку дышим мы постоянно, то этот навык готовит почву для стяжания дара непрестанной молитвы.

\* \* \*

Как можно было заметить, в текстах на данную тему встречается понятие *раскрытие сердца*. Сказано, например: «Аще убо отверзется ти сердце твое»<sup>45</sup>. Или: «Отверзется ти... и сердечный вход»<sup>46</sup>. Что это — образный оборот речи или технический термин? Дадим пояснение. В обыденной жизни, пока ум соединен с рассудком и не знаком с сердечной молитвой, сердце наше остается *закрытым*. Закрытым для вхождения в него ума, для соединения ума с духом, закрытым для богообщения и для вселения в него Святого Духа.

Когда, приступив к умному деланию, человек попытается сводить ум в сердце, то убедится, что поначалу его не-

<sup>45</sup> Григорий Синаит, *прп.* // Добротолюбие (на слав. яз.). М., 2001. Т. 1. С. 233.

<sup>46</sup> Никифор Монах, *прп.* // Там же. С. 332.

возможно там удержать, поскольку ум еще не способен *соединиться* с сердцем. На это и указывают слова прп. Григория Синаита: «ум собрав в сердце, если, конечно, оно открыто»<sup>47</sup>. Конечно, ибо, если оно закрыто, то его там и не собрать. Ум, как говорят отцы, «выскакивает», «вырывается оттуда», выталкивается, «как пробка»<sup>48</sup>.

Иногда остерегают, говоря, что, пока не раскрылось сердце, не следует направлять к нему внимание, что неопытным обращаться к сердцу слишком рискованно. Но если так, то никогда и не станем опытны и сердце останется навсегда закрытым. Это доводы из рода «пустых ба-сен, по которым – волка бояться, так в лес не ходить». Так говорит об уклоняющихся от умного делания прп. Василий Поляномерульский, а свт. Игнатий подтверждает: «Бога должно бояться, но не убегать и не удаляться от Него по причине этого страха»<sup>49</sup>.

Что нужно, так это вновь и вновь повторять настойчивые попытки сведения ума с молитвой в сердце, используя один из тех приемов, который окажется предпочтительней<sup>50</sup>.

---

<sup>47</sup> *Григорий Синаит, прп.* Творения. М., 1999. С. 113.

<sup>48</sup> У начинающих «ум пребывает в сердце... с понуждением против воли вводимый туда чрез дыхание, и тотчас опять выскакивает». – *Каллист и Игнатий Ксанфопулы, свв.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. Гл. 53. «Сначала бывает это очень трудно, и четверть часа понуждения продержат неустойчивый ум в сердце кажется за какую-то вечность. Ум стремительно вырывается оттуда». – *Пантелеимон Святогорец, игум.* // *Антоний Святогорец, иеромон.* Жизнеописание... М., 1994. С. 251. «Сведи ум из головы в сердце. Свети-то легко, да не удержишь: ум все как пробка выскакивает из сердца!» – *Никодим Карульский, схимон.* // Непрестанно молись!.. М., 1992. С. 85.

<sup>49</sup> *Василий Поляномерульский, прп.* // *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1996. Т. 1. С. 221.

<sup>50</sup> То есть: *ноздренный путь*, или *перси*, или *прямое вхождение*.

При этом, напомним, сражение за молитву должно вестись поочередно и непрерывно на всех трех фронтах. Через такую практику и отворяется со временем вход во внутреннее духовное пространство<sup>51</sup>.

Процесс раскрытия начинается с обнаружения места сердечного, когда удается его почувствовать и на некоторое время удерживать там молящийся ум за счет собственного усилия. Этому, по мере опыта и усердия, начнет содействовать благодать: по временам нас могут посещать краткие моменты *соединения* ума с сердцем, а внимание сможет держаться в сердечном месте все дольше и крепче.

Собственно, *раскрытость* означает, что ум прививается к сердцу, что началось зарождение сердечной молитвы. Когда «откроется внутреннейшее сокровенное вместилище нашего сердца»<sup>52</sup>, тогда будем знать, что обрели готовность к умно-сердечному соединению.

Этому могут сопутствовать различные переживания: «Во время молитвы сердце должно открыться», и часто «открытость сердца выражается в слезах, в плаче». Но

<sup>51</sup> Келейным занятиям первого фронта непременно сопутствует работа на втором фронте, где требуется равноценно внимать молитве богослужебной, одновременно стараясь удерживать ум в сердце с молитвой Иисусовой. Закрепляется все это молитвой третьего фронта на послушаниях и за всяким делом в течение всего дня. См. об этом выше в гл. «Священный метод» («Стратегия пути»). «Посредством келейной и церковной молитвы мы учимся входить в свое глубокое сердце, в котором совершается великое чудо единения Божественной жизни с нашей. Цель аскетических подвигов — постов, бдений и молитв — заключается в раскрытии человеком своего сердца». Главная «цель нашей борьбы — раскрыть свое глубокое сердце, потому что там, в его глубине, Бог являет Себя человеку». — *Захария (Захару), архим.* Вспомни твою первую любовь. ТСЛ, 2018. С. 56, 236.

<sup>52</sup> *Каллист и Игнатий Ксанфопулы, свв.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. Гл. 59.

главное: «тогда человек ощущает в сердце глубину, а его ум погружается в эту внутреннюю глубину и *соединяется с сердцем*»<sup>53</sup>.

После того, как станет возможным соединение ума с духовным сердцем, начинается *духовная жизнь* человека. По мере углубления в сердечное делание дух человеческий пробуждается, оживает, и сердце полностью раскрывается для богообщения, для встречи со Христом в Духе Святом. Отсюда открывается путь к возрастанию до той меры, когда, достигнув «высших ступеней и сделав свой ум неблуждающим», «трезвенники научатся строго сосредоточивать его в *единовидной свернутости*»<sup>54</sup><sup>55</sup>.

## Затвор

Первый фронт нашей битвы — молитва келейная, то, что иначе называют бдением, или келейным правилом. Это основное, первостепенное по важности занятие на

---

<sup>53</sup> Софроний (Сахаров), схиархим. // Иерофей (Влахос), митр. Знаю человека во Христе... ТСЛ, 2013. С. 323. Надо уточнить, что, во-первых, понятия *плач* и *слезы* в аскетике значительно разнятся; а, во-вторых, добавить, что это лишь один из признаков соединения ума с сердцем, отнюдь не обязательный. Слезы вообще ненадежный критерий в духовной практике, так как они часто (особенно у начинающих) бывают проявлением *душевности*. Слезы посещают и тех, кто одержим страстями, пребывает в падении и грубых грехах, а ведь «пока нами владеет страсть, мы даже краешком губ не сможем испробовать умной молитвы». — Григорий Палама. Триады. II, 2, 6. Требуются определенный опыт и зрелость, чтобы уметь отличать *душевный* плач от *духовного*, которому далеко не всегда сопутствует выделение влаги из глаз.

<sup>54</sup> Единовидная свернутость — выражение св. Дионисия Ареопагита. Термин *единовидный* характеризует то, что можно охватить одним взглядом, и означает: единый, цельный, замкнутый.

<sup>55</sup> Григорий Палама, свт. Триады. I, 2, 7.

пути умного делания. У пустынников бдение может длиться всю ночь, в монастырях исихастского направления оно занимает около четырех часов и более. Состав и структура таких ночных занятий определяется обычно старцем, духовником или уставом обители. Для мирянина такой распорядок в основном не приемлем по практическим соображениям, так как не согласуется с образом жизни. В миру совершается то, что мы назовем мини-бдением.

Любому, желающему снискать умно-сердечное действие молитвы, прежде всего необходимо наладить и освоить обучение на первом фронте. Именно здесь закладываются самые основы всего, что приведет впоследствии к соединению ума с сердцем<sup>56</sup>.

Надо понимать, что стяжание сердечной молитвы требует специальной келейной работы — особого молитвенного занятия, посвященного исключительно умному деланию. Для мирянина это и будет мини-бдением, монастырский насельник может такое же занятие добавить к своему обычному келейному правилу.

Мини-бдению уделяется не менее двух часов и посвящается раннее время суток — сразу по пробуждении. Только после этих занятий следует приступать к обычному правилу: повседневным утренним молитвам, поклонам, канонам, чтению Писания, Псалтири или вычитыванию служб суточного круга, — кому что нужно.

Начинать занятия можно с одного часа, постепенно доводя их до двух часов, далее, с опытом, можно увеличивать

---

<sup>56</sup> Без подвижнического труда на первом фронте ожидать, что молитва сердечная *сама* когда-нибудь наконец придет, столь же легкомысленно, как, не исполняя никаких заповедей, ожидать, что Господь меня под конец, как разбойника на кресте, Сам спасет.

время по мере возможности. Художественные приемы в келейных занятиях имеют особое значение, поэтому продолжим речь о техническом оснащении метода<sup>57</sup>.

Тому, кто ощущает свое сердечное место, описанные выше способы помогают сводить ум в сердце, а кто-то способен обойтись и без них. Но в любом случае это лишь первый шаг, за которым возникают новые проблемы. Ведь ум не хочет там находиться и рвется на волю, «ускользая от неопытных»<sup>58</sup>.

А мы между тем имеем первостепенное задание: «приучи ум свой не скоро выходить оттуда»<sup>59</sup>. Так, вслед за введением ума в сердце, встанут последующие задачи, из которых три будут приоритетными: удержать ум в сердце, стяжать начальную исихию, приступить к трезвению, то есть к борьбе за чистоту молитвы. Решению этих задач послужит прием, который можно условно назвать *затвор*.

Это основной прием художественного метода. Он позволяет уму затвориться в сердце, дает возможность

<sup>57</sup> «Один час бдения доступен для всех, даже для увечных и тех, кому недостает ума». «Бог желает, чтобы мы пребывали в молитве два, три, четыре, пять часов и наслаждались этим». — *Эмилиан (Вавфидис), архим.* Трезвенная жизнь... Екатеринбург, 2016. С. 84, 492. «Будем держать ум в сердце часами. Сможем просидеть один, два, три, четыре, пять, шесть часов неподвижно, и сердце нам не даст подняться, а уму убежать вовне... Вначале начнем с малого, с десяти минут например. Потом постепенно будем увеличивать время и впоследствии дойдем, с помощью благодати, до того, что будем произносить молитву непрестанно». — *Ефрем Филофейский, архим.* Учение об умной молитве. Афон, 2015. С. 4, 6.

<sup>58</sup> «У только что приступивших к борению даже сосредоточенный ум постоянно скачет и им постоянно приходится снова его возвращать. Но он ускользает от неопытных, которые еще не знают, что нет ничего более трудноуловимого и летучего, чем их собственный ум». — *Григорий Палама, свт.* Триады. I, 2, 7.

<sup>59</sup> *Никифор Монах, прп.* // См. наст. изд.: Гл. «Священный метод» («Первоисточники»).

не выпускать его оттуда, он же уберегает ум от рассеяния. Далее он поможет приостановить поток помыслов, сохранить тишину ума и начать брань за чистоту молитвы. В целом этот прием готовит почву для соединения ума с сердцем.

Прием универсален и пригоден при любом варианте введения ума в сердце, будь то *ноздренный путь*, или *прямое вхождение*, или же *перси*. В последнем случае нужно делать все то же самое, что будет описано ниже, с одной поправкой: держать внимание ума придется не в сердце, а в области ключиц и к той же области относить все сказанное далее в отношении сердечного места.

Эффект, конечно, будет не тот, что при первых двух вариантах, но и в этом случае прием поможет собрать внимание, не рассеиваться в молитве, ослабить натиск прилогов, привести ум в состояние относительной тишины и в результате приблизить момент обретения сердечного места.

Универсальность проявляется еще в том, что прием *затвор* полезен не только для начинающих. На разных этапах умного делания к нему могут обращаться люди опытные, в том числе обретшие способность соединения ума с сердцем. Он поможет быстро войти в нужное состояние и значительно продлить его, укрепить умно-сердечное соединение, углубить исихию. К тому же прием *затвор* пригоден во всех условиях: для подвизающихся в миру, в монастыре или в пустыне.

Напомним, что, в качестве базового примера мы рассматриваем только один из возможных приемов, — художественный метод допускает и другие способы удержания ума в сердце.

Кроме того, творческий подход позволяет, взяв за основу описанный здесь принцип, варьировать детали и



выстраивать свою тактику применительно к конкретным условиям<sup>60</sup>.

\* \* \*

Решающее значение при келейном занятии имеют внешние условия, их несоблюдение обесценит наши усилия и не даст ожидаемых от психофизического метода результатов. Приступать к молитве желательно после хотя бы краткого сна. Самое подходящее время — ночь или раннее утро. Необходимы тишина, темнота, уединение. Условия тем лучше, чем меньше сенсорных раздражителей воздействуют на нас извне. Помещение предпочтительно найти потеснее<sup>61</sup>.

Надо сесть на невысоком сидении или на полу, приняв собранную компактную позу, расслабив шею, позволив голове свободно склониться<sup>62</sup>.

Расположимся не посреди помещения, но, как и сказано у отцов: «в углу», или в какой-либо нише, либо просто спиной прислонясь к стене. Чем меньше свободного пространства будет вокруг, тем лучше<sup>63</sup>.

---

<sup>60</sup> Повторим, что это касается всех прочих приемов и технических рекомендаций обсуждаемых в нашей книге.

<sup>61</sup> В дальнейшем мы подробно рассмотрим требования к внешним условиям, выясним их смысл и назначение. Также рассмотрим все, что касается тела и позы. См. наст. изд.: Кн. 2, гл. «Внешний чин».

<sup>62</sup> «С молитвой Иисусовой, с художественной сидеть надо согнувшись... В сидячем положении лучше сосредоточиться». — *Никодим Карульский, схимон.* // *Непрестанно молитесь!*.. М., 1992. С. 83.

<sup>63</sup> Прп. Симеон: «Сядь в углу». Свв. Каллист и Игнатий: «Новоначальный должен сидеть в углу». Архим. Ефрем: «Будем садиться в каком-нибудь углу и, склонив голову, будем держать ум в сердце часами». — Наст. изд.: Гл. «Священный метод» («Первоисточники»); *Ефрем Филофейский, архим.* Учение об умной молитве. Афон, 2015. С. 4.

Окна следует плотно занавесить, нужна максимальная темнота, глаза, сверх того, должны быть закрыты.

Сев, необходимо полностью успокоиться. Только в покое обретается подлинное внимание и улавливается исихия, и «только в покое человек общается с Богом»<sup>64</sup>. Прежде всего важен покой телесный, который прямо содействует покою внутреннему. Поэтому требуется неподвижность, тело должно затихнуть<sup>65</sup>.

Земные поклоны — вещь нужная и полезная, но в свое время, теперь надо их отложить, даже крестное знамение можно пока не совершать. Мало того, что любое движение располагает к возбуждению, оно еще, в ущерб молитве, оттягивает на себя часть внимания. Поэтому здесь так важна статичность<sup>66</sup>.

Есть два узла мышечной напряженности, которые нам нужно ослабить. Это лицо и брюшной пресс. Эти области некоторым образом взаимосвязаны, и расслабление одной способствует снятию напряжения с другой. Освободим от лишних напряжений лицевые мышцы губ, глаз и лба, затем — область солнечного сплетения и брюшины<sup>67</sup>.

<sup>64</sup> *Ефрем Филофейский, старец*. Моя жизнь со старцем Иосифом. М., 2012. С. 346.

<sup>65</sup> «Когда мы обращаемся внутрь себя, то надо привести в покой все чувства», которые «движимы внешними воздействиями». Это необходимо, ибо, «кто замыкается во внутреннем от всего внешнего, тот прекращает деятельность чувств, действующих только от внешних впечатлений». — *Григорий Палама, свт.* Триады. М., 1995. II, 2, 5. «Трезвение непременно требует физического спокойствия крови». — *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1998. Т. 5. С. 269.

<sup>66</sup> «В меру возможности унимая собственные движения тела, исихасты прекращают... вообще всякое произвольное телесное действие». — *Григорий Палама, свт.* Триады. I, 2, 7.

<sup>67</sup> Такого рода расслабление помогает сосредоточению в сердце, облегчает вхождение в состояние внутренней тишины и молчания

Ради поддержания бодрости можно сохранить некоторое напряжение, но пусть оно остается в других частях тела: в плечах, спине, конечностях. И то в меру, поскольку напряженность связана с возбуждением, а мы искатели покоя, охотники за исихией. Потому «расслабься, то есть будь спокоен, находясь пред Богом в естественном для тебя состоянии»<sup>68</sup>.

Однако надо уточнить: молитвенный покой это отнюдь не та общая расслабленность, которая требуется при медитации. Там за счет этого стараются нейтрализовать умственно-душевную деятельность, здесь же, напротив, молитва нуждается в напряженной умственной активности. Покой исихаста не предполагает душевной и духовной инертности, не отвергает он и телесного утруждения<sup>69</sup>.

Также важно снять напряженность в области речевого аппарата. Отпустим прежде всего мышцы рта: губ, щек, языка, и глубже: глотки, гортани, и главное – расслабим голосовые связки. Даже такие, казалось бы, незначительные мелочи помогают понизить возбуждение нервной системы, успокоить ум, удержать внимание от блужданий и собрать его во внутренней *тайной клетке*<sup>70</sup>.

Кроме того, эти меры, по принципу обратной связи, косвенно содействуют переходу от словесной молитвы к умной. Дело в том, что на словесном уровне молитва, да-

---

ума. В дальнейшем, когда сердечное место станет постоянно осязаемым и мы будем свободно входить в состояние исихии, подобный контроль над мышцами может не требоваться.

<sup>68</sup> Эмилиан (Вафидис), архим. Толкование... Екатеринбург, 2014. С. 378.

<sup>69</sup> Об этом, в частности о статических нагрузках, речь пойдет во второй книге IV тома.

<sup>70</sup> Ср.: Мф. 6, 6.

же читаемая безмолвно, про себя, неизбежно сопровождается микронапряжениями мышц артикуляции, так как к ним с каждым мыслимым словом поступают нервные импульсы, аналогичные тем, что возникают при чтении вслух. То есть мы, хотя и беззвучно, но проговариваем про себя слова<sup>71</sup>.

Однако то, что закономерно для жизни обыденной, меняется при переходе со словесного уровня молитвы на умно-сердечный: связь между словом и органами речи начинает расторгаться, и мы можем мыслить молитву уже вне этой связи — чисто умно, не артикулируя внутреннее слово<sup>72</sup>.

С учетом этой особенности мы теперь идем от обратного и, расслабляя мышцы рта и гортани, готовим условия для стяжания исихии, способствуем зарождению умной молитвы.

Губы сомкнуты. А зубы следует разомкнуть, расслабив мышцы нижней челюсти и дав ей слегка опуститься. Дело в том, что зубы при соприкосновении создают некоторое *шумовое* ощущение, отвлекая внимание и привлекая

<sup>71</sup> За счет нейромышечной связи в момент размышления у молчащего человека сокращаются речевые мышцы так, словно он проговаривает вслух то, о чем думает. На этом основано действие приборов «считывания беззвучной речи». Например, в США была разработана «нейромышечная гарнитура AlterEgo». Устройство «регистрирует изменения электрических сигналов нейромышечной активности речевых мышц» и таким образом распознает, о чем подумал человек, ничего не произносящий вслух. Такой прибор крепится к уху, как обычная телефонная гарнитура, и позволяет подавать безмолвные мысленные команды, управляя компьютером, роботом, бытовой техникой и т.п. <http://yandex.ru/turbo?text=http%3A%2F%2Fnplus1.ru%2Fnews%2F2018%2F04%2F06%2Fmit-transcribes>

<sup>72</sup> В этом случае прибор, описанный в предыдущей сноске, работать не будет, т.к. нервные импульсы к речевым мышцам уже не поступают и соответствующие электросигналы отсутствуют.

его к области головы. Нам не нужно ни то ни другое. При этом рот, повторим, остается закрытым<sup>73</sup>.

Дышать нужно по возможности только носом. Обычно достаточно от одной до трех минут обездвиженного покоя, чтобы полностью затихло дыхание. Неглубокое, неспешное — оно едва ощутимо. Это и означает *сдержанность* или *стеснить* дыхание в понимании исихастов русской традиции. И достигаем этого без какого-либо усилия, только за счет покоя. Этого достаточно, другого пока не требуется.

Бывает, что вскоре дыхание словно вовсе исчезает, оно становится столь затаенным, что грань между вдохом и выдохом уже не различима. Это признак правильного состояния.

Так, сидя спокойно в тишине, без лишних движений, направляем *мысленный взгляд* закрытых глаз прямо в сердечное место. В том же направлении пусть сместятся зрачки, но без лишнего напряжения. Главное, чтобы умственный взор вонзился в сердце. Вслед за взглядом, в направлении к сердцу, низко склоняется голова.

При этом ум пусть видит совершенно безвидно: «Храни ум твой невообразимым и безмечтательным... Надо блюсти ум и содержать его безвидным»<sup>74</sup>. Мы, хотя мысленно проникаем сквозь грудь, вглубь тела, но зрительно

---

<sup>73</sup> Ср.: свв. Каллист и Игнатий говорят о молитве «при сомкнутых устах». Прп. Серафим: «Учись творить молитву... с сомкнутыми устами». Свт. Игнатий: «Новоначальный... должен заниматься молитвою Иисусовой, вводя ее в сердце тихо, при посредстве ноздряного дыхания... имея при том уста закрытыми». — Наст. изд.: Гл. «Священный метод» («Первоисточники»); Житие старца Серафима, Саровской обители иеромонаха... М., 1991. С. 193; *Игнатий (Брянчанинов)*, свт. Творения. М., 1996. Т. 2. С. 287.

<sup>74</sup> *Игнатий (Брянчанинов)*, свт. Полное собр. писем. Т. 2. С. 236.

ничего не воображаем, не пытаюсь представить вид внутренних органов, сердца и тому подобного<sup>75</sup>.

Первый шаг на пути к соединению ума с сердцем совершает тот, «кто при молитве направляет взор на самого себя», ибо «особенно уместно учить смотреть в самих себя... начинающих»<sup>76</sup>. И смотреть именно телесными очами. Как и сказано в первоисточниках: «внимай в сердце умом твоим и *чувственными* твоими очами»<sup>77</sup>. Для этого нужно «не блуждать взором то туда, то сюда, но словно на каком-нибудь упоре останавливать его на своей груди»<sup>78</sup>. Этот прием хорошо известен среди подвижников<sup>79</sup>.

Направленность внимания и взгляда телесных очей тесно взаимосвязаны, внимание очень чутко следует за движением глаз. Взгляд блуждающий всегда совпадает с блужданием мыслей; глядя по сторонам, мы позволяем

---

<sup>75</sup> «Просто ум становится в области сердца, но не представляет образ сердца. Если будем представлять его с помощью воображения, то прокрадется прелесть и начнем творить мечтательную молитву. Не прелестной молитва бывает, когда творится не рассеянно, без какого-либо вида и образа. Совершенно ничего. Пусть ум будет чист от любого образа, божественного и человеческого». — *Ефрем Филофейский, архим.* Учение об умной молитве. Афон, 2015. С. 2, 3. «Когда молишься умом и сидишь согнувшись с закрытыми глазами, то не нужно с помощью воображения приводить на ум разные образы». — *Паисий Святогорец, старец.* Слова. М., 2013. Т. 6. С. 64.

<sup>76</sup> *Григорий Палама, свт.* Триады. I, 2, 7, 10.

<sup>77</sup> *Симеон Новый Богослов, прп.* // Добротолюбие (на слав. яз.). М., 2001. Т. 1. С. 164.

<sup>78</sup> *Григорий Палама, свт.* Триады. М., 1995. I, 2, 8.

<sup>79</sup> Например, Странник рассказывает о себе: «Прежде всего я приступил к отыскиванию места сердечного, по наставлению Симеона Нового Богослова. Закрыв глаза, смотрел умом... в сердце... Как бы и глазами начал внутрь его смотреть, помня, как толковал мне покойный старец». — *Искатель непрестанной молитвы...* М., 2014. С. 186, 199.

вниманию рассеяться. И, напротив, взгляд, опущенный долу, направленный на себя, помогает собраться с мыслями. Вперив взор внутрь собственной груди, мы уловляем ум и утихомириваем помыслы. Фиксация взора на сердечном месте наилучшим образом способствует сосредоточению ума в этой области.

Однако достаточно высокое расположение этой точки вынуждает с напряжением скашивать глаза, что слишком неудобно и утомительно. Поэтому эффективнее будет, как сказано, направить туда только мысленный взгляд, а зрачки при закрытых глазах лишь слегка опустить<sup>80</sup>.

Собрав внимание в сердечном месте, начинаем этим же местом дышать: вдох идет прямо в сердце и оттуда же выдох<sup>81</sup>. Про себя неспешно повторяем Иисусову молитву; смешиваясь с дыханием, она звучит тут же — в сердце.

При занятии умным деланием, в отличие от словесного молитвословия, мы произносим молитву мысленно, безгласно, однако, если это вызывает какие-то затруднения, а также в моменты утомления или рассеянности, можно временно молиться очень тихо вслух. Особенно начинающим это помогает собрать внимание, после чего надо вернуться к безмолвию и произносить молитву только про себя<sup>82</sup>.

---

<sup>80</sup> «Устреми око ума к сердцу, а телесное око к земле». — *Игнатий (Брянчанинов)*, *свт.* Творения. Т. 2. <http://azbyka.ru>

<sup>81</sup> Те, кто используют прием *перси*, должны, соответственно, устремить мысленный взор в точку возле ключиц, этим же местом и дышать.

<sup>82</sup> «Сначала мы должны говорить молитву устно. Новоначальный начинает говорить молитву вслух и пытается отрывать ум от мирских вещей. Звук голоса будет привлекать внимание ума и постепенно собирать его от рассеяния». — *Ефрем Филофейский*, *архим.* Учение об умной молитве. Афон, 2015. С. 2.

Далее все заботы о теле, о позе, о прочих внешних вещах нужно оставить и внимание полностью сосредоточить на молитве. Для тех, кто только приступил к занятиям, она будет пятисловной. В дальнейшем, с опытом, словесный состав молитвы начнет меняться, варьироваться, но это позже, — пока постараемся утвердиться в таком формате.

Семи- или восьмисловная форма Иисусовой молитвы подходит для словесного молитвословия, но для занятий умной молитвой она мало пригодна. А вот пятисловная легко и гармонично встраивается в дыхательный цикл, попадая в естественный ритм дыхания<sup>83</sup>.

Несколько в ином положении греки. В их произношении молитва звучит более слитно, не так громоздко, как по-русски, и в целом ощущается более короткой: для них семь слов звучат почти, как наши пять. Поэтому в византийских источниках у исихастов встречаются упоминания о семисловной форме молитвы. Тем не менее на практике греческая традиция и в устной, и в умной молитве отдает предпочтение пятисловной форме. При этом греки с легкостью могут целую молитву, по причине ее краткости, вмещать на вдохе и еще одну на выдохе<sup>84</sup>.

Сейчас сосредоточимся на одном: наша молитвенная мысль должна стать *живым* обращением к Богу. Постараемся явственно осознать, проникнуться мыслью о том, что Сам Христос сейчас присутствует здесь — в нашем

<sup>83</sup> Более подробно техническая сторона рассматривается ниже в гл. «Детали метода».

<sup>84</sup> Произноси «на вдохе: *Господи Иисусе Христе, помилуй мя*, и на выдохе — опять та же молитва». «Вдыхая, произноси молитву один раз, проводя ее до самого сердца, и, выдыхая, повторяй молитву еще один раз». — *Ефрем Святогорец, архим.* Искусство спасения. М, 2012. Т. 1. С. 349; Жемчужины... ТСЛ, 2001. С. 81.



сердце, что Он чутко прислушивается к нашему зову. Ум пусть вникает в каждое слово, чувства пропитывают мысль, всю свою жизненную силу вложим в мольбу, изливаемую из сердца, *обращенную к Богу живу*<sup>85</sup>.

\* \* \*

Теперь, собравшись умом и чувством в молитве, можно воспользоваться приемом *затвор* — исихастской техникой, позволяющей овладеть искусством управления вниманием. Из дальнейшего подробного описания может по первому впечатлению сложиться представление о приеме, как о слишком сложном, громоздком. На деле это не так. Освоившись, убедимся, что все его элементы сочетаются естественно и органично. Опыт позволит с легкостью объединять все нужные действия в течение секунд.

Наша задача в том, чтобы охватить вниманием сразу несколько точек, несколько процессов, а затем одновременно удерживать внимание на этих позициях. Причем на первом, приоритетном, плане всегда должна оставаться именно молитва. К пониманию смысла и цели таких действий мы постепенно подойдем.

Итак, сама молитва будет первой точкой приложения внимания — первой позицией. Требуется неотступно вникать в смысл ее содержания и, осознавая мыслимые слова, одновременно наполнять их искренним чувством. Постараемся не допустить механического — бездумного, непрочувствованного — повтора святых слов молитвы. Сохраняя это живое обращение ко Христу, будем постепенно расширять сферу внимания, включая в нее другие позиции.

---

<sup>85</sup> Ср.: Деян. 14, 15.

Вторая точка приложения внимания, вторая позиция — это привязка к месту. Наша молитвенная мысль должна звучать не где-либо, но только в сердечном месте, там, в сердце, мы должны стараться ее расслышать и там удержать. Мысленное слово как бы резонирует в сердце, отдается эхом в груди; напитанное чувством, затопляет грудную полость. Будем следить, чтобы внимание не уходило ни вовне, ни вниз от сердца, не смещалось бы в область головы.

Но как удержать «неудержимый ум», когда «и четверть часа понуждения... кажется за какую-то вечность», а «ум стремительно вырывается оттуда»?<sup>86</sup> Для того и существуют приемы художества. Помощь в этом деле получит тот, кто, как было сказано, склоняет голову, упираясь в грудь подбородком, а мысленным взглядом — в сердце.

Еще один способ помочь привязке внимания — это физическое касание: можно прикладывать к сердечному месту согревающую ладонь, можно обе ладони, наложив одну на другую, прижимать к этой области или же надавливать на нее пальцами. Бывает достаточно и легкого касания самыми кончиками пальцев. Пальцы рук — это тонкий, чуткий и всегда активный инструмент. Внимание постоянно заострено на кончиках пальцев, и связь эта очень прочна. Поэтому прикосновение к нужному месту хорошо помогает направить и собрать в этой точке умственную энергию<sup>87</sup>.

---

<sup>86</sup> Пантелеимон *Святогорец, мон.* // Антоний *Святогорец, иеромон.* Жизнеописания... М., 1994. С. 251.

<sup>87</sup> Вот, например, аналогичный совет кавказского отшельника: когда молишься, «обязательно при этом оком ума своего, то есть вниманием, напряженно смотри на свое сердечное место. Для этого палец руки приложи к левой части груди, чуть выше левого сосца, и старайся сосредоточить внимание в этом месте». — Меркурий (*Попов*), *мон.* Записки пустынножителя. М., 2016. С. 229.

Также можно вспомнить то, с чего начинали, вернувшись на время к приему *прямого вхождения* в сердце: пропустим дыхание сквозь сердечное место, последим, как воздух пронизывает грудь, как сердце дышит молитвой. Творческий подход подскажет и другие приемы, главное, чтобы они отвечали основной задаче — сосредоточению ума в нужной точке<sup>88</sup>.

Обратим внимание на вскользь упомянутую деталь в писаниях свт. Игнатия: «При упражнении молитвой Иисусовой полезно... держать левую руку у персей, над левым сосцом груди, несколько повыше его, — последний механизм способствует к ощущению силы словесности, находящейся в персях»<sup>89</sup>.

Хотя святитель этого не поясняет, но он здесь указывает на полезный художественный прием. Существенно то, что упомянута именно левая рука, то есть та, которая держит четки. У начинающих часть неокрепшего внимания неизбежно отвлекается на перемещение пальцев по четкам. Если рука опущена или лежит на коленях, то туда же частично уходит, отрываясь от сердца, внимание. Когда мы расположим руку с четками возле сердца, так, чтобы пальцы, перебирающие четки, прижались к сердечному месту, тогда внимание не будет расщепляться, мы поможем ему собраться в одном месте.

Можно, например, перебирая четки большим и указательным пальцами, остальными двумя-тремя опереться

---

<sup>88</sup> Один из знакомых афонских пустынников рассказывал, как он использовал с этой целью мазь «Звездочка» (вьетнамский бальзам «Золотая звезда»), натирая грудь в области сердечного места. Мазь обладает местно-раздражающим свойством и помогает удерживать внимание в точке применения. Упоминаем об этом не в качестве рекомендации, но как пример творческого поиска, не противоречащий, по сути, отеческой практике.

<sup>89</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1996. Т. 2. С. 293.

на сердечное место, а можно, приложив к сердцу правую ладонь, левую руку с четками прижать запястьем поверх правой ладони. Или еще как-то иначе, главное — не позволять уму покинуть сердце и устремиться в пальцы, в перебор четок, не допустить, чтобы веревочные узлы забрали внимание, предназначенное Христу.

В дальнейшем же, когда ум твердо установится в сердце, тем более в моменты умно-сердечного соединения, уже не будет иметь такого значения ни положение рук, ни четок, ни сама по себе поза.

Итак, сосредоточившись в молитве, мы часть внимания уделили телу — ощущению места сердечного. Теперь нам нужно расширить сферу внимания дальше, подключив третью позицию. Для этого установим контроль над процессом дыхания<sup>90</sup>.

Прислушаемся к нашим тихим, едва ощутимым вдохам, сосредотачиваясь все там же — в сердечном месте. Мы дышим сердцем и слышим свою молитву, ощущаем дыхание, как бы проникающее прямо в сердце. Стараемся свести все эти составляющие воедино<sup>91</sup>.

У дыхания есть свой ритм, и у молитвенной фразы есть свой. Приводим их к сочетанию, вкладывая по пол-

<sup>90</sup> Поскольку «ум постоянно скачет и... ускользает от неопытных», то им «советуют внимательно следить за вдохом и выдохом». — *Григорий Палама, свт.* Триады. М., 1995. I, 2, 7.

<sup>91</sup> Свв. Калист и Игнатий Ксанфопулы: «С дыханием соедини и вводи неким образом и молитвенные слова». Прп. Исихий Иерусалимский: «С дыханием носовым соедини трезвение». Прп. Иоанн Синайский: «Память Иисусова да соединится с дыханием твоим». Прп. Серафим Саровский: «Учись творить молитву чрез ноздренное дыхание». Прп. Назарий Валаамский: «Соединяй молитву, насколько можно, с дыханием твоим». Архим. Ефрем Филофейский: «Соединяем с дыханием молитву *Господи Иисусе Христе, помилуй мя*». — Наст. изд.: Гл. «Священный метод» («Первоисточники»); *Иоанн Синайский, прп.* Лествица. 27:61; Житие

молитвы во вдох и выдох. Для начинающих лучше держаться обычной схемы: вдох — *Господи Иисусе Христе*, выдох — *помилуй мя*<sup>92</sup>.

Однако здесь есть нюанс. Постараемся не напрягаться, не прилагать усилий, втискивая слова в дыхательный цикл, но и не будем насиловать дыхание, искусственно его ускоряя или растягивая. Попробуем плавно прийти к гармоничному сочетанию, когда дыхание и молитва станут органично созвучными по темпо-ритму, сохраняя *естественность* без всякого принуждения<sup>93</sup>.

Как только удалось объединить эти три позиции, — когда молитва с живым чувством и слитно с дыханием ощущается в сердечном месте, — тогда начнем подключать четвертую: сердцебиение.

То есть нужно, плюс ко всему, одновременно почувствовать биение пульса в сердечном месте. Не всем дается это легко, хотя для кого-то не составляет никакого труда. В любом случае с опытом чувствительность обостряется и почти каждый способен отчетливо ощущать пульсацию в этой точке<sup>94</sup>.

---

старца Серафима, Саровской обители иеромонаха... М., 1991. С. 193; Старческое наставление о. Назария, игум. Валаамского. М., 1996. С. 35; *Ефрем Филофейский, архим.* Учение об умной молитве. Афон, 2015. С. 3.

<sup>92</sup> «Дав телу удобное положение и наклонив голову к груди, мысленно произносим молитву, тихо вдыхая воздух со словами: *Господи Иисусе Христе (Сыне Божий)* — и затем выдыхая кончаем молитву: *помилуй мя (грешнаго)*». — *Софроний, архим.* О молитве. СПб., 1994. С. 146.

<sup>93</sup> «Молитесь в спокойном состоянии духа, с кротостью, мягко... без давления, насилия и нажима, без напряжения и подталкивания... Но на подъеме, с жадной, с любовью». — *Порфирий Кавсокаливит, старец.* Житие и слова. 2006. С. 191.

<sup>94</sup> Если все же не удастся почувствовать пульс, то смущаться не стоит. Скорее всего, со временем это ощущение появится само со-

Заметим, что, расширяя сферу внимания, можно действовать и в другом порядке, если это будет удобнее<sup>95</sup>.

После совмещения четырех точек фиксации внимания задача усложняется. Теперь требуется полноценно молиться, при этом объемля вниманием все четыре позиции. Во-первых, сама молитва: отчетливо осознавая ее содержание, с живым чувством обращаемся ко Христу, Который слышит нас в нашем же сердце.

Во-вторых, сердечное место: не сводим с него свой мысленный взгляд, можем прикладывать к нему руку, следим, чтобы молитва звучала именно в сердце.

В-третьих, дыхание: молитвенные слова влагаются во вдох-выдох, сливаются с воздушным потоком, пронизывающим сердце.

И, в-четвертых, сердцебиение: увязанные с дыханием слова молитвы нанизываются на удары пульса<sup>96</sup>.

При всем этом напомним: на первом месте — сама молитва, молитвенное мыслечувство. Согреваем каждое слово теплотой своего сердца, живо осознавая, к Кому

---

бой, а пока будет достаточно и трех точек приложения внимания.

<sup>95</sup> Например, сначала можно прислушаться к пульсу в сердечном месте, затем начинать дышать в точке пульсации (вдох-выдох сердцем), а затем, привязав дыхание к пульсу, начать подключать молитву, так, чтобы и она пульсировала в сердце. Но начинающим легче все же переходить от дыхания, как процесса более осязаемого, к пульсу, а не наоборот.

<sup>96</sup> «На вечерне молился художественной молитвой с постепенным, а не враз, применением всех художественных приемов: 1) стояние умом в сердце, 2) внимание к словам молитвы, 3) соединение молитвы с дыханием, 4) с сердцебиением, а также с подбающим внутренним духовным настроением, благоговением, смирением и сокрушением. И молитва через полчаса восстановилась свободная и самодвижная, требовалось только поддерживать ее вниманием». — *Феодосий Карульский, иеросхим.* // Непрестанно молитесь!.. М., 1992. С. 155, 156.

обращаемся, Кого призываем низойти с духовных небес в тесноту темницы нашего духа. Внимание к прочим позициям не должно доминировать, отвлекать от молитвы, не должно обратить ее в машинальный повтор<sup>97</sup>.

Осуществить это поначалу не так просто<sup>98</sup>.

Пытаясь контролировать все четыре действия, мы невольно зацикливаемся на физическом плане, как на более грубом и явственно осязаемом: уследить за позой и дыханием легче, чем удержать внимание на умственном обращении к Богу. И молитва начнет ускользать: теряется осмысленность ее содержания, теряется чувство живой обращенности к Богу. Преобладать начинает форма.

Ситуация становится абсурдной: ведь психофизические приемы — это всего лишь костыли, подпорки для поддержания молитвы, и вот, мы остаемся с одними подпорками, но без того, что надо ими поддерживать. Если

---

<sup>97</sup> Вот наблюдение старца Феодосия Карульского: «Я лежа стал творить умную молитву, и через несколько минут она установилась со вниманием к словам молитвы и совмещением их с дыханием. Я попробовал потом присоединить к сему внимание и к биению сердечному. Одновременное употребление двух этих художественных приемов сначала затрудняло делание молитвы». Когда же внимание к совмещению дыхания и биения сердца установилось, «я обратил внимание на духовное устройство молитвы — понуждал себя на сокрушение сердца, и оно появилось милостию Божией». Теперь «вместе с сердечным чувством покаяния... молитва творилась с вышеуказанными приемами». — *Феодосий Карульский, иеросхим.* // *Непрестанно молитесь!..* М., 1992. С. 147, 148.

<sup>98</sup> «Соблюдать все эти приемы молитвы Иисусовой, и чтобы она была в это же время беседой ко Господу, очень трудно». Но метод обучения «приемам умно-сердечной молитвы... узан святыми отцами-молитвенниками как естественное пособие для успеха в молитве» и «необходим... как первоначальный навык к простой словесной молитве и для последующей умной». — *Феодосий Карульский, иеросхим.* // *Непрестанно молитесь!..* М., 1992. С. 127.

сразу не спохватиться, то можно незаметно уйти в самообман: мы будем полагать, что заняты молитвой, но именно ее уже и нет — внимание переключилось на внешний антураж. Поскольку самообман опасен, так как чреват самопрельщением, то, зная присущую нам склонность цепляться ко всему внешнему, постараемся эту немощь одолеть.

Когда с опытом образуется навык сочетать четыре действия *затвора*, то молитва идет легко и естественно, все устойчивее удерживаясь в сердце. Молитвенная фраза сливается с потоком дыхания, вплетается в дыхательный цикл и пронизывается биением пульса. Все три ритма — словесный, дыхательный и сердечный — определенным образом сочетаются. На вдох и выдох приходится по несколько ударов пульса. Пульс служит своего рода метрономом<sup>99</sup>.

Наш живой метроном отбивает слово от слова, а может, в зависимости от темпа дыхания и молитвы, отбивать группу слов или же разбивать слова по слогам; один или несколько ударов могут приходиться на паузы между слов и между молитв. Сердце вдыхает слова молитвы, резонирующие в груди, и все сливается воедино: мысль, дыхание, сердцебиение, чувство<sup>100</sup>. «Сердце становится как бы местом затвора и хранения ума»<sup>101</sup>.

<sup>99</sup> Метроном — прибор, отмеряющий промежутки времени равномерными ударами в устойчивом темпе. Используется преимущественно музыкантами для поддержания заданного темпа, помогает попадать в такт, чувствовать ритм.

<sup>100</sup> «Благодаря непрестанному призыванию, прокладывается путь от ума к сердцу, посредством вдоха и выдоха, и ум, слово и сердце становятся одним». — *Иосиф Исихаст, старец*. Полное собр. творений. М., 2015. С. 301.

<sup>101</sup> *Иосиф Исихаст, старец*. Полное собр. творений. М., 2015. С. 109.



Несколько утвердившись в этом делании, можно, по мере сил, добавить пятую точку приложения внимания, установив контроль над мышцами артикуляции. Будем следить, чтобы вся мышечная цепочка, образующая речевой аппарат: *губы—рот—челюсти—язык—глотка—гортань* — поддерживалась в расслабленном состоянии. Не у каждого это получится, но тем, кто уже коснулся умной молитвы, задача знакома. Они поймут, как мыслить молитву умно, не артикулируя внутреннее слово, не напрягая голосовые связки — «не приводя в движение гортань и не двигая языком»<sup>102</sup>.

Пятая позиция не только усиливает эффект *затвора*, но косвенно полезна тем, что помогает утвердиться в молитве умной и исподволь подготавливает к сердечной. Впрочем, для успеха в деле бывает вполне достаточно и четырех позиций.

\* \* \*

Такова примерная схема приема *затвор* в версии для начинающих. Со временем, по мере опытности, появляется вариативность.

Желательно постепенно вводить принцип, который предлагаем взять за основу метода, — *естественность*. Это, в частности, означает, что в дальнейшем словесный состав Иисусовой молитвы будет определяться в каждый отдельный момент расположением нашей души<sup>103</sup>.

<sup>102</sup> Трезвенное созерцание. М., 2002. С. 30. «Совершенствуясь, молитва притягивает ум внутрь, дает ему возможность говорить молитву без движения языка». — *Ефрем Филофейский, архим.* Учение об умной молитве. Афон, 2015. С. 2.

<sup>103</sup> «Вскоре молитва станет более краткой. Захотим произносить ее медленно, так как нравится душе в тот момент». — *Ефрем Филофейский, архим.* Учение об умной молитве. Афон, 2015. С. 4.

То есть не следует ни задумываться над количеством слов, ни понуждать себя произнести молитву целиком или сокращенно, не требуется вообще следить за этим. Пусть молитвенная фраза сложится естественным образом: если есть желание, то помыслим все восемь слов, если вырвались только четыре: Иисусе Христе, помилуй мя, — пусть будет так. Нельзя живое движение души втискивать в заданную формулу, напротив, слова должны облекаться в ту форму, которую придаст им направленность мысли и чувства. Иначе молитва будет убита, вместо нее зазвучит некий бездушный плеер.

Но всему свое время, — начинающим такая свобода была бы не на пользу. Для того, чтобы *войти в молитву*, первоначально требуются строгие рамки чина и метода. А начинающими, напомним, мы обычно остаемся годами.

Хотя иногда результат бывает получен быстро, в течение месяцев, если правильному применению метода сопутствуют благоприятные условия: уединенная жизнь в безмолвии, строгая аскеза, послушание. В других условиях могут потребоваться десятилетия.

Для мирянина не менее, чем для инока, важно безмолвие, ограничение в пище, общении, развлечении. Много, разумеется, зависит от индивидуальных возможностей, от устройства человека, от строгости к себе. Учитывая все это, о конкретных сроках говорить не приходится<sup>104</sup>.

---

<sup>104</sup> «Мало-помалу молитва устная перейдет в умственную, а потом и в сердечную. Но на переход этот нужны многие годы». — *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. Т. 2. <http://azbyka.ru> «Дело сие не есть дело одного дня или двух, но многих лет... ибо великий требуется подвиг и многолетний... То, чтоб молиться всегда внутри сердца, равно как и то, что за пределами сего последует, достигается непросто и как случилось... но требует долгого и времени, и труда, и подвига, телесного и душевного, и понуждения себя

Смысл и назначение приема *затвор* рассмотрим позже отдельно<sup>105</sup>, пока лишь отметим, что описанная техника значительно помогает сведению и удержанию ума в сердце, привитию сердечной молитвы, готовит почву для соединения ума с сердцем. А это, в свою очередь, свидетельство *каноничности* данного приема, подтверждение его принадлежности святоотеческой традиции. Соответствие исихастским целям и принципам — это общий критерий проверки для всех прочих рекомендаций, это заповеданный нам критерий *распознавания по плодам*<sup>106</sup>.

Результатом описанной практики, при правильном ее применении, являются первые признаки исихии, когда стихает поток отвлекающих помыслов и ум погружается в глубину мысленной тишины и покоя. Молитва на этом фоне становится собранной и внимательной. Однако здесь не конец войны, а лишь относительное перемирие. Начальная исихия дает передышку в брани, возможность как следует окопаться на занятой высоте и отсюда, как на ладони, обозревать поле битвы и вражеские позиции. Это серьезное преимущество, но бой продолжается, тяжелая артиллерия вновь будет бить прилогами, снова будем сражаться с рассеянностью и сонливостью.

Со временем, когда подействует благодать, соединяющая ум с сердцем, человек обретет наконец устойчивое *молитвенное состояние* и сможет подолгу в нем пребы-

---

напряженного и продолжительного». — *Каллист и Игнатий Ксанфопулы, свв.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. Гл. 49, 52. «Требуется великий подвиг и много потребно времени провести в молитвах, чтоб достичь зачатков безмятежного устройства сердца — сего иного неба сердечного, где обитает Христос». — *Иоанн Карпафский, прп.* // Там же. Т. 2. Гл. 52.

<sup>105</sup> См. ниже: рубрику «Суть метода».

<sup>106</sup> *От плод их познаете их... всяко древо доброе плоды добры творит* (Мф. 7, 16–17).

вать. «И забудет в твоём сердце росоносный источник, зывающий: Господи Иисусе Христе, помилуй мя!»<sup>107</sup>

Иначе говоря, человек *вводится в молитву*, то есть она начинает сама пульсировать в сердце, остается только прислушиваться к ее звучанию. Тогда можно сказать о себе словами Странника: я «начал с прилежанием слушать, как говорит сердце»<sup>108</sup>.

Тогда, действительно, «молится уже не ум, а само сердце»<sup>109</sup>.

В такие моменты самодвижности, когда молитва *сама идет*, бывает, что пальцы на четках замирают и обездвиженность охватывает тело. Тогда уже нет нужды ни в четках, ни в приемах, ни в методах, — молитва сама, как род-

<sup>107</sup> *Иосиф Исихаст, старец*. Полное собр. творений. М., 2015. С. 263.

<sup>108</sup> Так описан в «Рассказах странника» момент вхождения в самодвижную молитву: «Я шел да беспрестанно творил устную молитву. Наконец чрез непродолжительное время почувствовал, что молитва сама собою начала как-то переходить в сердце, то есть сердце при обыкновенном своем биении начало как бы выговаривать внутри себя молитвенные слова за каждым своим ударом, например: 1. Господи, 2. Иисусе, 3. Христе и прочее. Я перестал устами говорить молитву и начал с прилежанием слушать, как говорит сердце; и притом как бы и глазами начал внутрь его смотреть». — Искатель непрестанной молитвы... М., 2014. С. 185, 186. Заметим, что в популярной книге «Откровенные рассказы странника» почерпнуть что-либо полезное относительно молитвы можно лишь в трех первых рассказах. Все остальное — назидательно-благочестивые повести в народном духе.

<sup>109</sup> Старец Феодосий Карульский записывает в своем дневнике: «Скоро молитва пошла себе еще тише, в душе обрелось место сердечное, для нее устойчивое, удобное и покойное. Молится уже не ум, а само сердце, ум только по временам взирает на происходящее в сердце самодвижное молитвенное движение. Само сердце... смотрело на Господа, на себя и на свое молитвенное призывание Его, как бы на журчащий однообразно далеко в глубине его ручеек». — *Феодосий Карульский, иеросхим.* // Непрестанно молитесь!.. М., 1992. С. 129.

ник, пробивается из глубин духа: то истекает из сердца нитевидной струей, то бьет фонтаном, затопляя душу умилением, умиротворением и покоем или радостотворным плачем<sup>110</sup>.

## В поиске исихии

Итак, с помощью описанного приема, ум затворяется в сердце в «единовидной свернутости»<sup>111</sup>, «свернувшись» в молитве и успокоившись, «как в гнезде». Сердце становится «местом затвора и хранения ума»<sup>112</sup>.

Поддерживать это состояние потребуется и дальше в течение всего молитвенного занятия, всего нашего бдения, или келейного правила, которое продлится от одного до нескольких часов. Справиться с этим опять-таки

---

<sup>110</sup> Из поучений архим. Ефрема (Мораитиса): «В дальнейшем сердце само начнет творить молитву, а ум просто как зритель будет следить за словами молитвы. Это и есть не прелестный путь умной молитвы... Когда человек занимается молитвой уже очень продолжительное время и его ум и грудь устанут от постоянного соединения молитвы с дыханием, тогда молитва может начать совершаться самодвижно. Завелась машина. Тогда человек может оставить этот прием [художества], он больше не требуется. Сидит человек и слушает, как работает его сердце... Ум следит за работой, как какой-нибудь механик следит за работой механизма... Следит, как сердце само творит молитву. Тогда соединять молитву с вдохом и выдохом больше не требуется... Постепенно это делание увлекает все больше и больше. Вы скажете, прошло всего пятнадцать минут, тогда как прошло два часа. Так не захочет человек отрывать ум от сердца и от того, чтобы слушать молитву». — *Ефрем Филофейский, архим.* Учение об умной молитве. Афон, 2015. С. 2–4, 8.

<sup>111</sup> *Дионисий Ареопагит, св. // Григорий Палама, свт.* Триады. I, 2, 7.

<sup>112</sup> «Молящийся заключает ум в сердце круговращательно, и, как в гнезде, ум успокаивается и не рассеивается, так что сердце становится как бы местом затвора и хранения ума». — *Иосиф Исихаст, старец.* Полное собр. творений. М., 2015. С. 109.

поможет прием *затвор*, для чего понадобится вновь и вновь к нему обращаться.

Приступив к занятиям, каждый обнаружит, что ум не желает подчиняться. Он неизбежно отвлекается от молитвы и постоянно норовит покинуть сердце. Во-первых, его выманивают из сердечного гнезда посторонние помыслы. Ум либо рвется выпорхнуть и улететь вовне, чтобы скитаться по всему свету, либо, ухватившись за случайные прилоги, ползком прокрадывается и ускользает в область головы, так как, переключившись с молитвы на размышление, он вовлекается в работу рассудка.

Во-вторых, нас часто чрезмерно увлекает внимание к физиологии: дыханию, сердцебиению, телесной позе или ко внешним раздражителям типа случайных шорохов и звуков.

Покидая сердце, ум начинает шарить по келье, он натывается на разные предметы, перебирает их или роется в памяти и мусолит текущие дела и проблемы. Если его не остановить, он выскальзывает за пределы кельи и дома, хватается за любые события, за знакомых людей, ввергается в виртуальные споры, беседы, носится с какими-то идеями. Затем бежит еще дальше и скитается по всему миру.

Как только спохватились, пока не поздно, ловим беглеца и загоняем его обратно в сердце. Обращаем к сердцу зрачки закрытых глаз, вонзаем, вперяем в сердце свой безвидный взгляд, запираем свой ум в *затворе* и распинаем на кресте делания, приковав четырьмя мысленными гвоздями: молитвой, сердечным местом, дыханием, пульсом.

Всем отвлекающим факторам мы можем противопоставить прием *затвор*. Как только ум начинает отклоняться от живой обращенности ко Христу, немедленно воспроизводим весь алгоритм приема, возвращая ускользающее

внимание к удержанию четырех позиций, к сочетанию молитвы с сердечным и дыхательным ритмом. При этом пристально следя, чтобы ум, погруженный в молитвенную мысль, цепко держался за сердце и ясно осознавал смысл Иисусовой молитвы.

Так каждый раз, снова и снова, загоняем отвлекшийся на помыслы ум обратно в сердце, вынуждая его затвориться там и углубляться в молитву. Чтобы надежнее удержать его на месте – сердечном месте – сажаем его, как озорного пса, на цепь: крепко привязываем к дыханию, прицепляем к пульсу, приковываем мысленным взором, вперенным в грудь.

Иногда, когда ум устаёт, препятствие молитве воздвигается в виде некоторой омертвелости. Оставаясь в сердце и продолжая твердить молитву, ум теряет живое внимание, а молитва превращается в машинальный повтор слов, бессмысленный, бесчувственный. Это тот случай, когда ни приемы художества, ни волевое усилие не помогают оживить ум. Здесь остается только один прием – терпение и понуждение: не покидать поле брани, не оставлять и такую – бездушную, механическую молитву. Хотя нет в ней признаков жизни, но, продолжая ее твердить, стараясь вдохнуть в нее чувство, усиливаясь собрать внимание, мы боремся за молитву живую.

Этим показываем и утверждаем свою верность Христу, подтверждаем серьезность и твердость намерений, проявляем ожидаемое от нас соработничество, необходимое по закону синергии. Ибо «для того, чтобы дать нам силу и оказать содействие, Бог сначала должен найти в нас какие-то основания для этого»<sup>113</sup>.

---

<sup>113</sup> Григорий Палама, свт. // Жизнь во Христе... М., 2018. С. 151. Так действует «Бог, останавливая явное вспоможение, чтоб про-

И Он видит нашу борьбу с рассеянностью, сонливостью, отупением, в Его очах это имеет цену, и в конце концов Он помогает. И «огнь, пришедши в сердце, воскрешает молитву»<sup>114</sup>.

Если же и не удостоимся помощи, то это еще не означает поражение в брани — наше терпение и понуждение зачтутся нам, как подвижнические труды<sup>115</sup>.

\* \* \*

Стратегическая цель, стоящая перед нами: стяжать благодатный дар устойчивой самодвижной сердечной молитвы, очищающей ум и сердце<sup>116</sup>. Задача тактическая: привлечь благодать и побудить к содействию, ради вхождения в начальную исихию, ради соединения ума с сердцем. При этом собственные усилия прилагать будем в двух направлениях: во-первых, удерживать ум безвыходно в сердце,

---

изволение наше выразилось с определенностью». — *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1996—1998. Т. 4. Гл. 36. Поэтому, «когда чувствуешь сухость, ожесточение, не оставляй молитвы: за пождание твое и подвиг против сердечного нечувствия снизойдет к тебе милость Божия». — *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. Т. 2. <http://azbyka.ru>

<sup>114</sup> *Иоанн Синайский, прп.* Лествица. М., 1997. 28:45. Это не душевный *огнь*, разгорающийся, возбуждающий, но — духовный, умиротворяющий, теплотой своей питающий и движущий молитву. «Божественный огонь, если он низойдет в сердечную горницу... не опалает, не горячит сердца, напротив того, орошает, прохлаждает его, примиряет человека со всеми людьми и со всеми обстоятельствами, влечет сердце в неизреченную любовь к Богу и к ближним». — *Максим Кавсокаливит, прп. // Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. Т. 2. <http://azbyka.ru>

<sup>115</sup> «Самое борение приносит величайшую пользу, доставляя подвижнику иноческую опытность». — *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1998. Т. 5. С. 359.

<sup>116</sup> О деятельной *самодвижной* сердечной молитве см. наст. изд.: Разд. «Самопознание», гл. «Состояния сознания» («Плоды подвига»).



во-вторых, не допускать ни одного постороннего помысла. Этим полагается начало брани за чистоту ума.

Когда с опытом келейного бдения нарабатывается достаточный навык, можно будет заметить, как по временам появляется некое новое состояние. В эти моменты сам собой иссякает поток посторонних помышлений, теряет инерцию натиск прилогов, глубокая тишина начинает обволакивать ум, а звучание молитвы на этом пустынном фоне становится непринужденным и чистым<sup>117</sup>.

Плавно, почти неприметно ум погрузился в сердце. Сосредоточенность и покой объемлют душу. Это значит, что благодать исихии коснулась ума<sup>118</sup>.

Теперь, когда молящийся в сердце ум словно завис в окружающей его пустоте, любой, возникающий на мысленном горизонте прилог, становится заметен. Образы, всплывающие из подсознания, помыслы, нашептанные рассудком или подброшенные врагом, видны теперь как бы со стороны: возникая, будто на некотором расстоянии, они начинают приближаться, с тем чтобы завладеть вниманием и слиться с нашим умом.

И вот это-то *расстояние*, такой, скажем, пространственно-временной зазор, образовавшийся благодаря исихии, позволяет уму вовремя заметить появление прилога и уловить ту грань, за которой мы обычно входим в *сочетание*<sup>119</sup> с ним, то есть начинаем обдумывать помысл, или,

---

<sup>117</sup> «От блаженного действия Святого Духа в человеке сперва начинает веять в нем необычная тишина». — *Игнатий (Брянчанинов)*, *свт.* Творения. Т. 2. <http://azbyka.ru>

<sup>118</sup> «Благодать Святого Духа очень нежно и незаметно прикасается к нашей душе». — *Неофит (Масурац)*, *митр.* [http://myuophoros.blogspot.com/2021/06/blog-post\\_3.html?m=1](http://myuophoros.blogspot.com/2021/06/blog-post_3.html?m=1)

<sup>119</sup> Приражение, сочетание, сосложение, пленение, страсть — основные стадии мысленной брани и развития помысла.

как выражаются отцы, вступаем с ним в собеседование. Теперь же мы можем действовать на опережение: отсекают прилог, не входя с ним ни в *сочетание*, ни тем более в *сосложение*, таким образом не допуская его до сердца. Появилась возможность, которой нет в нашем обыденном состоянии: мы вольны удерживать внимание на молитве, игнорируя и ликвидируя посторонние помыслы.

Другими словами, моменты исихии позволяют контролировать мыслительный процесс, или, на языке аскетике, применять метод трезвения. Отныне у «сокровенной двери» сердечной выставляется верная стража, ум и сердце впервые получают надежную защиту. Трезвение и исихия взаимно укрепляют и углубляют друг друга. Благодаря этому охраняется от прилогов и поддерживается достигнутая на этом этапе относительная чистота ума<sup>120</sup>.

Строго говоря, стяжание начальной исихии это и есть начало молитвы. То, что было доселе, относится к обучению. Пока ум мечется от образа к образу, перескакивает с одного помышления на другое, отсекает один прилог и тут же увлекается новым — все это только борьба за молитву, подготовка к молитве, но еще не сама молитва.

Реальное обращение к Богу начнется с того, что ум установится неподвижно в сердце и замрет в исихии,

<sup>120</sup> «Когда ум привыкнет пребывать в сердце, он не только полюбит затворять двери своей кельи и сохранять молчание, не только затворять свои уста и молчать, но в своем трезвении... не позволять лукавым духам и демонам внушать всякие дурные и лукавые помыслы, из-за коих человек оскверняется перед Богом». — *Никодим Святогорец, прп.* // История колливадского движения. Пенза, 2019. С. 87. Теперь мы «даем возможность уму быть чистым от помыслов и держать внимание в сердце... Пусть ум пытается неподвижно стоять в сердце... Он должен только следить, чтобы находиться там внутри и произносить молитву». — *Ефрем Филофейский, архим.* Учение об умной молитве. Афон, 2015. С. 2–4.

целиком вложившись в одно-единственное мыслечувство — призывание Христа. Только на фоне исихии, в пространстве мысленной тишины, — когда все прочее исчезает, — ум остается наедине со Христом. И когда они один на Один, тогда начинается молитва. Молитва умная<sup>121</sup>.

Итак, в начальный период келейных занятий приоритетны две сродные задачи: во-первых, стараться нащупать и уловить состояние исихии, во-вторых, когда действует благодать и введет в это состояние, стараться как можно дольше его удержать, защищая ум посильной бранью с помыслами, тем самым развивая зачатки трезвения и укрепляя исихию<sup>122</sup>.

Подчеркнем, что задача здесь именно двусторонняя, поскольку без исихии в мысленной брани не победить.

Поясним. Погрузившись с помощью приема *затвор* в молитву, мы изберем неверную тактику, если ограничимся бранью с помыслами, не позаботясь о стяжании исихии. Да, это необходимо — противостоять прилогам, но если мы поглощены этой борьбой и не ставим других задач, то можем заниматься этим очень долго, но никуда не продвинуться. Для победы в этой войне нам нужна исихия, нужна способность входить в нее, пребывать в ней. Без нее мы брань ведем «в темноте», не можем «видеть своих врагов» и обречены на поражение<sup>123</sup>.

<sup>121</sup> В этом состоянии «ум не существует ни для себя, ни для других, а существует единственно для Того, Кто превыше всего». — *Дионисий Ареопагит, св. // Попов И.В.* Труды по патрологии. ТСЛ, 2004. Т. 1. С. 42.

<sup>122</sup> «Начинающим советуют упражняться в исихии и святой Диадок, и великий молитвенник Филимон, и многоопытный в Божиих делах Нил, и Иоанн Лествичник, и многие из ныне живущих отцов». — *Григорий Палама, свт.* Триады. М., 1995. 1, 3, 2.

<sup>123</sup> Соотнесем сказанное со словом прп. Симеона: «Тьма, которая в уме его, и буря, какую имеет он в помыслах своих, причиня-

Вопрос в том, как обрести исихию, — откуда появится тишина среди шума умственной битвы? Сама по себе она не возникает. Благодать исихии привлекается целенаправленным действием и усилием. Нужно самим отыскивать и улавливать зачатки исихии, учиться расслышать ее среди шума брани. Это дается только по мере опыта. А когда благодать приблизится и охватит ум тишиной, нужно суметь это состояние зафиксировать и научиться его хранить.

Будем искать и выслеживать исихию. Эта добыча необходима нам. Безнадежно воевать голыми руками, в мысленной брани не победить, пока не вооружимся техникой трезвения вкупе с исихией<sup>124</sup>.

## Пауза

Признаки, по которым можно опознать и уловить моменты исихии, уже упоминались, — это прежде всего ощущение легкости и умственного покоя, как следствие приостановки водоворота помыслов. Это некое оцепенение ума, застывшего в молчании, как бы в невесомости, в пространстве пустоты и тишины, на фоне которой

---

ют ему сей ущерб, и нет ему возможности ускользнуть от врагов своих демонов, чтоб они не поражали его. Тщетно подымлет он труд, несчастный, и даже совсем теряет здру свою... воображая, что надлежаше внимает себе». — *Симеон Новый Богослов, прп.* Слова. Сл. 68. <http://azbyka.ru>

<sup>124</sup> «Кто стремится в любви к соединению с Богом, тот... старается без суеты и заботы пребывать в неприступном святилище исихии. Там он, как только возможно избавив душу от всяких вещественных оков, связывает свой ум с непрестанной молитвой к Богу, а вернув через нее себя целиком самому себе, находит новый и таинственный путь к небесам». — *Григорий Палама, свт.* Триады. М., 1995. I, 3, 46.

молитва звучит непривычно чисто. Эти признаки, оповещающая о погружении в исихию, указывают также на зачатки умной молитвы.

Если к тому же подействует соединяющая благодать и ум войдет в слияние с сердцем, то среди окутавшей ум тишины мы ощутим пульсирующее самозвучание молитвы, ибо в такие моменты, «когда приходит благодать Божия, тогда Иисусова молитва говорится сама собой»<sup>125</sup>.

Улучив такие состояния, постараемся как можно дольше удерживать их, ничем не спугнуть благодать, не разорить дарованную тишину. Тем самым мы создаем плацдарм, который позволит начать уже реальную брань за чистоту ума. Покуда не имеем этого пространства внутренней тишины, нам не на что встать и опереться. Теперь же, укрепляясь на занятом плацдарме, вооруженные трезвением, можем не только обороняться, но и вести атаки.

Подчеркнем, что пребывание в исихии, удержание этого состояния не означает отключения ума, его бездействия. Ум не отдается безвольно образовавшейся пустоте, ему «не подобает молчать и праздно стоять»<sup>126</sup>, он активно деятелен — сосредоточен в молитве, а пустота и тишина лишь окружают молитву.

---

<sup>125</sup> *Ефрем Филофейский, старец*. Моя жизнь со старцем Иосифом. М., 2012. С. 134. «Человек творит молитву иногда устно и иногда умом. Начинает ум потихоньку обладать молитвой. Занимаясь непрестанно молитвой, ум начинает входить в сердце. И впоследствии, стоя там вниманием, видит, как само сердце творит молитву... Чтобы достичь этого, нам поможет способ, который называется художественная молитва». — *Ефрем Филофейский, архим.* Учение об умной молитве. Афон, 2015. С. 3.

<sup>126</sup> «Утвердившись в сердце, уму не следует оставаться в молчании и бездействии», необходимо непрерывно творить Иисусову молитву «и не умолкать никогда». — См.: *Никифор Монах, прп.* // Добротолюбіе (на слав. яз.). М., 2001. Т. 1. С. 331.

Ум напряженно держится за молитву, все силы мысли и чувства влагая в каждое слово. Либо он чутко прислушивается к ней, когда она самозвучна в сердце; если же затухает, то ум усиливается оживить ее самодвижность до той поры, пока вновь не подействует соединяющая благодать.

\* \* \*

На практике уловить ощущение исихии для начинающих не так уж просто. Проблема в том, что состояние это нам не знакомо. В обыденной жизни ум наш соединен с рассудком и постоянно вращается в круговороте помыслов, образов, чувственных импульсов, из-за чего ощущение умственной тишины нам просто неведомо. А ведь чтобы его обнаружить, почувствовать, распознать, нужно знать его, так сказать, на вкус. И вот здесь помочь может очень простой прием, который даст представление о том, что именно надо искать. Назовем его *пауза*.

Суть в том, что нам присуща некая психофизическая особенность: если на очень краткое время полностью остановить дыхание, то в этот момент образуется пауза в потоке мышления — мы остаемся без помыслов. Устанавливается внутренняя тишина. Эту закономерность мы и можем использовать.

Упоминание о ней отражено, в частности, в поучениях прп. Никодима Святогорца, где дается такой намек: «В мгновения остановленного на вдохе или выдохе дыхания», в состоянии «совершенного покоя и неведения», то есть безмыслия, исихии, «когда человек слышит лишь биение сердца или не слышит и этого, облегчается сошествие молитвы в сердце»<sup>127</sup>.

---

<sup>127</sup> Никодим Святогорец, прп. // Эмилиан, архим. Богопознание... М., 2002. С. 200.

По-своему упоминают об этом и современные подвижники, когда говорят о «моменте паузы, остановки», указывая на «промежуточное пространство между вдохом и выдохом»<sup>128</sup>.

Действовать нужно следующим образом. Приступая к приему *затвор*, когда мы сели, успокоились и готовы к молитве, для начала остановим на вдохе дыхание секунд на пять-восемь, не более. Делаем это легко и свободно, без всяких усилий и напряжений, так, чтобы не вызвать какой-либо дискомфорт. В этот момент, пока не дышим, можно заметить, что в нашем мышлении возникает пауза: замолкает рассудок, ум затихает, нет помыслов, на эти несколько секунд ум словно замирает в пустоте, вокруг него образуется как бы вакуум. В этот миг мы успеваем услышать тишину ума, ощутить нечто подобное исихии.

Для нужного эффекта бывает, как правило, достаточно около пяти секунд; если же держать *паузу* долее, то появляется напряженность, а с ней возвращается обычный мысленный шум.

В тот момент, когда в *паузе* уловили исихию, тут же, среди этого безмолвия, на фоне пустоты начнем, возобновляя дыхание, мысленно произносить Иисусову молитву. Она в этот миг чиста, легко проникает в сердце, пульсирует в нем, вдыхается и выдыхается вместе с движением воздуха. В такие моменты, как и сказано у прп. Никодима, действительно, «облегчается сошествие молитвы и имени Иисусова в сердце».

---

<sup>128</sup> «Мгновением сосредоточения и молитвы является средний момент паузы, остановки, промежуточное пространство между вдохом и выдохом... Мне надо научиться схватывать этот промежуточный миг, мгновение слушания, который позволит понять, что основное в молитве — это отнюдь не мой голос... Могу заметить, что моя душа делается слушающей, а Бог слышимым». — *Эмилиан, архим.* Богопознание... М., 2002. С. 117.

Так прием *пауза* помогает искателям исихии нащупать, вкусить и распробовать первые ее признаки, позволяет настроиться на ее волну. Теперь, когда ощущение внутренней тишины отчасти знакомо, понятнее будет, что искать, в какое состояние стараться войти. Пойманное ощущение — это критерий, эталон, по которому и дальше можно будет проверять свое состояние. Когда ум во время молитвы вновь зашумляется помыслами, мы снова через этот нехитрый прием можем улавливать ощущение исихии и возвращаться к нужному состоянию.

Пользуясь, время от времени, *паузой*, как регент камертоном, можно напоминать себе ощущение мысленной тишины, сверяться с ним, настраивать состояние исихии, возобновлять его.

Таковы наши инструменты: если пульс — это метроном, то *пауза* — камертон. Причем использовать его можно не только в келье, но и в течение дня, молясь на работе, на улице или во время богослужения.

## Глубокая молитва

До сих пор речь шла о приемах, к которым приступают на уровне молитвы словесной, это касается и способов введения ума в сердце и удержания его в *затворе*. Но, как известно, молитва словесная *вмале полезна*<sup>129</sup>, — полезна разве что тем, что приведет к стяжанию умной. Умная тоже не считается достижением, но ценна как промежуточная ступень на пути к овладению сердцем. Только умно-сердечное делание приводит к первым реальным достижениям: оно дает доступ к священному методу умного трезвения, что позволяет приобщиться к таинству очище-

---

<sup>129</sup> Ср.: *Телесное бо обучение вмале есть полезно* (1 Тим. 4, 8).



ния и освящения сердца, а это ведет к исцелению от греховных страстей, к бесстрастию, которое и открывает вход в то Царство, куда *ничто нечистое не войдет*<sup>130</sup>.

Так что ближайшая цель — молитва сердечная<sup>131</sup>.

И теперь, несколько забегаая вперед, скажем о некоторых мерах, помогающих тем, кто уже с ней знаком, совершенствоваться в этом направлении.

Преодолев начальные уровни и затем достаточно утвердившись в молитве сердечной, можно двинуться вглубь. Практика, называемая здесь *глубокой молитвой*, позволяет закреплять и развивать навыки умно-сердечного делания. Осваивая углубленную молитву, мы обретаем способ оживления и возгревания затухающей молитвы, вооружимся боевым приемом для начальной брани с прилогами, сможем применять метод *умного вхождения* в молитву, который заменит более трудоемкие приемы, описанные ранее.

Приступать к углубленной молитве имеет смысл после того, как обретена уверенная устойчивость ума в сердце. Действовать надо одновременно в трех направлениях. Во-первых, молитва должна быть безмолвной: мыслиться умом и возглашаться духом — без артикуляции внутреннего слова. Во-вторых, возносить ее надо из недр сердечной глубины, держась вниманием строго в определенном месте. В-третьих, нужно влагать в молитвенный призыв определенное усилие, молясь интенсивно и напряженно. Поясним.

---

<sup>130</sup> Откр. 21, 27.

<sup>131</sup> «Только с помощью такой молитвы человек приходит в бесстрастие. Ни с помощью чтения, ни от много псалмопения никогда человек не достигнет бесстрастия. Бесстрастие приходит только через умно-сердечную молитву». — *Ефрем Филофейский, архим.* Учение об умной молитве. Афон, 2015. С. 9.

Собрав ум в сердце, энергичным усилием сфокусируем все свое сознание на едином помышлении: *Господь близ!*<sup>132</sup> Живо ощущая свое предстояние пред Богом живым, с благоговейным страхом и с абсолютной доверчивостью начнем умолять Его «прийти и вселиться в ны», влагая эту мысль со всей душевной силой в краткий призыв: *Иисусе Христе!* Это могут быть и пять слов молитвы, и всего два — только имя Его, — суть не в этом, а в том, что взываем как можно «громче», но внутренне бессловесно — только умом и духом.

Обратим внимание на речевой аппарат — никаких напряжений, никаких колебаний мышц не должно возникать по всей цепочке: *губы—язык—гортань*<sup>133</sup>.

Соответственно, в расслаблении остаются голосовые связки. Когда удастся таким образом мыслить молитву, то она изрекается в полном безмолвии — умно-духовно. Как сказано: «Возопий ко Христу безгласным воплем своего сердца», взывай, «молча устами, но духом вопия»<sup>134</sup>.

Понадобится время от времени проверять себя: звучит ли молитва из сердца безмолвно, удерживаются ли в бездействии и расслаблении голосовые мышцы. А основная напряженность пусть сосредотачивается в районе сердечного места. Вдобавок допустимо напряжение и в других местах, например в конечностях или в области торса.

Одновременно с этим требуется, чтобы молитвенный призыв исходил глубоко изнутри, из самых сердечных недр, по сказанному: «собери свой ум в глубине себя» и

<sup>132</sup> Флп. 4, 5.

<sup>133</sup> То есть будем «произносить молитву» одним умом, «не приводя в движение гортань и не двигая языком». — Трезвенное созерцание. М., 2002. С. 30.

<sup>134</sup> Трезвенное созерцание. М., 2002. С. 226, 297.

«твори молитву из глубины себя... Возопий к Богу из центра сердца своего»<sup>135</sup>.

Так, удерживая внимание ума строго в сердечном месте, «необходимо ощущать вырывающийся из глубины души крик к Богу»<sup>136</sup>. Вместе с тем надо следить, чтобы звучание молитвы не поднималось выше, в гортань, но исходило бы только из самого сердца — ни выше и ни ниже.

Постепенно можно идти вглубь, стараясь все более проникать внутрь сердца, усиливаясь молиться на все более глубинном сердечном уровне. Для этого требуется особого рода внутреннее усилие, описать которое едва ли возможно, такие вещи постигаются опытным путем.

Заметим, что, усиливаясь таким образом углубиться, можно неволью сдвинуться вниманием ниже сердечного места, чего допускать не следует. Придется следить и за этим, помня, что углубляясь в сердце духовное, мы погружаемся в метафизическое пространство, но не перемещаемся в пространстве вещественном.

Чтобы помочь себе устойчивее держаться в сердечном месте, нужно пригвоздить к нему мысленный взгляд телесных очей. Поможет также касание в этой точке пальцами. Можно использовать сквозное дыхание сердцем, как при приеме *прямое вхождение*. Телесное положение, которое наиболее способствует внутрисердечному сосредоточению, — это поза свернутости<sup>137</sup>.

Следующее, что требуется, — напрячь силу молитвенного призыва, возвысить свой умственный глас. Произ-

---

<sup>135</sup> Там же. С. 226, 238.

<sup>136</sup> *Эмилиан, архим.* Богопознание... М., 2002. С. 114.

<sup>137</sup> Свернутая, или замкнутая, поза образуется при низком склонении головы, при согбенном положении тела. В сидячем, коленах преклоненном положении или лежащем на боку голова притягивается по возможности ближе к коленям, вплоть до касания.

нося молитву по-прежнему безмолвно и «изводя ее из глубин сердца»<sup>138</sup>, начнем наращивать мысленное усилие. Постепенно, с нарастающим понуждением, станем повышать интенсивность и напряженность молитвенной мысли, все более энергично взывая ко Христу, прилагая все большее усилие сердца и духа<sup>139</sup>.

Падая ниц *перед Ним*, будем кричать изо всех сил, влагая свой безгласный молитвенный *воплъ* прямо *во уши Его*<sup>140</sup>. И далее с каждым призывом будем вновь и вновь себя понуждать, восполняя усилия и не позволяя себе снижать накал духовного чувства<sup>141</sup>.

Продолжая таким образом наращивать и поддерживать интенсивность молитвы, можно не заметить, как непроизвольно начнут напрягаться и сокращаться мышцы гортани в области голосовых связок. Вновь надо себя проверять, следить, чтобы не возникали лишние напряжения, и тем самым поддерживать чисто умное звучание молитвы.

Вместе с этим будем блюсти трезвение, бережно охранять исихию, следя, не всплывают ли на фоне умственной тишины какие-либо прилоги, и немедленно отстраняться от них при их появлении, вкладывая всю силу внимания в обращение ко Христу.

<sup>138</sup> Трезвенное созерцание. М., 2002. С. 30.

<sup>139</sup> «Смысл заключается в напряженности молитвы». Молитесь «с трудом и напряжением, — говорит прп. Макарий Великий». Сам он «молился напряженно от всей души, от всего сердца, от всего помышления. Он душой и телом предавался служению Богу». — *Порфирий Кавсокаливит, старец*. Житие и слова. 2006. С. 194.

<sup>140</sup> *Вопль твой перед Ним внидет во уши Его* (Пс. 17, 7).

<sup>141</sup> Здесь требуется специфическое усилие духовно-душевного свойства, для объяснения которого опять-таки не находится точных выражений. Понимание существа дела обретается на практике.

Остается добавить, что степень углубленности в сердце и погруженности в молитву может нарастать по мере духовного развития. Говорить о каких-либо уровнях и пределах здесь не приходится, так как глубина сердечная доступными нам средствами неизмерима.

\* \* \*

Таким же образом можно прибегать к помощи *глубокой молитвы*, как к оживляющему и возгревающему приему, в случае рассеяния, охлаждения и ослабления сердечной молитвы. Всем знакомы моменты, когда во время молитвенных занятий ум заволакивается туманом безразличия, мысль становится вялой, чувства меркнут, сердце охладевает. Повторяя слова молитвы, мы уже сами их не слышим, не чувствуем, не понимаем, внимание истощилось, нами овладевает сонливость, телесная немощь, ум рассеивается.

В подобных случаях можно, приложив дополнительное усилие, понудить себя к углублению в сердце: энергично, но без напряжения гортани, повисить свой мысленный голос так, чтобы само сердце вскричало, взывая: *Иисусе Христе!*<sup>142</sup>

Нарращивая далее интенсивность призыва, ощутим помощь содействующей благодати; прилив энергии оживит молитву, восполнит духовные силы.

Действуя сходным образом против стужающих<sup>143</sup> помыслов, можно освоить азы мысленной брани, овладеть основным приемом из арсенала трезвения. Для этого требуется вкладывать усилие не в прямое противодействие

---

<sup>142</sup> Как апостол, *начен утопати, возопи, глаголя: Господи, спаси мя!* (Мф. 14, 30).

<sup>143</sup> Стужати (слав.) — угнетать, теснить, беспокоить.

прилогу, а в призыв ко Христу. И опыт *глубокой молитвы* для этого будет полезен.

Как только возник посторонний помысл, понудим ум энергично сосредоточиться, углубляясь в молитвенное обращение, начнем нагнетать интенсивность и напряженность призыва, рвущегося из глубины сердца. Когда вся умственная энергия вливается в молитву, не отвлекаясь на то, чтобы уделить внимание помыслу, тогда и заметить не успеем, как помысл сам собой бесследно исчезнет.

### Умное вхождение

Техника *глубокой молитвы*, описанная выше, помогает укрепить соединение ума с сердцем, развивает и совершенствует сердечную молитву. Чем усерднее понуждение к такому деланию, тем глубже укореняется ум в духе и тем полнее раскрывается сердце для усвоения благодати<sup>144</sup>.

Однако метод принуждения, как кажется, не согласуется с известными отеческими советами не «нажимать» на сердце, избегать его напряжения<sup>145</sup>.

Дело в том, что эти советы актуальны до той поры, пока находимся на словесном уровне. Их надо держаться, пока человек только учится вводить ум в сердце, пока пытается удерживать там ускользающее внимание, пока сердце духовное еще «не раскрыто» и, соответственно,

---

<sup>144</sup> «Понуждая же свое сердце, ты все глубже погружаешься в глубины сердечной молитвы». — Трезвенное созерцание. М., 2002. С. 73.

<sup>145</sup> «Должно не нажимать умом с особенным усилием в сердце, должно не утруждать сердца, не производить в нем жару чрезмерным удерживанием дыхания и напряжением сердца». — *Игнатий (Брянчанинов)*, свт. Творения. М., 1996. Т. 2. С. 296. «На сердце не надо нажимать вниманием». — *Иоанн (Алексеев)*, *схикум*. Письма валаамского старца. № 78; 80. <http://predanie.ru>

любое усилие в сердечной области не даст эффекта *духовного*. Оно невольно обратится в *физическое* воздействие на сердечную мышцу и в *душевное* возбуждение раздражительной силы. А этим и начнем «утруждать сердце» и «производить в нем жар», что с молитвой не совместимо.

Но для стяжавших соединение ума с сердцем, для имеющих опыт сердечной молитвы многое меняется. Теперь нажимы, утеснения и напряжения в области сердечного места могут сослужить пользу, если применяются без перекосов и излишеств. Для сердца, если оно готово к соединению с умом, «если оно открыто»<sup>146</sup> для погружения в его глубины, это уже не опасно.

Тем не менее в сердце могут появляться болевые ощущения или чувство давящей тяжести. Как к этому относиться, вопрос индивидуальный. Тем, кого смущают опасения, возможно, лучше на время приостановить попытки углубления в сердце. То же касается тех, кто подвержен сердечным заболеваниям.

С другой стороны, имеющим дерзновенный настрой, решимость и готовность предать «весь живот наш Христу Богу» можно безбоязненно двинуться дальше.

Если при попытках наращивать интенсивность сердечной молитвы возникают боли в голове, то это может означать преждевременность таких усилий. Вероятно, еще недостаточно утвердилась молитва умная и слишком крепка еще связь ума с рассудком.

\* \* \*

Если же опыт сердечной молитвы уже достаточно усвоен, то описанная практика пригодится и в том случае, когда действует самодвижность.

---

<sup>146</sup> Григорий Синаит, *прп.* Творения. М., 1999. С. 113.

Казалось бы, если молитва *идет сама*, то в нашей помощи уже не нуждается. Но на деле бывает иначе. Да, здесь не требуется вспоминать о сердечном месте, о расслаблении мышц, молитва сама собой безмолвно звучит в глубине груди. Единственное, что бывает здесь нужно, это повышение духовно-душевного накала молитвы.

Как и любой вид деятельной молитвы, самодвижность изменчива, может и затормаживаться, и ослабляться почти до полного затухания. Поэтому бывает недостаточно лишь пассивно прислушиваться к ее звучанию в сердце. Активизировать ее действие, восстановить динамичность помогут того же рода усилия по углублению в сердце, что описаны ранее.

Начнем не просто слушать самозвучный молитвенный призыв, но прилагать дополнительное усилие, повышая его напряженность и интенсивность. Молитву, звучащую как бы на поверхности сердца, постараемся погрузить как можно глубже в духовное пространство, чтобы сердечный глас с силой вырывался из самых потаенных сердечных недр.

\* \* \*

*Умное вхождение* — еще один прием, использующий особенности углубленной сердечной молитвы.

Когда умно-сердечный навык достаточно закреплен, тем более когда усвоено действие самодвижности, то вхождение ума в сердце и сердца в молитву происходит обычно спонтанно. Тем не менее при неустойчивости деятельной молитвы время от времени возникают моменты затруднений, когда ум, утомившись, начинает затопляться помыслами, когда внимание, рассеявшись, отвлекается от молитвы, когда молитва, ослабев, ниспадает на словесный уровень, когда она прерывается или вовсе теряется.



В подобных случаях, чтобы экстренно восстановить молитву, и бывает востребован метод художества. Так вот, тем, кто освоил технику *глубокой молитвы*, вместо описанных ранее приемов, таких как *ноздренный путь*, *перси*, *затвор*, теперь доступен менее громоздкий, более легкий и быстрый путь вхождения в умно-сердечную молитву, позволяющий оперативно ее «перезапустить». Прием *умное вхождение* требует, собственно, тех же действий, которые уже описаны выше в этой рубрике. Напомним.

Решительно собрав ум в сердце, нужно энергично взывать из глубины ко Христу безмолвным сердечным криком, расслабив и не задействуя при этом мышцы рта и гортани. Сразу само появится привычное ощущение пульса в сердечном месте, сам собой синхронизируется ритм дыхания. Не ослабевая натиск, продолжим взывать с усилием, пока не ощутим вновь ожившее действие молитвы, пока не восстановится самодвижность.

Чтобы с помощью *умного вхождения* погрузиться в молитву, с опытом достаточно бывает пары секунд<sup>147</sup>.



---

<sup>147</sup> Вот как подобный момент вхождения в молитву отражен в «Ксенофонтской рукописи». Пусть человек «соберет свой ум от внешнего рассеяния мирскими предметами. Преклонив главу прямо на грудь, пусть попробует найти место в середине груди и там внутри, поставив все свое внимание... начнет проговаривать молитву с небольшим понуждением и сокрушением, не приводя в движение гортань и не двигая языком, но изводя ее из глубин сердца... Когда он будет так произносить молитву, пусть сдерживает немного свое дыхание». — Трезвенное созерцание. М., 2002. С. 30. Ссылаясь на эту книгу, мы приводим лишь те немногие высказывания, которые возможно соотнести с практикой деятельного периода. В целом же, надо понимать, что книга написана подвижником созерцателем и отражает созерцательный опыт, по большей части не сопоставимый с подвигом деятельного урвня.

## Суть метода

Вернемся к основному приему художественного метода, к *затвору*, чтобы разобраться, в чем заключается его секрет, чем конкретно он помогает молитве, каков механизм его действия. Понимание смысла и назначения этого приема позволит вполне уяснить в целом суть психофизического метода.

Прежде всего заметим, что один и тот же прием совсем иначе проявляется в разных ситуациях. Одно дело первый фронт — молитва келейная, где имеются совершенно особые условия, и другое — на прочих фронтах, где молиться приходится в обычных условиях.

Можно сказать, что на первом фронте наступление идет по двум флангам. С одной стороны, роль психофизического воздействия играют здесь келейные условия, — они призваны максимально затормозить работу рассудка, высвобождая энергию мыслительной силы для деятельности ума. С другой — посредством *затвора* энергия направляется таким образом, чтобы обесточить помыслы и тем самым максимально очистить ум и молитву.

Иное дело второй и третий фронты — там неизбежно будет задействован рассудок, и чистота ума в той же мере не достижима. Отсюда и две разные формы сердечной молитвы: в первом случае, то есть на первом фронте, после соединения ума с сердцем, становится доступной молитва *богообщительная*<sup>148</sup>, на втором и третьем — овладеваем лишь *параллельной* молитвой<sup>149</sup>.

При занятии умным деланием ночная келейная молитва, или бдение, имеет решающее значение, и ключе-

<sup>148</sup> «Богообщительная молитва» — выражение свт. Григория Паламы. — Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 300.

<sup>149</sup> Подробнее об этом см. наст. изд.: Кн. 2.

вую роль здесь играют внешние условия, благодаря которым доступен келейный вариант приема *затвор*. В келье человек полностью уединяется, здесь есть возможность минимизировать воздействие внешних раздражителей — света и звука. Добавив к этому неподвижность сидячей позы, что в результате мы получаем?

Вспомним, что говорилось о взаимодействии ума и рассудка в первом разделе нашей книги<sup>150</sup>. Эти два центра взаимосвязаны таким образом, что энергия мыслительной силы распределяется между ними по следующему принципу: интенсивная работа одного из них снижает деятельность другого, и, напротив, затормозив работу одного, тем самым активизируем возможности второго. Эта закономерность влияет на изменение состояний сознания.

Влияет следующим образом: для высвобождения всех ресурсов ума, для пробуждения высших «способностей нашего духа» требуется пассивность рассудка. То есть «необходимо, чтобы угасло или по крайней мере значительно ослабло нормальное, феноменальное сознание», — его разгрузка перенаправит энергию к «самоуглублению и молитве»<sup>151</sup>.

Об этом говорит и наука, и практический опыт подвижников: «Разум [рассудок], если и должен иметь какое-нибудь участие в деле молитвы, то разве то, что его нужно лишить свойственной ему деятельности: мышления, рассуждения и неудержимой стремительности в движении»<sup>152</sup>.

---

<sup>150</sup> См. наст. изд.: Разд. «Самопознание», гл. «Высшая сила» («Два потока»); гл. «Состояния сознания» («Ум и аскеза», «Энергетический баланс», «Ум и молитва»).

<sup>151</sup> Лука (Войно-Ясенецкий), архиеп. Дух, душа и тело. М., 1997. С. 119–121.

<sup>152</sup> Иларион, схимон. На горах Кавказа. СПб., 1998. С. 160.

Келейные условия как раз и дают возможность осуществить это. Темнота, тишина и неподвижность снижают воздействие на телесные органы чувств, приток информации к ним перекрывается. А жизнедеятельность рассудка напрямую связана с органами чувств, которые составляют ему материал для работы<sup>153</sup>.

Когда сигналы извне к органам чувств не поступают, рассудку нечего обрабатывать, он перестает получать пищу. Лишенный питания, он, как двигатель без топлива, начинает глохнуть.

Закономерность, о которой мы говорим, хорошо известна современной науке. И хотя эти знания используются в областях, далеких от нашей, тем не менее результаты таких экспериментов и для нас показательны. Они подтверждают точность отеческого учения о характере взаимосвязи ума и рассудка. Опыты сенсорной изоляции, доведенной до крайности, наглядно демонстрируют, насколько внешние условия способны повлиять на «угасание феноменального сознания», на отключение рассудка и высвобождение внутренних резервов<sup>154</sup>.

---

<sup>153</sup> Заметим, что даже своим расположением рецепторы основных органов чувств (зрения, слуха, обоняния, вкуса, вестибулярного аппарата) указывают на непосредственную близость к головному мозгу, к месту локализации рассудка.

<sup>154</sup> Метод *сенсорной депривации* (лишение ощущений), то есть максимальной изоляции человека от воздействий внешней среды и, соответственно, отключения сенсорных впечатлений, был разработан известным нейробиологом и психоаналитиком Д. Лилли (John Lilly; 1915–2001). Крупный ученый, он обогатил науку о мозге новыми методами исследования природы сознания, внес вклад в развитие биофизики, нейрофизиологии, электроники, информатики и нейроанатомии. Изобретенная им (1954) камера сенсорной депривации (*изоляционная, или иммерсионная, ванна*) — это звуко- и светонепроницаемая капсула с солевым раствором высокой плотности, имеющим температуру тела. При погружении в ванну (*floating*) предельно снижается сенсорное восприятие. В ре-

Таким образом, чем меньше внешних раздражителей остается в келье, тем пассивнее становится рассудок и тем более высвобождается энергии для деятельности ума в духовной сфере. Обостренное, не отвлекаемое вовне внимание, позволяет максимально сосредоточиться, углубиться в молитву<sup>155</sup>.

Человек входит в наиболее благоприятное в духовном отношении состояние сознания, когда вся полнота мыслительной силы отдана уму, напитывает дух, когда открывается возможность чисто молиться в исихии и ощущать живое богоприсутствие. Состояние уникально тем, что для начинающих, помимо кельи, оно не достижимо нигде, ни в каких иных условиях.

Вопрос, однако, в том, сумеет ли начинающий удерживать это состояние и воспользоваться им. Кто пытался, тот знает ответ: нет, не получится. Дело в том, что внимание при пассивном рассудке, за неимением внешних раздражителей, полностью переключается на внутренний мир, что как раз и требуется для молитвы. Однако тут его подстерегают раздражители внутренние — многообразные прилоги. А поскольку обостренное, сконцентриро-

---

зультате изменяется взаимодействие полушарий головного мозга, высвобождаются резервы подсознания и человек входит в неконтролируемые трансцендентные состояния. Камера служит для изучения измененных состояний сознания, используется в авиакосмической и в нетрадиционной медицине, в психологических экспериментах, в подготовке космонавтов, в медитативной практике и т.п.

<sup>155</sup> Этот момент так, например, отражен в учении свт. Григория Паламы: «Аскеза тела связана с аскезой души, и наоборот». Поэтому «стремление обратить ум в сердце, прекратить его блуждания в окружающем мире и очистить его от образов чувственных вещей требует телесной аскезы, то есть временного бездействия телесных чувств». — *Иерофей (Влахос), митр.* Свт. Григорий Палама как святогорец. ТСЛ, 2011. С. 81.

ванное внимание особо восприимчиво, то оно и попадает в эту ловушку.

Именно здесь причина известного затруднения: когда неопытные начинают молиться в наилучших условиях — в одиночестве, темноте, тишине, — то на них с особой силой обрушивается буря помыслов.

Вывод очевиден: благоприятные внешние условия необходимы, но этого еще недостаточно, чтобы полноценно войти в молитву. Вот здесь и оказывается особо востребован прием *затвор*.

\* \* \*

Все приемы художества имеют отношение к управлению вниманием, а внимание — ключевое понятие в молитвенной практике. Поэтому нам важно знать некоторые закономерности, которым оно подчиняется.

В обычном состоянии обычный человек способен одновременно удерживать в сфере внимания несколько объектов. Количество их ограничено ресурсом нашего сознания. По данным специалистов в области психологии восприятия, число одновременно воспринимаемых объектов колеблется от пяти до девяти и в среднем равно семи<sup>156</sup>.

О таком свойстве нашей оперативной памяти свидетельствуют исследования в самых разных областях<sup>157</sup>.

---

<sup>156</sup> Открытие закона принадлежит американскому ученому психологу Джорджу Миллеру (Miller G.A.1920–2012). — Miller G.A. The magical number seven, plus or minus two: Some limits on our capacity for processing information. *Psychological Review*, 63. 1956. <http://psychclassics.yorku.ca/Miller>

<sup>157</sup> Аналогичные данные получены российским психологом Лушихиной И.М. при работе с авиадиспетчерами (1960). — <http://galactic.org.ua/Biblio/v1.1.htm> «Психологи установили, что существует предельное число одновременно наблюдаемых само-

Подчеркнем тот момент, что светская наука не апеллирует к опыту православной аскетики и антропологии, человека изучают в его обычном состоянии, то есть в том, когда ум соединен с рассудком и оба эти центра задействованы в процессе восприятия. Именно в таком положении мы способны одновременно удерживать внимание в семи точках.

Нас же интересуется человек молящийся, к тому же достаточно подготовленный, с немалым опытом сведения ума в сердце. В этом случае законы восприятия проявляются несколько иначе<sup>158</sup>.

---

стоятельных объектов, так называемый закон *Миллера* определяет его как  $7 \pm 2$ . Если в поле зрения попадает большее число объектов, то сознание воспринимает лишь некую совокупность, неопределенное множество» и в результате вся «композиция не укладывается в объем восприятия. При этом возникает неприятное ощущение ее перегруженности и беспокойной пестроты». — *Иконников А., Степанов Г.* Основы архитектурной композиции. М., 1971. С. 39. Кандидат психологических наук, руководитель группы по психологии СМИ факультета психологии МГУ Матвеева Л. сообщает: «При просмотре телепрограмм работают общие законы психологии восприятия... Среднее число сюжетов, которые запоминают зрители, равно  $7 \pm 2$ . Это так называемое *число Миллера*... Человек может воспринимать или держать во внимании одновременно не более 5–9 сюжетов, объектов или идей». — *Матвеева Л.* Телевидение и мы // Аргументы и факты. 1989. № 6. По сегодняшним оценкам специалистов, емкость кратковременной (оперативной) памяти к настоящему времени несколько снизилась, в среднем у современного человека одновременно удерживается в сознании около 5 объектов. Это позволяет заключить, что рост объема поступающей информации отнюдь не повышает, как некоторые полагают, качество ее усвоения. Скорее наоборот, наше восприятие, расширяясь по охвату, начинает проигрывать по глубине осмысления и по емкости памяти. — См.: Кратковременная память. <http://psychologos.ru>

<sup>158</sup> В связи с этим напомним еще раз о важности длительной и тщательной подготовки к занятиям умным деланием. Преждевременные усилия «раскрыть сердце» могут быть не только безрезультатны, но и опасны.

Вернемся на первый фронт молитвенного делания. Итак, в келейных условиях, которые позволяют за счет отсутствия внешних впечатлений разгрузить сенсорную систему и затормозить работу рассудка, энергия нашего внимания по преимуществу оказывается во власти ума и обращена к нашему внутреннему миру.

Освободившись от тесного сотрудничества с рассудком, ум начинает действовать самостоятельно и это называется на способности восприятия.

Каким же образом?

Ранее, пока ум и рассудок работали в паре, внимание было *рассредоточено* на обоих планах — осознанию окружающего мира сопутствовало восприятие мира внутреннего. При этом в сфере умно-рассудочного внимания могло удерживаться около семи объектов. Теперь, при келейной умной молитве, поскольку внешний план выпадает из сферы восприятия и рассудок задействуется минимально, то умственное внимание суживается — оно *сосредоточено* внутри, в сердце. Кроме того, оно усиливается за счет доставшейся ему энергии рассудка и становится острее, глубже.

Но, выигрывая качественно, оно теряет количественно: не растекаясь, как прежде, вширь, зауженное умственное внимание может одновременно охватить меньшее число объектов: уже не семь, но в среднем около пяти.

Понимание этой закономерности лежит в основе приема *затвор*, который призван так распределить весь объем умственного внимания, чтобы оно максимально уделялось молитве и частично телесному контролю, после чего уже не остается энергии на внимание к посторонним помыслам. Это военная хитрость, и она обеспечивает эффективность приема. Как это осуществляется?



Алгоритм действий уже описан<sup>159</sup>. Напомним, что при *затворе* разьединенный с рассудком ум собран в сердце и внимание удерживается на четырех или, как вариант, на пяти позициях<sup>160</sup>. Энергия ума полностью поглощается одновременным отслеживанием этих действий, и когда возникает посторонний прилог, то внимания недостаточно, чтобы на нем сфокусироваться.

Прилог появляется на периферии, замечаем его как бы боковым зрением, смутно, вне фокуса. Если теперь крепко держаться за молитву, то на борьбу с прилогом усилий не потребуется и ум не будет отвлекаться на брань. Помыслы приходят, но фактически остаются вне сферы внимания, за гранью отчетливого восприятия. Сочетания и сосложения с ними не происходит. Как появились, так они и рассеиваются, не доходя до ума, не достигая сердца, поскольку человек на них не реагирует, потому что полностью вложил в молитву и самоконтроль.

Как следствие такой невосприимчивости к прилогам образуется умственная тишина, молитва звучит на чистом фоне, человек входит в состояние начальной исихии. Далее тот же прием поможет удерживать исихию. Если, конечно, мы сами это состояние не разрушим.

Пока наш ум как бы распят — пригвожден к четырем точкам внимания, он неподвижен, и даже враг обессилен: ему нечем нас зацепить, раз игнорируются его прилоги. Однако я сам нарушу *затвор*, если поддамся соблазну и оторву внимание от одной из четырех позиций, чтобы взглянуть на возникший прилог. Как только я обращаю на него внимание, часть моей умственной силы перете-

---

<sup>159</sup> См. выше рубрику «Затвор».

<sup>160</sup> 1) Молитва, 2) сердечное место, 3) дыхание, 4) пульс и, возможно, 5) мышцы артикуляции.

чет к противнику, питая и укрепляя атакующий меня помысл, за счет чего пойдет процесс сочетания и далее — сложения с ним. Тотчас утрачивается исихия, теряется чистота молитвы<sup>161</sup>.

Это поражение. И вина остается на мне, поскольку всегда за мной остается выбор: удержать ум в *затворе* или переключить внимание на прилог и обрушить молитву<sup>162</sup>.

Чтобы восстать, вернуть потерянное состояние и снова войти в молитву, нужно вновь сосредоточить усилия на приеме *затвор*.

С опытом прием, как было сказано, поможет *входить в молитву*, в то состояние, когда молитва *сама идет*, когда «сердце само начнет творить молитву, а ум просто как зритель будет следить за словами молитвы»<sup>163</sup>. Если это достигнуто, то уже не нужны никакие приемы. Точнее говоря, действие приемов само прекратится и вот почему.

Внимание до сей поры фиксировалось на четырех позициях, теперь же, когда подействовала благодать, она захватила ум и, соединив его с сердцем, целиком и полностью вложила в молитву. Вся сила внимания с четырех позиций перетекла в одну, и все померкло вокруг: забы-

<sup>161</sup> Напомним. Прилог — это импульс с очень малой инерцией, сам по себе ничтожный и нежизнеспособный. Только за счет уделенного ему внимания он напитывается нашей энергией, обретает силу, овладевает нашим умом, а затем и сердцем. Если же мы усидим в *затворе* на наших пяти позициях, то прилоги, лишенные жизненной силы, погибнут, прежде чем сумеют завладеть нашим сознанием.

<sup>162</sup> В этом несравненное преимущество сердечного делания перед молитвой словесной: у нас появляется свобода выбора. На словесном уровне ее не было.

<sup>163</sup> *Ефрем Филофейский, архим.* Учение об умной молитве. Афон, 2015. С. 2.

ты приемы и методы, едва ощутимо тело, вся жизнь сосредоточилась в молитве.

\* \* \*

Описанные здесь свойства внимания и техника приемов изложены приблизительно, лишь с целью показать общий принцип. На практике обнаружатся различные нюансы и отклонения от этой условной схемы. Также подчеркнем, что речь идет о начальных этапах умного делания. Дальнейший опыт, по мере возрастания в молитве, привносит свои коррективы.

Так, например, после соединения ума с сердцем сфера внимания, под воздействием благодати, может расширяться и включать более пяти объектов, может появиться особое *объемное* восприятие, охватывающее целиком наш телесный состав и элементы внешнего плана. И все это без активизации рассудка и без ущерба для сердечной молитвы. Действие благодати освобождает, выводит за рамки правил, приемов и методов. И, наконец, достигающие зрелой опытности не нуждаются в предписаниях, такие «уже пережили время осторожности и извлекают пользу из чего только захотят»<sup>164</sup>.

Вспомним теперь, с чего начали эту рубрику: отмечалось, что прием *затвор* по-разному действует на разных фронтах. В келейной молитве, при заторможенном рассудке, умственное внимание удерживает, как было сказано, около пяти позиций. Что же меняется в обычных условиях, при молитве в течение дня? Здесь полноценно работает рассудок, задействованы все внешние органы чувств, и потому совместное умно-рассудочное внима-

---

<sup>164</sup> *Исаак Сирий, прп.* Слова подвижнические. М., 1998. Сл. 11.

ние способно в среднем удерживать уже около семи позиций. В этих условиях несколько иначе используется прием и, соответственно, меняется вид молитвы.

### Опыт художества

В заключение этой важной главы повторим, как один из возможных вариантов, примерную схему *художественного вхождения* в молитву.

Но прежде напомним, что отнюдь не всегда возникает нужда прибегать к психофизическому методу. Например, если в час келейных занятий человек, приступая к деланию, уже охвачен молитвенным настроением, если им уже овладело чувство, скажем, раскаяния, или радости, а может быть, скорби, или благодарности Богу и так далее, то оно вызывает сердечный отклик, и на волне такого переживания он легко и естественно входит в молитву. Он вкладывает в обращение ко Христу энергию своих чувств, и, движимая этой силой, молитва оживает, питается и поддерживается. В этом случае нет нужды прибегать к каким-то приемам.

Редко возникает в них надобность при самодвижности, когда «ум только следит, как сердце само творит молитву»<sup>165</sup>.

Тогда человеку стоит только прислушаться к сердцу и он ощущает, как бьется в груди имя Иисусово. Как заме-

---

<sup>165</sup> «Постепенно через такое занятие [художественной молитвой] человек совершенствуется внутренне, сердце очищается все больше и больше, и затем он достигает сердечной молитвы, затем приходят духовные состояния. Ум только следит, как сердце само творит молитву. Тогда соединять молитву с вдохом и выдохом больше не требуется». — *Ефрем Филофейский, архим.* Учение об умной молитве. Афон, 2015. С. 4.

чает кавказский отшельник: «Чувствую молитва в сердце говорит... Сердце молитву выговаривает. А я только слушаю»<sup>166</sup>. Приемы художества в подобных случаях бывают нужны лишь для того, чтобы поддерживать затухающую молитву<sup>167</sup>.

В других же случаях, когда не имеем такого естественного побуждения, бывает, что молитва «буксует», «не запускается», имя Божие звучит холодно, формально, внимания не собрать, ум растекается по сторонам. Мы превращаемся в безжизненный диктофон, сухо, механистично твердим молитвенную фразу.

Но ведь знаем же, что *не всякий, говорящий «Господи! Господи!»*<sup>168</sup> занят молитвой, ибо «одной только молитвы, которую человек говорит как попугай, недостаточно. Необходимо, чтобы он содействовал тому, о чем молится»<sup>169</sup>.

Содействием с нашей стороны и должно быть возгревающее, сопутствующее, движущее молитву сердечное чувство. Так вот, когда его недостает, для того, чтобы *естественно* войти в молитву, тогда мы обращаемся к методу *искусственного* вхождения — к художеству.

---

<sup>166</sup> *Мордарий Кавказский, иеромон.* // Он хотел жить и умереть странником. М., 2013. С. 112.

<sup>167</sup> Вот наблюдение афонского старца Феодосия: «Пришел я в свое тихое помещение, но не смог... молиться внимательно, ибо потеряно место сердечное». Однако, «помолившись Господу в сердце о помощи, тотчас незаметно и получил ее, в сердце сама изреклась молитва: Иисусе Сыне Божий, помилуй! И обрелось, таким образом, без художественных приемов место сердечное. Теперь мне пришлось пользоваться ими для поддержания молитвы, начавшейся с Божией помощью». — *Феодосий Карульский, иеросхим.* // Непрестанно молитесь!.. М., 1992. С. 133.

<sup>168</sup> Ср.: Мф. 7, 21.

<sup>169</sup> *Иосиф Исихаст, старец.* Полное собр. творений. М., 2015. С. 177.

\* \* \*

Приступая к умной молитве, прежде всего затормозим инерцию мысленной суеты. Ради этого, для начала, уделим внимание телу: сидя склонившись, освободим от лишних мышечных напряжений лицо и органы речи. Затем прислушаемся к дыханию: ощутим, как тихо, медленно и спокойно оно растекается в груди. Теперь почувствуем биение пульса в сердечном месте, — сюда стягивается все внимание, собирается там, где ощутили пульс<sup>170</sup>. Дыхание теперь еще более успокаивается, совсем затихает, пусть оно будет нежным и теплым.

Затаив дыхание, прислушаемся к внутренней тишине, попытаемся нащупать ее в паузах между затухающими помыслами, а уловив, постараемся за нее удержаться. Здесь может помочь прием *пауза*, применяемый аккуратно, без резкости, без напряжений.

Ощувив эту тихую пустоту, в которой слышны лишь удары пульса, начнем сосредоточенно мыслить молитву Иисусову. Вслушаемся внимательно, как слова ее словно сами рождаются в пульсирующем сердце. Похоже, не мы произносим эти слова, мы лишь улавливаем их чутким слухом, внимая отзвуку сердцебиения.

На каждом вдохе раскрывается сердце, из его глубины исходит мысленный зов, изливается обращение к Господу: *Иисусе Христе!* С выдохом возвращаем внимание к самому себе: *помилуй мя*. Ум вновь погружается в сердечную глубину, принося с собой ответное веяние благодати<sup>171</sup>.

---

<sup>170</sup> Напомним: в зависимости от способа вхождения в молитву внимание собирается или в сердце, или в районе ключиц, или в гортани.

<sup>171</sup> «Мы можем в каждый свой вдох вкладывать внутреннее призывание... Иисусе мой, помилуй мя!». — *Иосиф Исихаст, старец*. Полное собр. творений. М., 2015. С. 246.

Теплотой своего дыхания согреваем каждое слово молитвы. Когда дыхание доходит до той меры покоя, что почти неощутимо, когда стирается грань между вдохом и выдохом, тогда держимся только за пульс, нанизывая на него молитвенную фразу.

Чутко вникаем в слова молитвы<sup>172</sup>. Наполняем их чувством, тем, которое в данный момент они порождают, которое естественным образом возникает в душе: покаянное сокрушение, радостное умиление, сострадание ближнему и любое иное.

Как сказано: «Ум молится словами, а сердце плачет этими словами»<sup>173</sup>.

Забыв теперь про дыхание, пульс и позу, оставим всякую заботу о приемах. Их действие дальше будет поддерживаться инерционно, не отвлекая нашего внимания<sup>174</sup>.

От всей души обращаемся прямо к Богу – к живому Христу, понимая, что Он сейчас склонился над нами и внимает каждому нашему внутреннему движению. Осознавая, но не воображая это присутствие, изливаем Ему самые сокровенные наши чувства, мысли, про-

---

<sup>172</sup> «При каждом твоём вдохе вникай в Его Божественное имя». — *Иосиф Исихаст, старец*. Полное собр. творений. М., 2015. С. 263.

<sup>173</sup> *Силуан (Сухаревский), иеросхимон*. Беседа о молитве. <http://youtube.com/watch?v=U32r5nSxfLQ>

<sup>174</sup> Вот что записывал в дневнике старец *Феодосий*: «Обратив внимание на дыхание и сердцебиение, я заметил, что они стихли и как бы замерли, и в теле моем неподвижном я не заметил никаких ощущений. Внимательная такая молитва мне чувствовалась приятною. Внимание и чувство это держались и по окончании умной художественной молитвы, когда после часового продолжения ее перешел к обычной простой без особого внимания к приемам художественным. Они сохранялись теперь свободно сами собою». — *Феодосий Карульский, иеросхим.* // Непрестанно молитесь!.. М., 1992. С. 156.

шения, вмещающая все это в одно краткое, но емкое слово: *помилуй*<sup>175</sup>.

Чувственный строй задает интонацию, интенсивность и темп молитвы. Это может быть шепот, лепет, а может быть вопль. Хотя это странный вопль: кричишь мысленно, изо всех сил, как кажется, а он остается беззвучным, потаенным, покойным. Степень умственной напряженности может быть очень разной, сила, вложенная в слова, может быть в высшей степени энергичной, но все равно молитва звучит, как *глас хлада тонка*, — как *веяние тихого ветра*<sup>176</sup>.

\* \* \*

Ум бережно хранит молитву от расхитителей, стережет пределы сердечные от незваных гостей — от праздношатающихся помышлений. А они заходят с разных сторон и норовят захватить внимание. Они забрасывают свои крючки то справа, то слева, их цель — хоть на миг зацепить прилогом внимание, а затем заманить, утащить к себе, оторвать от сердца. Если клюнуть на эту приманку, уделить ей каплю внимания, оно тотчас будет похищено целиком. Тогда образуется брешь в сердечной броне, тогда молитва теряет силу: умственная энергия, хлынув наружу, совсем обесточивает молитву.

Поэтому ум, словно пес цепной, сторожит, и бдит, и трезвится, отпугивает каждого чужака, только вместо лая из сердца звучит страшное для врага имя Христово<sup>177</sup>.

<sup>175</sup> «Не представь себе в воображении образа или изображения Господня, но имей убеждение в Его присутствии; имей убеждение в том, что Он смотрит на тебя, на твой ум и сердце... убеждение в присутствии вездесущего Бога». — *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. Т. 5. <http://azbyka.ru>

<sup>176</sup> 3 Цар. 19, 12.

<sup>177</sup> «Подобным псу является деятельный ум, лающий на все неправедные помыслы». — *Евагрий, авва.* Творения. М., 1994. С. 123.



Плодами наших умно-сердечных трудов бывают дары благодатных способностей, переживаний и состояний<sup>178</sup>.

В начальный период, как первое дарование, нас посещает благодать исихии, затем, по мере подвига, обретаем соединяющую благодать, а после соединения ума с сердцем даруется благодать самодвижности<sup>179</sup>.

Такая молитва обладает целебно-очистительным свойством: благодать, проникая в сердце, вершит в душе таинство очищения и преображения. После этого путь снискания благодати простирается далее и уходит ввысь, но это уже иная тема.

Когда созревает первый плод делания — начальная исихия, мы получаем заметное облегчение в мысленной брани. Тем не менее, несмотря на моменты умственной тишины, брань продолжается, а мы начинаем обучаться искусству трезвения. Так продлится до той поры, пока нами не овладеет некое новое состояние.

Как плотный занавес, вдруг опускается покров исихии, а на фоне смолкнувшей брани изливается из сердечного родника неожиданно чистый поток самозвучной молитвы. Это признак прилива новой волны благодати: соединения ума с сердцем. Ум теперь сам собой погружается целиком в молитву, полностью тонет в сердце. Всякий шум замирает, вокруг пустота, нет помыслов, нет рассеяния. Ум — весь внимание, он больше не рвется наружу и неподвижен в сердце. Затихает даже телесный состав, некое оцепенение может охватывать весь организм,

---

<sup>178</sup> «Умная молитва совершается для того, чтобы пришла благодать... Твоя цель привлечь к себе благодать, чтобы она стала действовать в тебе. А когда подействует благодать — это и есть всё». — *Иосиф Исихаст, старец*. Полное собр. творений. М., 2015. С. 113, 153.

<sup>179</sup> «Вначале требуется труд, но когда пройдут годы, тогда она [молитва Иисусова] сама звучит внутри непрестанно». — *Иосиф Исихаст, старец*. Там же. С. 301.

тело становится легким, едва ощутимым, словно ватным, как бы почти невесомым.

Это те моменты, когда «Дух Сам влечет к Себе ум, водружая его в глубине сердца и освобождая от привычки к скитанию»<sup>180</sup>. Ибо «как только ум сходит в сердце [и соединяется с ним], так отвергает всякий помысл и становится одинок и наг, ни о чем не помышляя, кроме призвания Господа нашего Иисуса Христа»<sup>181</sup>.

Вслушиваясь в самотекущую молитву, человек теряет ощущение времени<sup>182</sup>.

Прекращается умная брань. Не с чем бороться, когда прилоги не атакуют, когда нет нужды удерживать непокорный ум. Пока ум соединен в духе с сердцем, оно исполнено благодати. Иисус, Которого мы столько звали, наконец отозвался, и дыхание Духа Святого освящает сердечные недра. К такому сердцу врагу не подступить, не приблизиться, он не может всевать прилоги. Брань стихла. Мы живем в это время только одной молитвой. Такое состояние может держаться достаточно долго<sup>183</sup>.

Но и здесь не конец войны. Хотя враг, обжигаемый благодатью, не нападает извне, но внутри, в тылу остает-

---

<sup>180</sup> *Григорий Синаит, прп.* // См. наст. изд.: Гл. «Священный метод» («Первоисточники»).

<sup>181</sup> *Каллист и Игнатий Ксанфопулы, свв.* // Там же.

<sup>182</sup> «Вы скажете, прошло всего пятнадцать минут, тогда как прошло два часа. Так не захочет человек отрывать ум от сердца и от того, чтобы слушать молитву». — *Ефрем Филофейский, архим.* Учение об умной молитве. Афон, 2015. С. 5.

<sup>183</sup> «Когда придет благодать, тогда прекращаются все происки лукавого, ибо она их упраздняет... Ум, как только войдет в сердце, сразу освобождается от тьмы, тотчас становится мирным, успокаивается, радуется, услаждается, останавливается (перестает не-престанно блуждать по разным предметам), очищается». — *Иосиф Исихаст, старец.* Полное собр. творений. М., 2015. С. 217, 220.

ся при нас «пятая колонна» — наша память, наша сила воображения, наше нечистое подсознание. И опять начинаются искушения. *Изнутри бо от сердца человеческого помыслиения злая исходят*<sup>184</sup>, — оттуда, из страстной части не очищенного еще сердца, всплывают помыслы, проецируются картины, поднимаются чувственные волны.

Даже если молитва идет самодвижно, это пока еще самодвижность деятельная, — она хрупка и ненадежна, а благодать ревнива, не терпит нашей неверности. Кажется бы, только что ум, устойчиво слившись с сердцем, был захвачен чистой молитвой и она, пульсируя, была ключом в груди, но вот уже всплывают из глубины, приступают и осаждают ум отвлекающие образы, отзвуки чувств, обрывки помыслов.

И опять борьба: не поддаться соблазну, не прислушаться, не взглянуть, не оторвать ум от сердца, не выпустить из ума Христа. Если же побеждаемся и теряем молитву, то, как уже говорилось, в этом наша прямая вина. Ибо тот, чей ум соединен с сердцем, помыслам не подвластен, молитва держится в сердце сама, ум держится сам за молитву, и только по собственному произволению, — подстрекаемый пустым любопытством, привлекаемый праздным соблазном, — я отворачиваюсь от Бога, чтобы, как неразумное малое дитя, поиграть с прилогом. Человек волен сам выбирать, кому отдавать внимание — Христу или Велиару<sup>185</sup>.

Так что война — на все времена. Борьба с ветхостью естества не остановится, прежде чем благодать бесстрастия не исцелит нашу душу.

---

<sup>184</sup> Мк. 7, 21.

<sup>185</sup> Ср.: *Какое согласие между Христом и Велиаром? Или какое участие верного с неверным?* (2 Кор. 6, 15).

А пока душа переменчива. То молитва сама собой не- удержимо поет, то плачет, то вдруг выдыхаются силы, чувства выветриваются, остывают, напряженность осла- бевает, и надо вновь себя побуждать на подвиг.

Иногда достаточно лишь прислушаться к сердцебие- нию, и находишь в нем несмолкающий глас, призываю- щий Иисуса. Тогда понимаешь, что отвлекался временно на суету, а в сердце продолжал бить родничок молитвы. Потом снова теряешь внимание, и сам не ведаешь, где странствует ум.

Когда при самодвижности внимание отвлекается на что-нибудь постороннее, то молитва обычно сразу не пресекается, — есть ощущение, что она продолжает зву- чать, пульсировать в сердце. Однако это уже не молитва, но лишь имитация: она звучит по инерции, механически, вхолостую, так как внимание уже занято иным помышле- нием или внешним объектом. Поэтому самодвижность деятельная не вполне самодвижна — благодать поддержи- вает молитву, но только отчасти. Она всегда ожидает и нашей поддержки, наших усилий — ловить убегающий ум, возвращать на место и удерживать его там<sup>186</sup>.

Пожалуй, главная сложность в применении художест- ва — правильно сбалансировать внимание, всегда сохра- няя приоритет молитвы над технической стороной дела. Мы склонны увлекаться внешним действием, наше вни- мание само тянется к тому, что связано с телом, с физио- логией, а вот к внутреннему деланию его приходится

---

<sup>186</sup> «Как только заметим, что ум начинает убегать, тотчас возвра- щаем его обратно». По мере упрочения навыка «происходит некое пленение ума деланием молитвы. Ум иногда хочет уйти, удрать, как говорится, но что-то его притягивает внутрь. Какое-то влече- ние образуется». — *Ефрем Филофейский, архим.* Учение об умной молитве. Афон, 2015. С. 4.

привлекать принудительно, с усилием. В результате художество может некоторых сбивать на слишком формализованный подход, когда чрезмерное значение придается технике, а обращение к Богу становится чем-то второстепенным, и тогда вместо молитвы получаем некий вид психотренинга.

В качестве противоядия можно посоветовать хранить такой завет: все вспомогательные действия допустимо контролировать лишь краем ума, а основную энергию всегда необходимо вкладывать в живую обращенность ко Христу.

И, наконец, в завершение еще один очень важный и, видимо, самый сильный прием. Для того, чтобы нам стреножить внимание, чтобы крепче держать молитвенный дух, чтобы тверже стоять в трезвении и подпитывать самодвижность молитвы — ради этого постараемся постоянно носить в душе явственное ощущение: мысленно самым сердцем своим, словно протянутыми руками, ухватимся крепко за ризу Христову, вцепимся, сжав пальцы до боли, и будем одно помышлять: не отпущу!





# Детали метода

«Если ты собственным  
опытом научился художеству молитвы,  
то слово мое для тебя понятно».

*Прп. Иоанн Лествичник*<sup>1</sup>

## Тонкое дуновение

Как правильно дышать при занятии умным деланием, как сочетать дыхание с молитвой Иисусовой? Такой вопрос обычно возникает по ходу начального опыта. И неслучайно. Дыхание неразрывно связано с молитвенной практикой.

«Молитва – это дыхание»<sup>2</sup>, говорят отцы. «Тут дыхание очень важно»<sup>3</sup>, и начинающим прежде всего «советуют внимательно следить за вдохом и выдохом»<sup>4</sup>. Значительность этой темы требует ее детального рассмотрения.

Надо сразу подчеркнуть, что опыт нашей аскетической традиции не соотносим с прочими известными методиками. Вне православия существует множество практик, где различные дыхательные техники используются для «расширения сознания», для достижения «измененных состояний» сознания, в которые человек вводится, так сказать, не вполне законно, путем «хакерского» взло-

---

<sup>1</sup> *Иоанн Синайский, прп.* Лествица. М., 1997. 27:21.

<sup>2</sup> *Ефрем Святогорец, архим.* Жемчужины... ТСЛ, 2001. С. 111.

<sup>3</sup> *Никодим Карульский, схимон.* // Непрестанно молитесь!.. М., 1992. С. 83.

<sup>4</sup> *Григорий Палама, свт.* Триады. I, 2, 7.

ма защиты от не санкционированного свыше проникновения в духовный мир<sup>5</sup>.

Нам это совершенно чуждо. Наши цели и пути противоположны. Те изменения состояний сознания, которые переживаются православными под влиянием молитвы, происходят *естественным* образом, в соответствии с устроением нашего естества, и направляются Божественной благодатью.

Прежде всего, заметим, что уже в первоисточниках с определенностью указано, что дышать при занятии умным деланием нужно носом<sup>6</sup>.

Указывается и причина: «носовое дыхание... способствует сосредоточению ума»<sup>7</sup>. Это подтверждается опытом подвижников всех веков, вплоть до нашего времени<sup>8</sup>.

---

<sup>5</sup> Дыхательные психотехники применяются в психотерапии, психоделических экспериментах, в медитативной практике и во многих религиозных системах. Предполагается, что они инициируют психический комфорт, оздоровление, исцеление, личностный рост, развитие творческих и духовных способностей. Обычно все они носят оккультный характер, имеют корни в буддийской и даосской традиции, связаны с тибетской, суфийской, йогической практиками, заимствованы из разных туземных магических и шаманических культов. По существу, практики, связанные с оккультизмом, приоткрывают доступ к контакту с миром падших духов и вводят в зависимость от него.

<sup>6</sup> Прп. Никифор: проведи ум «путем дыхания через ноздри». Прп. Исихий: «С дыханием носовым соедини трезвение и имя Иисусово». Свв. Каллист и Игнатий: ум вводится «внутри сердца через носовое дыхание». — Наст. изд.: Гл. «Священный метод» («Первоисточники»).

<sup>7</sup> *Каллист и Игнатий, свв.* // Там же.

<sup>8</sup> Прп. Серафим Саровский, например, наставляет: «Учись творить молитву чрез ноздренное дыхание». Тому же учит архим. Ефрем Филофейский: «Молитва — это дыхание... Процесс дыхания начинается со вдоха через ноздри». — Житие старца Серафима, Саровской обители иеромонаха... М., 1991. С. 193; *Ефрем Святогорец, архим. Жемчужины...* ТСП, 2001. С. 81, 111.

О причинах же имеет смысл поговорить подробнее.

Из четырех типов легочного дыхания в келейной молитве применяется, до той поры пока мы остаемся в статичном положении, дыхание *нос-нос*<sup>9</sup>.

В динамике, например при земных поклонах, оптимальным будет дыхания *нос-рот*<sup>10</sup>.

Иногда заложенность носа и насморк вынуждают перейти на дыхание типа *рот-рот*, но это вариант нежелательный, его по возможности следует избегать.

<sup>9</sup> Типы легочного дыхания: 1. **Нос-нос** — вдох и выдох носом. Основной тип дыхания, естественная норма здорового организма. Носовая полость предназначена для выполнения двух необходимых функций. Первая из них — защитная, или барьерная: фильтрация, терморегуляция, увлажнение, дезинфекция. Респираторный эпителий, как уникальный кондиционер, обрабатывает воздух на вдохе: очищает от пыли, подогревает, контролирует влажность и обеспечивает антибактериальную защиту от инфекций и вирусов. Выдох поддерживает влажность слизистой оболочки. Вторая — это функция сигнальной системы. Носовая полость снабжена датчиками: десятками миллионов обонятельных и несколькими тысячами прочих рецепторов, тестирующих воздух на предмет химического анализа. Считанная ими информация поступает в мозг, позволяя оптимально настроить организм в соответствии с качеством воздуха. Обе функции столь сложны и специфичны, что роль носа здесь незаменима. 2. **Нос-рот** — вдох носом, выдох ртом. Более интенсивный тип дыхания, требуется для речи и при физической активности. 3. **Рот-рот** — вдох и выдох ртом. Экстремальный, аварийный тип дыхания включается при физических перегрузках, в стрессовых ситуациях, при патологиях (насморк, полипы и т.п.). При этом барьерная и сигнальная функции недоступны: воздух поступает в легкие неочищенным, сухим, несогретым, отсутствует дезинфекция, организм не подготовлен к его переработке. 4. **Рот-нос** — вдох ртом, выдох носом. Неестественный тип дыхания, вызывает дисбаланс процесса газообмена.

<sup>10</sup> Последнее — не обязательное требование, а замечание, которое можно принять к сведению. Данная закономерность учитывается и медиками, и учеными. Например: при быстрой ходьбе и беге «дышать надо спокойно. На два шага — вдох носом, на два



Главный принцип нашей дыхательной практики можно выразить очень кратко и просто: дышать надо естественно и спокойно. Для этого наиболее и подходит дыхание *нос-нос*. Сопротивление воздушному потоку в носовой полости выше, чем в ротовой, отчего движение воздуха более замедленно и сдержанно. Такое естественное торможение действует успокоительно, поскольку при растянутом дыхательном цикле угасает возбуждение нервной системы. Малая интенсивность дыхания снижает энергоснабжение, жизненные процессы затихают, способствуя состоянию покоя, внутренней собранности, сосредоточению внимания.

Ход воздуха носовым путем не столь энергичен, груб и осязаем, как через рот, — он тих и легко замирает при статичной позе. Тогда, при затухании внутренних шумов, легче ощутить тишину ума, приблизиться к умному бессловесному звучанию молитвы. В целом все это содействует вхождению в состояние исихии.

Земные поклоны вынуждают прибегать к дыханию *нос-рот*, которое, из-за более полного и активного выдоха, влечет за собой учащение вдоха. В результате активизируется газообмен, оживляется *кровеное движение*, поднимается общий психофизический тонус. Это ослабляет внимание и побуждает к рассеянности<sup>11</sup>.

Наиболее интенсивно дыхание *рот-рот*, оно раздражает стрессовые рецепторы, провоцируя переключение систем организма в соответствующий режим. При дыха-

---

шага — выдох через рот». — *Микулин А.А.* Активное долголетие. Гл. II. <http://bookscafe.net>

<sup>11</sup> «Все движения крови должно удерживать... Без этого духовное действие появиться в нас не может: оно появляется тогда, когда утихнут все кровяные движения». — *Игнатий (Брянчанинов)*, *свт.* Творения. М., 1996. Т. 2. С. 279.

нии ртом ускоряется обмен веществ, повышается возбудимость нервных центров. В таких условиях труднее *успокоить кровь*, замедлить внутренние ритмы, утихомирить чувственное разгорячение. Ротовое дыхание связано с активностью, с динамикой. Как наиболее «горячительное», оно стимулирует эмоциональный подъем. Между тем известно, что повышенный тонус психики, как и любого рода возбуждение, становится помехой углубленной молитве и разоряет исихию.

Стяжанию исихии и умной молитвы помешает и то, что дыхание через рот гораздо более *шумно*, чем носовое, а любые внутренние шумы нарушают умное звучание молитвы, ибо она — порождение внутренней тишины. И потому желательно все шумовые эффекты сводить к минимуму<sup>12</sup>.

Кстати, в этой зависимости от внутренних шумов нетрудно убедиться с помощью приема *пауза*, — он показателен в этом отношении. Если при остановке дыхания в паузе между вдохом и выдохом, прислушавшись к пульсу в сердце, произнести про себя молитву, то можно ясно ощутить, как исчезает ее словесность и молитва начинает звучать чисто умно.

Ротовое дыхание подсознательно связано с речью и непосредственно с органами речи, что невольно роднит его с молитвой словесной, тогда как носовое, напротив, связано с молчанием. Движение воздушного потока через рот запускает ассоциативно-рефлекторные связи, приводя в тонус голосовые связки и весь речевой аппарат<sup>13</sup>.

<sup>12</sup> В отличие от умной молитвы, словесная прямо связана со звуком, ей присущ *шумовой* характер, поэтому любые внутренние *шумы* сродни свойству словесности, а, соответственно, их наличие препятствует переходу от словесной к умной молитве.

<sup>13</sup> Речевое дыхание через рот автоматически вызывает максимальное расхождение голосовых складок на вдохе и сближение их почти до соприкосновения на выдохе.

Между тем стяжанию исихии и переходу к умной молитве, напротив, способствует как раз ослабление связи между мыслимым словом и органами речи, чему косвенно и помогает дыхание типа *нос-нос* вместе с расслаблением мышц артикуляции.

Тем, кто подвержен хронической заложенности носа, можно пожелать не огорчаться и посоветовать не оставлять попыток, хотя бы понемногу, дышать во время умной молитвы через нос. Молитвенные занятия некоторым образом способствуют освобождению носовой полости, и, скорее всего, со временем появится естественное носовое дыхание, сопутствующее молитве. Если же и это не удастся, то, не смущаясь, можно дышать через рот. Задача в любом случае остается та же: пропускать воздушную струю через дыхательный тракт как можно спокойнее, замедленнее, бесшумнее.

\* \* \*

Как видим, одни физиологические процессы содействуют, другие препятствуют продвижению от словесной молитвы к умной. Психофизический метод в этом отношении очень полезный инструмент, призванный помочь прогрессу во внутреннем делании с учетом особенностей нашей физиологии.

Существует прямая связь между характером дыхания и душевным настроением человека: эмоциональным состоянием, мыслительным процессом. Взволнованность, огорчение, смятение ускоряют дыхание. В состоянии безмятежном, при эмоциональном равновесии, напротив, дышится неспешно, плавно, ритмично. «Когда я спокоен, я владею дыханием, биением сердца, духом — всем»<sup>14</sup>.

---

<sup>14</sup> *Эмилиан (Вафидис), архим.* Трезвенная жизнь... Екатеринбург, 2016. С. 497.

Так же действует и обратная связь: если дышать неравномерно, хаотично, то и ум приходит в движение, колебание, и в нем не будет покоя. Несложно заметить, что дыхание свободное, бурное, так же как и физическая подвижность, способствует внутреннему возбуждению. Поэтому «оставим обычный, естественный ритм дыхания и начнем вдыхать и выдыхать медленно»<sup>15</sup>.

Нам необходимо «всегда творить молитву, насколько можно, в спокойном духе и теле»<sup>16</sup>. Ибо, «когда сердце стучит беспорядочно, когда дыхание сбивчиво... как я замечу Бога?»<sup>17</sup>

Итак, поскольку «духовное действие... появляется тогда, когда утихнут все кровяные движения и порывы»<sup>18</sup>, то для вхождения в молитвенное состояние нам требуется дыхание ровное и спокойное. А значит, понадобится контроль над ним с целью снижения его интенсивности. Именно поэтому в аскетической литературе при упоминании о художественных приемах встречается, начиная с первоисточников, указание *сдерживать* дыхание.

Следовать этому совету на практике можно по-разному. У нас речь пойдет о методе, преобладающем в русской традиции.

Но вначале рассмотрим технику греческих исихастов, не схожую с нашей. Сам факт такого расхождения смущать не должен, отличия в подходах бывают обусловлены, помимо прочего, психофизическими особенностями

---

<sup>15</sup> *Ефрем Филофейский, архим.* Учение об умной молитве. Афон, 2015. С. 3.

<sup>16</sup> *Феодосий Карульский, иеросхим.* // Непрестанно молитесь!.. М., 1992. С. 161.

<sup>17</sup> *Эмилиан (Вафидис), архим.* Трезвенная жизнь... Екатеринбург, 2016. С. 497.

<sup>18</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1996. Т. 2. С. 279.

ми, различной ментальностью, в целом — этнической принадлежностью<sup>19</sup>.

Так, например, художественный метод в изложении учеников прп. Иосифа Исихаста имеет характерную для афонских греков особенность. Сдерживание дыхания понимается здесь как *задержка*, как остановка дыхания, как затянутая пауза между вдохом и выдохом. Такие принудительные задержки вызывают, по их выражению, «аномалию в естественном дыхании и работе сердца», в результате чего появляется искусственно вызванная «боль, некоторое стеснение в сердце, ибо оно не получает воздух в естественном ритме»<sup>20</sup>.

При такой практике болезненное ощущение в сердце привлекает к себе внимание и помогает удерживать в сердце ум. Так же, «как случается при зубной боли», когда внимание невольно «возвращается к больному месту», так и тут ум «прилипнет» к сердцу<sup>21</sup>.

---

<sup>19</sup> На формировании национального характера, национального темперамента и склада ума сказываются не только культурно-исторические и генетические, но и климатические факторы, и географические особенности ландшафта, и прочие условия среды обитания. См., напр.: *Стефаненко Т.Г.* Этнопсихология. М., 2009; *Шубарт В.* Европа и душа Востока. М., 2000; *Крысько В.Г.* Этническая психология. М., 2014; *Платонов Ю.П.* Этнопсихология. М., 2014; *Почебут Л.Г.* Кросс-культурная и этническая психология. СПб., 2012.

<sup>20</sup> *Ефрем Филофейский, архим.* Учение об умной молитве. Афон, 2015. С. 3. Другой ученик старца Иосифа по поводу болевых ощущений замечает: «Ум и сердце от удержания дыхания скорбят безмерно». — *Харалампий Дионисиатский, архим.* // *Иосиф Дионисиатис, мон.* Наставник молитвы Иисусовой. М., 2005. С. 211.

<sup>21</sup> *Ефрем Филофейский, архим.* // Там же. «Поскольку ум имеет обыкновение блуждать, а также оставаться там, где болит, то ты сдерживай свое дыхание. Не выдыхай тут же. Это вызовет маленькую безобидную боль в сердце, где мы желаем утвердить свой ум. Эта маленькая боль, подобно магниту, будет притягивать и удер-

Этот болевой прием унаследован от древних исихастов Византии, описание его и обоснование можно встретить, например, у прп. Никодима Святогорца<sup>22</sup>.

Другая известная особенность греческой традиции — высокий темп. Молитва обычно произносится очень плотно, без пауз, с большой скоростью, так что один дыхательный цикл может вмещать несколько молитв.

Остановка дыхания, спровоцированная боль, ускоренный темп молитвы — такие действия, имеющие принудительный характер и связанные с усилием, с напряжением, вызывают определенную возбужденность, которая в русской традиции считается нежелательной, так как это препятствует сосредоточению и глубокому погружению в молитву<sup>23</sup>.

Однако для греческого темперамента такой подход вполне естественен и предпочтителен. Люди этого склада как раз при отсутствии активности, напряженности становятся склонны к рассеянности, сонливости, приятию помыслов.

Здесь нужно оговориться. Разумеется, и греческие отцы ведут своих учеников разнообразными путями. Например, тот же старец Ефрем Филофейский в беседах с мирской многонациональной аудиторией о болевых задержках дыхания уже не упоминает<sup>24</sup>. А прп. Паисий

---

живать около себя ум». — *Ефрем Святогорец, архим. Жемчужины...* ТСП, 2001. С. 82.

<sup>22</sup> «Сдерживанием дыхания сокращается и утесняется, а следовательно, и болезнует сердце, не получая своего естественного воздуха. Ум же, при помощи этого метода, легче собирается и возвращается в сердце из-за боли и страдания сердечных». — *Родионов О.А.* Учение прп. Никодима Святогорца... 2010. <http://bogoslav.ru>

<sup>23</sup> Иное дело — произвольные болевые ощущения в области сердца, которые могут возникать по разным причинам. Об этом речь пойдет позже. См. наст. изд.: Кн. 2.

<sup>24</sup> Требуется «сдержанное дыхание — не обычное естественное, а

Святогорец предупреждает об опасности, связанной с принудительными задержками<sup>25</sup>.

Что касается устроения славянского этнического психотипа, то оно в значительной мере иное, и в аскетической практике Руси указания византийских исихастов, связанные с дыханием, в основном понимались иначе. Исихия, или безмолвие, в нашей традиции соотносится с представлением о неспешности и степенности, отсутствии излишней подвижности, напряженности. Это полный покой, как внутренний, так и внешний, — молчание не только ума, душевных чувств и пожеланий, но и покой телесный, во избежание какого-либо психофизического возбуждения — «кровяного движения». Соответственно, не поощряется излишняя активность и напряженность<sup>26</sup>.

В связи с этим *сдерживать* дыхание у нас традиционно означало не задержать, но *стеснить* его, дышать «не борзо». То есть *затормозить* процесс — снизить темп,

---

лишь немного сдержанное». — *Ефрем Святогорец, архим.* Искусство спасения. М., 2012. Т. 1. С. 351.

<sup>25</sup> «Задержка дыхания при молитве в некоторых случаях наносит вред организму, и вам следует избегать этого». Старец учил: «Задержка дыхания помогает уму сосредоточиться на молитве... Но это нужно делать недолго вначале, и только когда есть необходимость — если ум рассеян... Тогда имеет смысл задерживать немного дыхание, но и то не постоянно, иначе сердце угнетается и повреждается. Некоторые... задерживают дыхание и тем причиняют сердцу боль, происходит вред, и люди бывают вынуждены оставить молитву». — *Паусий Святогорец, прп. // Тацис Дионисий, свяц.* Когда чужая боль... М., 1999. С. 205; *Паусий Святогорец, старец.* Слова. М., 2013. Т. 6. С. 164.

<sup>26</sup> Выражения «движение крови», «разгорячение крови» подразумевают нервное, эмоциональное и телесное возбуждение. Наша традиция признает: «духовное действие» проявляется в человеке, «когда утихнут все кровяные движения и порывы», угаснет «кровяное», «плотское», «страстное разгорячение». — См.: *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1996—1998. Т. 1. С. 243, 269; Т. 2. С. 279, 280, 295; Т. 5. С. 77, 270.

глубину, интенсивность. Как сказано: «Стеснение дыхания не есть прекращение его, а только сжатие гортани»<sup>27</sup>. Иначе говоря, дышать надо не сильно, не глубоко, не резко, замедленно и спокойно и вместе с тем без принудительных остановок. Именно такая практика помогает нам собирать и удерживать внимание.

Так это у нас всегда понималось, что видно, например, из писаний прп. Нила Сорского, поясняющего, что *удерживать* дыхание означает не что иное, как *не часто дышать*: «То, что святыми сказано об удержании дыхания, дабы дышать не часто, тому же скоро научает и опыт — насколько это сильно способствует сосредоточению ума»<sup>28</sup>.

Эти слова прп. Нила свт. Игнатий Кавказский приводит в первом томе «Аскетических опытов», а во втором комментирует: «Прп. Нил повелевает затворять ум в сердце и приудерживать по возможности дыхание, чтобы не часто дышать. Это значит: надо дышать очень тихо»<sup>29</sup>. А в письмах святитель дает такой совет: то, «что дыхание удерживаетесь вводить по художеству, изложенному в Добротолубии, — хорошо делаете. Это художество превосходно сокращено прп. Нилом Сорским в следующие слова: “Дыши не борзо, ибо сие способствует к собранию ума”. Этим и вы довольствуйтесь, то есть дышите при молитве тихо»<sup>30</sup>.

---

<sup>27</sup> *Феофан Затворник, свт.* Письма о христианской жизни. М., 2009. С. 54.

<sup>28</sup> «А еже рекоша сии святии держати дыхание, еже не часто дыхати, и искус вскоре научит, яко зело пользует к собранию умному». — *Нил Сорский, прп.* Предание о жительстве скитском (на слав. яз.). М., 1997. С. 83.

<sup>29</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1996. Т. 2. С. 279.

<sup>30</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Полное собр. писем. М., 2011. Т. 2. С. 400.



Подобные наставления типичны для русских аскетов: «В художественной молитве требуется тихое и плавное дыхание», надо «сдерживать, по святоотеческому выражению, борзое дыхание»<sup>31</sup>. Или: надо «удерживать дыхание, насколько это возможно, чтобы дышать редко. Это очень полезно для сосредоточения ума — сдержанно дышать. Опыт быстро этому научит»<sup>32</sup>. Действительно, в этом обычно сам убеждается на практике тот, кто серьезно погружается в молитвенное делание<sup>33</sup>.

О том же свидетельствует свт. Игнатий: «Опыт скоро научит, что удерживание дыхания, то есть нечастое и негрубое производство дыхания, очень способствует к приведению себя в состояние тишины и к собранию ума от скитания». Посему «должно и дыхание приудерживать тихо, и ум приводить к соединению с сердцем очень тихо». Ибо «неспешное и тихое дыхание заповедано отцами для удержания ума от рассеянности»<sup>34</sup>.

---

<sup>31</sup> *Феодосий Карульский, иеросхим. // Непрестанно молитесь!.. М., 1992. С. 131, 132.*

<sup>32</sup> Цветник священноинока Дорофея. Валаамский мон., 2005. Гл. 43. С. 224.

<sup>33</sup> Старец Феодосий так описывает свой опыт: «Неправильное у меня [было] управление дыханием во время умной молитвы: я употреблял усиленные вдыхания... и тем утруждал свою грудь, производя в ней волнение... Сегодня на утрени, во время художественной молитвы, грудь уже не болела, после того как перестал делать частые вдыхания для определения места сердечного, а вместо того [начал] сдерживать немного вдох и выдох, чтобы дыхание, по святоотеческому учению, не борзо было. От такого сдержанного дыхания в сердце и во всем теле чувствовался покой, что отражалось и на спокойствии духа и способствовало скорее ощутить место сердечное и творить там умную молитву». — *Феодосий Карульский, иеросхим. // Непрестанно молитесь!.. М., 1992. С. 131, 132.*

<sup>34</sup> Святитель поясняет: «В процессе дыхания и во всех движениях тела должно наблюдаться спокойствие, тихость и скромность. Все это очень способствует к удержанию ума от рассеянности».

Среди келейных рукописей прп. Кирилла Белозерского, ровесника византийских исихастов XIV века, находится такая запись: когда «пъешь, ешь или путешествуешь, тогда тайно, не показывая наружу, не напрягаясь и не говоря дважды или трижды за один вдох-выдох, но, удерживая дыхание, единожды произноси: Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешнаго. И совершай это непрестанно»<sup>35</sup>.

Подобные высказывания найдем у многих русских подвижников: нужно «дыхание удерживать не слишком сильно, изъясняя тем свое сокрушение сердечное и покаяние, но все это делать спокойно, чтобы не раздражать нервы. При этом все время вниманием стоять надо в сердце»<sup>36</sup>.

«Надо дышать очень тихо. Вообще, все движения крови должно удерживать и содержать душу и тело в спокойном положении, в положении тишины, благоговения и страха Божия. Без этого духовное действие появиться в нас не может, — оно появляется, когда утихнут все кровяные движения и порывы». «Новоначальный... должен заниматься молитвою Иисусовой по способу блаженного Никифора, непрестанно вводя ее в сердце тихо, при посредстве ноздренного дыхания, столько же тихо испускаемого, имея при том уста закрытыми». «Должно не утруждать сердца, не производить в нем жару чрезмерным удержанием дыхания и напряжением». — *Игнатий (Брянчанинов)*, *свт.* Творения. М., 1996. Т. 1. С. 272; Т. 2. С. 279, 280, 287, 296.

<sup>35</sup> «Или пиет, или ясть, или путьшествует, а сие скровено, не объявляясь, не надбываясь ниже глаголати по-дважды или по-трижды в един дышник, но удержати дыхание дондеже единою рещи: Господи Иисусе Христе Сыне Божий, помилуй мя грешнаго. И сие безпрестани творити». — Зачало умныя молитвы и вниманию, или Послания некоего старца Феоктиста // Прпп. Кирилл, Ферапонт и Мартиниан Белозерские. СПб., 1993. С. 31.

<sup>36</sup> *Никодим Карульский, схимон.* // Русскій паломникъ. Platina, 2003. № 28. С. 115. Из наставлений старца Никодима (Мушкарина): «Трезвение сердца — в удерживании маленького дыхания. Не дерзко, а тихо-тихо дышать. В этом трезвение». Дышать «надо плавно, тихо, спокойно. Чтобы дыханием нервов не горячить...

\* \* \*

Кстати, нужно отметить, что в самих византийских первоисточниках *сдерживание* дыхания трактуется в соответствии именно с нашей традицией, но не современной греческой. Там нет речи об остановках дыхания:

«И Симеон Новый Богослов говорит: убавляй понемногу носовое дыхание, дабы дышать не резко». И Григорий Синаит говорит: «Сдерживай дыхание легких, чтобы не дышать усердно, ибо оживленное движение воздуха... омрачает ум и рассеивает мысли»<sup>37</sup>. Тогда как «сдерживая дыхание, заключая ум в сердце и повторяя без перерыва постоянно призывание Господа Иисуса, ты скоро погнешь и оттеснишь помыслы»<sup>38</sup>.

Обоснование такой практики дает свт. Григорий Палама: «У только что приступивших к борению даже сосредоточенный ум постоянно скачет и им постоянно приходится снова его возвращать, но он ускользает от неопытных». Потому начинающим «советуют внимательно следить за вдохом и выдохом и немного сдерживать дыхание, в наблюдении за ним как бы задерживая дыханием и ум».

Это общая закономерность: «можно видеть, что так и само собой получается... при всяком сосредоточенном

---

тихо вдыхай и тихо выдыхай, тихо. А то нервы раздражаются, кровяная молитва тогда будет». Молитва «свободно должна идти. Если будешь насильно дышать, этим горячишь нервы. Надо спокойно и тихо. Это Григорий Синаит и наш русский Нил Сорский указывают: как можно удерживай дыхание. В чем тут смысл? Не так удерживать, чтобы не дышать или втянуть дыхание и задерживать. Нет! Дышать свободно, тихо и спокойно. Это и есть удерживать дыхание». — *Никодим Карульский, схимон.* // Непрестанно молитесь!.. М., 1992. С. 80, 81.

<sup>37</sup> *Григорий Синаит, прп.* // Наст. изд.: Гл. «Священный метод» («Первоисточники»).

<sup>38</sup> *Григорий Синаит, прп.* Творения. М., 1999. С. 96.

обдумывании, особенно у людей, спокойных телом и разумом, дыхание исходит и входит тихо»<sup>39</sup>.

По этой причине, «в меру возможности унимая собственные движения тела, исихасты прекращают» всякую активность «душевных сил, всякое чувственное восприятие и вообще всякое произвольное телесное действие, а всякое не вполне произвольное, как например дыхание, они ограничивают в той мере, в какой это зависит от нас»<sup>40</sup>.

\* \* \*

Когда спокойно и неподвижно посидим с молитвой несколько минут, то дыхание само собой затормозится и затихнет. Оно естественным образом становится сдержанным, если хранится внешний и внутренний покой. Для этого не требуется особенных усилий и приемов. Наша задача — пропускать воздушный поток через дыхательные пути как можно тише, осторожнее и нежнее, мягко притормаживая его при излиянии из гортани в сердечную область<sup>41</sup>.

Пусть дыхание станет теплым, и как на руки дышим на морозе, отогревая их, так теплотой дыхания в груди согреем каждое слово молитвы. Пусть она льется легко и свободно, так же естественно, как нам дышится.

---

<sup>39</sup> Закономерность эта всем хорошо известна, в обыденной жизни мы невольно при необходимости тормозим дыхание, делая какую-то очень тонкую работу. Это хорошо знакомо художнику, ювелиру и т.п.

<sup>40</sup> *Григорий Палама, свт.* Триады. I, 2, 7.

<sup>41</sup> «Начнем дышать медленно-медленно, мягко-мягко, мирно, без насилия... Неспешно, мягко, мирно, тихо, без нажима». — *Ефрем Филофейский, архим.* Учение об умной молитве. Афон, 2015. С. 4, 5.

В продолжение занятий дыхание постепенно совсем замирает, становится почти недвижимым, настолько, что почти неощутимо. Теперь можно почувствовать, как молитва лишается словесной тяжеловесности, приобретает умственную легкость, невесомость, своего рода бестелесность<sup>42</sup>.

Словесное звучание молитвы ослабляется и приближается к звучанию чисто умному. Теперь в тиши сердечного пространства становится возможным ощутить касание *хлада тонка*<sup>43</sup> — дыхание Духа, исходящее из глубин исихии, — ибо «Божественное... действует, как тонкое дуновение в нашем уме»<sup>44</sup>.

Итак, для установки правильного дыхания требуется немного — спокойно посидеть с молитвой. Такие действия хотя и очень просты, но важны для нас, поскольку в результате готовят почву для стяжания умной молитвы. Здесь вновь актуален принцип, полагаемый нами в основание метода, — естественность.



---

<sup>42</sup> Вот что по этому поводу замечает один из наших читателей: «Иногда во время молитвы амплитуда колебаний грудной клетки на вдохе—выдохе уменьшается почти до нуля. Дыхание как бы замирает, молиться легко...» — Из письма прот. В.Д. Частная переписка автора.

<sup>43</sup> 3 Цар. 19, 12.

<sup>44</sup> *Иосиф Исихаст, старец*. Полное собр. творений. М., 2015. С. 25. «Когда явится ощущение этого *хлада тонка*, тогда из него усматривается яснее воля Божия и исполняется свободнее». — *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. Т. 2. <http://azbyka.ru>

## Дышите Христом

Хорошо известны слова прп. Иоанна Синайского: «Память Иисусова да соединится с дыханием твоим»<sup>45</sup>. С одной стороны, это образ – молитва должна стать столь же естественным и непрерывным процессом, как и наше дыхание. Это призыв к постоянству в молитвенном упражнении, к стяжанию дара непрестанной молитвы. Вместе с тем здесь дано прямое указание на конкретный прием психофизического метода: увязать молитвенную фразу с дыхательным циклом. А далее нам указан и результат: «тогда познаешь пользу безмолвия» – обретешь через эту практику состояние исихии<sup>46</sup>.

Похожие выражения встречаются у многих подвижников. Прп. Антоний Великий: «Всегда дышите Христом»<sup>47</sup>. Авва Евагрий Понтийский: «Бога надобно вспоминать чаще, нежели дышать»<sup>48</sup>. Прп. Иосиф Исихаст: «Не делай вдоха без молитвы»<sup>49</sup>. Старец Ефрем Филофейский: «Молитвой прикуй свое дыхание»<sup>50</sup>. Старец Эмилиан Симонопетрский: «Иисусова молитва основана на вдохе и выдохе»<sup>51</sup>.

Отец Ефрем, излагая учение своего наставника прп. Иосифа, поясняет: «Вся наука старца состояла в

<sup>45</sup> *Иоанн Синайский, прп.* Лествица. 27:61. Древнее отеческое выражение «память Иисусова» подразумевает Иисусову молитву.

<sup>46</sup> Там же.

<sup>47</sup> *Антоний Великий, прп.* // *Ефрем Святогорец, архим.* Жемчужины... ТСЛ, 2001. С. 112.

<sup>48</sup> *Евагрий, авва* // *Добротолюбие.* ТСЛ, 1992. Т. 1. С. 606.

<sup>49</sup> *Иосиф Исихаст, старец.* Полное собр. творений. М., 2015. С. 25.

<sup>50</sup> *Ефрем Святогорец, архим.* Жемчужины... ТСЛ, 2001. С. 81.

<sup>51</sup> *Эмилиан, архим.* Богопознание... М., 2002. С. 117, 199.

том, чтобы мы вдыхали и выдыхали Имя Христово. Чтобы на нашем бдении мы часами сидели, низводили ум в сердце и дышали молитвой Иисусовой»<sup>52</sup>, пока не «прилепится молитва к дыханию»<sup>53</sup>.

Однако, чтобы дыхание стало молитвой, чтобы «дышать Христом», требуется чистота наших *внутренних сткляниц*<sup>54</sup>. И здесь не обойтись без науки трезвения. Только «сердце, пребывающее в трезвении и непрестанном безмолвии, дышит Христом». Нужно «не иметь ни единого помысла, чтобы сердце могло видеть Христа, дышать Им, призывать Его»<sup>55</sup>.

Лишь владея этим священным методом, возможно уберечь ум от скверны прилогов, сохранить его в исихии. Поэтому, когда «вдыхаем и выдыхаем имя Христово, ум пусть стоит и внимает. Пусть держит себя в сердце, взирает очами и следит, чтобы вокруг не возник какой-либо образ»<sup>56</sup>.

Чтобы дышать постоянно молитвой, требуется обрести устойчиво привившийся навык. А для начала, как уже говорилось, понадобится привести к сочетанию словес-

---

<sup>52</sup> *Ефрем Филофейский, старец*. Моя жизнь со старцем Иосифом. М., 2012. С. 133.

<sup>53</sup> «Видим, насколько помогает такой способ достижению непрестанной молитвы. Тот, кто им занимается и на работе, и за рукоделием, сам того не замечая, начинает творить молитву, соединяя ее с дыханием. Прилепится молитва к дыханию, и, делая вдох, человек невольно будет произносить молитву. Такой прекрасный результат приносит этот способ». — *Ефрем Филофейский, архим.* Учение об умной молитве. Афон, 2015. С. 7.

<sup>54</sup> Ср.: *Фарисее слепой, очисти прежде внутреннее сткляницы и блюда* (Мф. 23, 26).

<sup>55</sup> *Эмилиан (Вафидис), архим.* Слово о трезвении. Екатеринбург, 2020. Кн. 1. С. 105, 107.

<sup>56</sup> *Ефрем Святогорец, архим.* Искусство спасения. М., 2012. Т. 1. С. 351.

ный и дыхательный ритмы, соединить, привязать их друг к другу. «Вместе с дыханием, — учат отцы, — соедини и вводи неким образом молитвенные слова»<sup>57</sup>.

«С дыханием твоим соедини трезвение и имя Иисусово»<sup>58</sup>, и эта практика даст зрелый плод. «Если поистине желаешь посрамить помыслы, успешно безмолвствовать и сердцем трезвиться, то пусть молитва Иисусова прилепится к дыханию твоему, тогда скоро получишь искомое»<sup>59</sup>.

Это учение с IV века проповедуется в письменных источниках: «Ко всякому дохновению<sup>60</sup> прилагай трезвенное призывание имени Иисусова и помышление о смерти со смирением. Оба сии действия великую приносят пользу душе»<sup>61</sup>. Современные наставники говорят о том же: «Мы можем в каждый свой вдох вкладывать внутреннее призывание: Боже мой... Иисусе мой!»<sup>62</sup> И, «когда на дыхании произносим эту молитву... с дыханием входит в меня Сам Бог»<sup>63</sup>.

<sup>57</sup> *Каллист и Игнатий Ксанфопулы, свв.* // Наст. изд.: Гл. «Священный метод» («Первоисточники»).

<sup>58</sup> *Исихий Иерусалимский, прп.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 2. Гл. 189.

<sup>59</sup> «Аще убо воистину облеши в студ помыслы хощещи и безмолвствовати благодушно и удобно трезвиться сердцем, Иисусова молитва да прильпнет твоему дыханию, и в малых днех узриши сие совершающееся». — *Исихий Иерусалимский, прп.* // Добротолюбие (на слав. яз.). М., 2001. Т. 1. С. 295.

<sup>60</sup> Дохновение (*слав.*) — дыхательный цикл вдох-выдох. — Толковый словарь В.Даля.

<sup>61</sup> *Евагрий, авва* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 1. С. 606.

<sup>62</sup> *Иосиф Исихаст, старец.* Полное собр. творений. М., 2015. С. 246.

<sup>63</sup> И далее: «Если я не научусь правильно дышать, то неверной будет и моя жизнь, и молитва, и все остальное... Как вдыхает и выдыхает человек по естественной жизненной потребности, так же



То же самое в русской традиции. Например, сказано прп. Назарием Валаамским: «Старайся углубить молитву Иисусову в душу и сердце твое, твори оную умом и мыслию... соедини оную, как можно, с дыханием твоим»<sup>64</sup>. Тот же прием описан в «Рассказах странника»<sup>65</sup>.

О той же практике упоминают афонские пустынники, подвизавшиеся на Каруле. «Лучше всего, — говорит старец Никодим (Мушкарин), — чтобы молитва соединилась с дыханием. Тогда очень хорошо... Я так привык. Я уж без дыхания не могу молиться. И когда хожу — всегда с дыханием... Молитва, соединенная с дыханием, большую помощь дает... А соединяемое с дыханием имя Господа Иисуса Христа дает душе радость и веселие». На «три слова втягиваешь воздух, а на два выдыхай... Мы со старцем [Феодосием] перестали вычитывать службы. Перешли на четки... Тянем не быстро. С дыханием. Чтоб поместилось на вдох и выдох: Господи Иисусе Христе, помилуй мя»<sup>66</sup>.

---

естественно для него, вдыхая и выдыхая, поклоняться Богу... Отсюда Иисусова молитва, основанная на вдохе и выдохе, есть образ и символ... нашей непрерывной жизни во Христе. Мы живем по истине, когда живем и дышим в Церкви». — *Эмилиан, архим.* Богопознание... М., 2002. С. 117, 199.

<sup>64</sup> Старческое наставление о. Назария, игум. Валаамского. М., 1996. С. 35.

<sup>65</sup> Герой «Откровенных рассказов» вспоминает: «Я начал вводить и изводить Иисусову молитву вместе с движением [воздуха] в сердце, по наставлению святого Григория Синаита и Каллиста и Игнатия, то есть, втягивая в себя воздух, с умственным смотрением в сердце воображал [т.е. мысленно произносил]: *Господи Иисусе Христе*, а с испущением из себя воздуха: *помилуй мя*. Сперва я сим занимался по часу и по два, потом чем дальше, тем чаще стал так упражняться и наконец почти целый день проводил в сем занятии». — *Искатель непрестанной молитвы...* М., 2014. С. 200.

<sup>66</sup> *Никодим Карульский, схимон.* // Афонское Добротолубие. Афон, 2015. <http://vk.com> В это же время старец Феодосий (Хари-

Как видим, отцы используют молитву из пяти слов. Закономерно. Полную восьмисловную молитву принято читать на словесном уровне, а психофизический метод предъявляет свои требования. Восемь слов сложнее сочетать с естественным ритмом дыхательного цикла, и результатом будет лишнее напряжение и отвлечение внимания. Один из наших читателей, например, пишет: «Пытаюсь привязывать молитву к дыханию, начинаю задыхаться. Восьмисловная молитва не укладывается. Как быть?»<sup>67</sup> Выход один — обучаться переходу на пятисловный вариант.

Среди начинающих занятия умным деланием принято соединять первую часть Иисусовой молитвы со вдохом и вторую — с выдохом. Так традиционно учили русские подвижники<sup>68</sup>.

Но со временем словесный состав молитвы начинает меняться. Это естественно. Если молитва остается живой и дышит переживаемым мыслечувством, то от этого будет зависеть изменчивость ее формы, скорости, интенсивности. А опытность позволяет легко и произвольно увязывать любое словосочетание с дыхательным циклом.

---

тонов) записывает в своем дневнике: «Я спокойно и с умилением помолился по новому опыту, внимая главным образом в глубине сердца словам молитвы, с которыми оно соединилось, особенно с именем [Божиим]; сердце как бы дышало им и услаждалось». — *Феодосий Карульский, иеросхим.* // Там же.

<sup>67</sup> Из письма свящ. А.К. Архив автора.

<sup>68</sup> Старец Никодим обосновывает этот прием богословски: «Вдыхай в себя воздух с памятью о Боге, и возвеселится сердце... А выдыхай с памятью о смерти: дух придет в сокрушение. И так, в два оборота, действует молитва Иисусова... Как в Господе Иисусе Христе два естества нераздельны, а в человеке душа и тело, так и в молитве память Божия и память смертная должны быть неразрывны, и такая молитва есть не прелестная — не падательная». — *Никодим Карульский, схимон.* // Афонское Добротолубие. Афон, 2015. <http://vk.com>

Однако поначалу, как правило, используется молитва пятисловная, и тут на первых порах могут возникать различные затруднения<sup>69</sup>.

Дело в том, что применять насилие к процессу дыхания, на наш взгляд, крайне нежелательно. Мало того, что таким образом «многие... повредили свои легкие и ничего не достигли»<sup>70</sup>, принципиально важно то, что мы этим создаем помехи молитвенному деланию.

Да, нам требуется накрепко привязать молитву к дыханию, для этого необходимо приучиться вмещать молитву в единый вдох-выдох. Но только с условием: без лишних напряжений. Нельзя насильно втискивать фразу в дыхательный цикл или принудительно подгонять дыхание под нужное количество слов.

Нащупать правильный подход не всем удастся сразу. У многих возникают недоумения и вопросы<sup>71</sup>.

Из дневниковых записей старца Феодосия Карульского видно, как подвижник «долго мучился», пытаясь вогнуть молитву «в один прием дыхания». На его же примере понимаем, как эта проблема практически разрешается по мере опытности<sup>72</sup>.

---

<sup>69</sup> Например, старец Никодим отмечает: «Дыхание при художественной молитве вырывалось из груди, как из заключения, хотя не так часто, но при вдыхании и выдыхании воздуха производило сопение, что мешало сосредоточению и вниманию; теплота натуральная все время продолжалась. И так, без плода, кончил я свой урок». — *Никодим Карульский, схимон.* // Афонское Добротолубие. Афон, 2015. <http://vk.com>

<sup>70</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1998. Т. 5. С. 114.

<sup>71</sup> Как, например, у нашего читателя: «Допустимо ли искусственно замедлять дыхание? И как это правильно делается?» — Из письма прот. В.Д. Архив автора.

<sup>72</sup> «Сел заниматься художественной молитвой, долго мучился: не мог соединить с дыханием молитву. Когда слезу вниманием за дыханием — с низведением ума из головы в сердце, — не могу в это

Начинающим предстоит решить творческую задачу: нащупать такое равновесие, так гармонизировать пять молитвенных слов с дыханием, чтобы и дышалось, и мыслилось совершенно естественно и чтобы не возникало каких-либо напряжений, отвлекающих на себя внимание. Обычно такое дается не сразу, начинающим нужно терпение, но с опытом, по мере подвига, это «постепенно приходит само и без усилий»<sup>73</sup>.

И тогда уже сердце легко и непринужденно дышит молитвой<sup>74</sup>.




---

время внимать отдельно и словам молитвы, так же и наоборот. Слова молитвы не вмещаются в один прием дыхания, то есть во вдох и выдох, и по необходимости приходится скорее произносить слова молитвы». Старец продолжает: «Тогда оставил следить при каждой молитве за процессом низведения дыхания в сердце, внимая только словам молитвы. И что же, вскоре заметил, что... одновременно стал замечать и дыхание, как сердце мое как бы расширялось, принимая в себя воздух и испуская. Теперь я мог яснее следить из сердца и, разделяя дыхание на два физических приема вдыхания и выдыхания, соединять с ними две половины молитвы». — *Феодосий Карульский, иеросхим.* // *Непрестанно молитесь!*. М., 1992. С. 137.

<sup>73</sup> «У продвинувшихся в исихии все такие вещи получают без труда и стараний: при совершенном сосредоточении души в себе остальное постепенно приходит само и без усилий. Наоборот, ты никогда не увидишь, чтобы то, о чем мы говорим, получалось без усилий у начинающих». — *Григорий Палама, свт.* Триады. М., 1995. I, 2, 8.

<sup>74</sup> «Пойдете на работу и увидите, что произносите: *Господи Иисусе Христе* — на вдохе, *помилуй мя* — на выдохе. Четки будут не нужны. Молитва будет твориться сама и породит духовную теплоту. А теплота впоследствии принесет все блага». — *Ефрем Филофейский, архим.* Учение об умной молитве. Афон, 2015. С. 10.

## По биению пульса

Герой «Рассказов странника» говорит о себе: «Закрыв глаза, смотрел умом... в сердце, желая... внимательно слушать его биение»<sup>75</sup>. Считается, что в этой книге описан традиционный прием исихастов, когда «каждое слово молитвы соединяется с биением сердца»<sup>76</sup>.

Странник использовал пятисловную молитву, произнося по слову на удар пульса<sup>77</sup>. Этой практике с успехом следовали многие подвижники, в том числе и кавказские, и афонские отшельники. Так, например, Карульский пустынник Никодим рассказывает о своем старце Феодосии (Харитонове): «Взялся старец [за умную молитву] горячо по Страннику с дыханием и по биению пульса в сердце, и скоро привилась молитва непрестанная к сердцу»<sup>78</sup>.

Иногда встречается практика привязки пульса к восьмисловной молитве. Такой совет дает, например, абхазский пустынник: «Слова молитвы нужно соразмерять с тактами биения сердца так, чтобы восемь слов молитвы разместились между шестью ударами сердца: Господи / Иисусе / Христе, / Сыне Божий, / помилуй мя / грешнаго»<sup>79</sup>.

Если в отдельных случаях это приемлемо, то, думается, для большинства такой прием едва ли пригоден. Ма-

<sup>75</sup> Искатель непрестанной молитвы... М., 2014. С. 199.

<sup>76</sup> *Феодосий Карульский, иеросхим.* // Непрестанно молитесь!.. М., 1992. С. 126.

<sup>77</sup> См.: Искатель непрестанной молитвы... М., 2014. С. 199, 200.

<sup>78</sup> *Никодим Карульский, схимон.* // Непрестанно молитесь!.. М., 1992. С. 98.

<sup>79</sup> *Меркурий (Попов), мон.* Записки пустынножителя. М., 2016. С. 60.

ло того, что длинную фразу трудно уложить в дыхательный цикл и это вызывает излишнее напряжение, но еще и усложненная схема совмещения слов с пульсом потребует дополнительного внимания к технике, что будет отвлекать от молитвы.

Подтверждение тому дает сам же пустынный, чей совет приведен выше. Когда брат, пишет он, «ощутил соразмерность обоих ритмов, при которой восемь слов молитвы точно распределялись между шестью ударами сердца, то, успокоившись, опять погрузился в себя»<sup>80</sup>.

Видим, что пришлось «успокаиваться», чтобы вновь «погрузиться в себя». Видим потерю спокойствия и лишние заботы, вынуждающие «выйти из себя». То есть оставить молитву: выйти умом из сердца, задействовать рассудок и заняться расчетами. А потом снова «погружаться в себя» и в молитву.

Между тем пять слов удачно сочетаются с естественными ритмами дыхания и пульса, с этими единственными физически выраженными ритмизированными функциями организма<sup>81</sup>.

И опыт поколений подвижников показывает, что привязка молитвы к этим ритмам сказывается благотворно на закреплении молитвенного навыка<sup>82</sup>.

---

<sup>80</sup> Там же. С. 167.

<sup>81</sup> «Все органы функционируют в нас неприметно. Мы не ощущаем их... Единственное, что мы осязаем и слышим, — наши легкие, по ритмичности дыхания и движению груди, а также сердце, по его ударам». — *Николай Месогейский, митр.* Человек на границе миров. Минск, 2007. С. 50.

<sup>82</sup> Это признают, в частности, и светские ученые: «Телесное наше естество участвует в целом ряде биоритмов и, прежде всего, ритмов дыхания и сердца... Взаимодействие ритмов... учет этого взаимодействия может быть полезен». — *Хоружий С.* К феноменологии аскезы. М., 1998. С. 120.

Таким образом, обычно рекомендуют, особенно начинающим, использовать самую простую схему: по одному удару сердца на одно слово<sup>83</sup>.

Однако и такой подход, на наш взгляд, не самый лучший, так как любая жесткая схема грозит привнести в молитву излишнюю рациональность, сухость, придать ей характер механистичности. Кроме того, жесткая схема потребует дополнительного контроля за ее соблюдением, то есть лишнего отвлечения от молитвы. А молитве жизненно необходимо наше умственное внимание, без него она умирает.

Поэтому строгую схему *по удару на слово* стоит рассматривать только как общий принцип, нужный для уяснения сути дела. На практике же, если и следовать ей, то лишь в новоначалии, а далее желателен более творческий подход, предполагающий гибкость, живость, естественность. Это мы и обсудим.

---

<sup>83</sup> Старец Феодосий Карульский: «С биением сердца... стал образовывать и скорость произнесения слов молитвы – с каждым биением одно слово и, таким образом, вместе с пятью словами молитвы [стал] совмещать пять биений сердечных в один прием дыхания... чтобы вмести в него пять слов молитвы и совместить с пятью биениями сердца». Старец Никодим Карульский: «Начал сводить ум из головы в сердце таким образом: вдыхая ноздрями себя воздух, вместе с ним и ум опускал в сердце, в то же время умом произносил и слова молитвы Иисусовой, которые сами попадали в такт с ударами сердца, а вниманием следил, как ум вмещается в слова молитвы. Иначе сказать: как ум слышит каждое слово, произносимое в сердце, и как бы зрел умом в произносимых именах присутствие невидимого Живого Бога. Выдыхая из себя воздух, произношу *помилуй мя*, так же с заключением ума в слова молитвы. По совету Каллиста и Игнатия, когда вдыхаю в себя воздух, смотрю на Господа, а когда выдыхаю, – на свою греховность. Так производится произношение одной молитвы Иисусовой: пять слов с пятью сердечными ударами и одним двойственным дыханием (т.е. вдох-выдох). Сердцем же в то время стараюсь сокрушаться, умильно и просительно припадая к призываемому Господу Иисусу Христу». – Афонское Добротолюбие. Афон, 2015. <http://vk.com>

Прежде всего, нужно расслышать, расчувствовать свой пульс, мысленно его нащупать, сосредоточив внимание в сердечном месте<sup>84</sup>. Уловив, нужно обучиться удерживать его биение в сфере внимания, привязывая к словам молитвы. С опытом такая привязка начинает включаться непроизвольно, сама собой<sup>85</sup>.

Но вначале за пульсом приходится поохотиться. Это не так сложно. Мы способны ощутить пульс в разных участках тела, — достаточно сконцентрироваться, например, на кончиках пальцев рук или ступнях, иногда можем непроизвольно почувствовать его биение в висках или в шейных артериях. Так что, сосредотачиваясь на сердечном месте, мы скоро научимся отчетливо различать пульсацию в этой точке<sup>86</sup>.

Заняться этим надо во время келейной молитвы в статичной сидячей позе. В динамике это вначале трудно, но по мере навыка пульс в сердце станет ощутимым в любых условиях. Для начала же нужны тишина и покой.

Внимательно прислушаемся к сердцу, ощутим, как его удары резонируют в груди. Как только биение в сердечном месте уловлено, нужно согласовать его с ритмом молитвы. Для этого попробуем воспринимать пульсацию как некий аккомпанемент к молитве или как подобие метронома, отбивающего такт молитвенной фразы, поста-

---

<sup>84</sup> Либо возле ключиц или в гортани, в зависимости от метода.

<sup>85</sup> Наблюдение одного из наших читателей: «Прилег днем отдохнуть и вдруг обнаружил, что молитва идет в ритм с пульсом... Такая молитва спокойная и ритмичная, как бы немножко суховатая. Я попробовал ее оживить неким чувством, но тогда сбивается ритм. С одной стороны, как бы мне не начать слушать вместо молитвы собственный пульс, а с другой, как бы эмоции не разгорячить». — Из письма читателя Д.Д. Архив автора.

<sup>86</sup> «Стоя вниманием постоянно в сердце... я в тишине сердечной и неразвлекаемом внимании стал понемногу одновременно с



раемся ощутить звучание молитвы, как бы исходящей из глубины пульсирующего сердца.

Не следует только идти на поводу у физиологии и позволять вниманию опускаться ниже сердечного места, но нужно накрепко приковать его здесь и именно тут улавливать отзвук сердцебиения<sup>87</sup>.

## Внутренние ритмы

Далее задача художества — синхронизировать, гармонично совместить три основных ритма: *слово-дыхание-пульс*. Смысл в их слаженном, согласованном сочетании: молитвенная фраза влагается во вдох-выдох и одновременно нанизывается на пульсацию. Гармония достигается, когда сумеем держаться главного правила: скорость молитвы, как и темп дыхания, должны оставаться *естественными*.

Прийти к этому не так уж трудно, ибо единство триады сердце-молитва-дыхание от сотворения присуще нашему естеству: «Сердце создано Богом для того, чтобы непрерывно биться любовью к Богу, жить и дышать Им и призывать Его»<sup>88</sup>. Так что на деле слияние трех ритмов обретается органично и даже почти незаметно. Единственное, что требуется от нас, — это опыт и опыт.

---

дыханием замечать и биение сердца». — *Феодосий Карульский, иеросхим.* // *Непрестанно молитесь!..* М., 1992. С. 137.

<sup>87</sup> Напомним, что колеблется при биении нижняя часть сердечной мышцы. Те, кто следуют за физическим ощущением и направляют внимание «к этой части сердца», те впадают «в плотское разгорячение... навязывают себе неправильное состояние и прелесть». — *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1996. Т. 2. С. 298.

<sup>88</sup> *Эмилиан (Вафидис), архим.* Слово о трезвении. Екатеринбург, 2020. Кн. 1. С. 107.

Внутренние ритмы всегда изменчивы, их темп колеблется в зависимости от перемены мыслей и чувств, состояний и действий. Отпустим их на свободу. Частота пульса нам и так не подвластна, позволим себе и в остальном следовать естеству. А именно: не будем искусственно замедлять или ускорять молитву, пытаюсь насильно втиснуть ее в дыхательный цикл, не станем и темп дыхания принудительно подгонять под молитвенные слова. Как ранее уже говорилось, здесь нужен подход творческий, обретаемый интуитивно опытным путем<sup>89</sup>.

Будем молиться так, *как молится*, — пусть молитва идет в темпе, который сам собой задается в соответствии с душевным настроем, владеющим нами в данный момент. Соответственно, молитва может то, оживляясь, ускоряться, то затихать, почти замирая. Без принуждения подстроимся к ритму пульса и постепенно нащупаем органичное сочетание молитвенной фразы с сердцебиением и с ритмом дыхания.

Пусть пять слов молитвы вплетаются в цикл вдоха и выдоха, а удары пульса отбивают каждое слово или же делят его на слоги или на группы слов, — не важно, в какой комбинации, лишь бы связались все три начала: слово-дыхание-пульс — при *любом* ритмическом рисунке. Это будет «еле уловимой... своеобразной ритмичностью»<sup>90</sup>.

<sup>89</sup> См. выше рубрики «Затвор» и «Дышите Христом»: Постараемся не напрягаться, не прилагать усилий, втискивая слова в дыхательный цикл, но и не будем насиловать дыхание, искусственно его ускоряя или растягивая. Попытаемся плавно прийти к гармоничному сочетанию, когда и ритм дыхания, и темп молитвы станут органично созвучными, сохраняя при этом естественность без всякого принуждения... Предстоит решить творческую задачу: нащупать такое равновесие, так гармонизировать пять молитвенных слов с дыханием, чтобы и дышалось, и мыслилось совершенно естественно и не возникало каких-либо напряжений.

<sup>90</sup> Трудно объяснить, каким образом увязываются между собой эти ритмы. Скорее всего, связь тут нащупывается интуитивно, и

Комбинация может свободно меняться по ходу молитвы. Главное — должен образоваться слаженный ансамбль, где доминантой звучит молитвенная мысль<sup>91</sup>.

Молитва, если она *живая*, может растягиваться или сжиматься. Когда произвольно меняется ее темп, или скорость дыхания, или частота сердцебиения, то изменяется и соотношение ритмов. Так, при замедлении молитвы один слог может растянуться на несколько ударов пульса, при ускорении — наоборот. Иногда на вдох успеем вместить полную молитву, а иногда только помыслить имя Божие. В другой раз один слог растянется на вдох и на выдох. В паузах между словами может звучать по несколько ударов пульса, но в иное время молитва может идти слитно, слова звучат без пауз, молитвы перетекают одна в другую.

Со временем, когда подействует благодать, соединяющая ум и сердце, скорость мысли начнет возрастать. Сможем заметить, что на сердечном уровне молитва с легкостью мыслится целиком на вдох, а следующая — на выдох.

Повторим, что наша задача — сохранять совмещение ритмов по любой произвольной схеме, свобода и *естественность* важны здесь прежде всего. Всякая искусственная натяжка начнет формализовать и выхолащивать молитву, лишая ее жизни. В совмещении ритмов не долж-

---

тогда возникает та «своеобразная ритмичность», о которой говорят знающие это по опыту: действие молитвы «возобновилось само, без всякого понуждения... только не в такт сердцебиению, из-за ходьбы более учащенному, но все равно с какой-то своеобразной ритмичностью, еле уловимой сознанием». — *Меркурий (Попов), мон.* Записки пустынножителя. М., 2016. С. 178.

<sup>91</sup> Здесь можно увидеть несколько шутивную аналогию с ансамблем музыкальным, где партию вокала и соло-гитары исполняет молящийся ум, ему в виде дыхания аккомпанирует ритм-гитара, а роль бас-гитары или ударных выполняет пульс.

но быть никакой жесткой механистичности, как, например, между зубьями шестеренок. Приемы художества призваны оживить молитву, а не уподобить ее работе бездушного механизма.

Не у всех это получится сразу, внимание будет отвлекаться от молитвы, начнут путаться и сбиваться ритмы. Но можно действовать постепенно: освоить отдельно сочетание с дыханием, а затем начать привязывать пульс. Владеть этим художеством не так уж сложно, а путь к этому только один — через практику, через опыт.

Тем не менее описанная техника не всегда и не всем подходит. Кто-то никак не может внятно расслышать пульс, кому-то не удастся совмещение ритмов, а у кого-то могут возникать нездоровые ощущения в сердце, и тогда нужна осторожность. В этих случаях можно вполне ограничиться привязкой только к дыханию<sup>92</sup>.

Если не контролировать пульс, то прием *затвор* в таком варианте может сводиться к охвату вниманием не четырех, а только трех позиций<sup>93</sup>.

Также заметим, что при длительной келейной молитве в неподвижном сидячем положении, когда дыхание

---

<sup>92</sup> На примере старца Феодосия видно, как ему пришлось отказаться от слежения за пульсом: «Во время умной художественной молитвы усилилось постепенно биение сердца», после чего «дыхание ослабело совершенно... Состояние мое признал болезненным. Разгорячение сердца объяснил соединением молитвы с сердцебиением, напряженное внимание к молитве передалось и сердцу, через соединение с ним молитвы, и тем усилило его до ненормального состояния, после чего последовало бессилие его, а вместе с ним и дыхания. И положили мы не соединять мне, слабому сердцем, молитву с сердцебиением намеренно (хотя оно и помогает своим непрерывным действием), а соединять ее только с дыханием». — *Феодосий Карульский, иеросхим.* // *Непрестанно молитесь!*.. М., 1992. С. 160.

<sup>93</sup> Так, старец Феодосий рассказывает, что они с о. Никодимом решили ограничиться тремя позициями. «Положили мы, что до-

настолько затихает, что практически неощутимо, бывает достаточно привязки молитвы к одному только пульсу, который на фоне этого телесного покоя бывает особо заметен. И, напротив, во время движения – при поклонах, ходьбе, работе – сложно бывает уследить за сердцебиением, тогда как дыхание бывает выражено явно. В этом случае вполне можно обходиться одним сочетанием молитвы с дыханием.

## Метроном

Совмещение трех внутренних ритмов, образующее связку слово-дыхание-пульс, послужит нам своеобразным приемом художества, который назовем для краткости *метроном*.

Навык в использовании этого приема дает ощутимую пользу сразу по нескольким направлениям. Прежде всего, привязка ума через молитву к дыханию и пульсу помогает удерживать внимание в груди и облегчает введение ума в сердце, какой бы способ ни применялся: *ноздренный путь*, *перси* или *прямое вхождение*.

За счет навыка в этом делании у нас постепенно устанавливаются ассоциативно-рефлекторные связи между физическими процессами и произносимой молитвой, дыхание и пульс начинают, наподобие четок, синхронно отмерять молитвенные слова и фразы. Образуются как бы *внутренние четки*, которые, в отличие от обычных, всегда при нас и перебирать которые не забудешь. Более

---

вольно нам: 1) творения молитвы в сердце, 2) внимания к словам молитвы с верою в присутствие в них Самого Господа и 3) разделения молитвы на две половины соответственно процессу дыхания – вдоху и выдоху». – *Феодосий Карульский, иеросхим.* // *Непрестанно молитесь!*.. М., 1992. С. 161.

того, поскольку такие *четки* перебираются произвольно — сами по себе и бесперебойно, то побуждают нас непрестанно обращаться к молитве.

Известно, сколько усилий обычно требуется на возвращение к молитве отвлекающегося ума, но тот, кто освоит практику *метронома*, получит помощь и в этом плане. По мере закрепления навыка вступает в силу принцип обратной связи. Опыт покажет: стоит обратить внимание на дыхание или прислушаться к сердцебиению, как под этот ритм начинает слышаться в сердце звучание молитвы. Со временем это станет нормой. Достаточно будет обратить внимание на свой вдох — и уже зазвучало: Иисусе Христе...<sup>94</sup>

Прием *метрономом* не просто помогает возобновлять и поддерживать ускользящую молитву, он влияет в целом на образ жизни. Благодаря ему молитвенные состояния становятся все глубже и продолжительнее, у человека исподволь зарождается потребность молиться как можно чаще, без перерывов.

Когда молитва, как действие намеренное, осознанное, увязывается воедино с произвольными бессознательными функциями организма — дыханием и пульсом, — то она прививается к естественным биологическим ритмам. Через эту устойчивую связь молитва становится как бы частью нашего естества, она приобщается к неотъемлемым жизненным процессам и через это оказывается уже некоторым образом органически

---

<sup>94</sup> «Видим, сколько помогает такой способ для достижения непрестанной молитвы. Тот, кто занимается им, и на работе, и за рукоделием, сам того не желая, творит молитву, соединяя ее с дыханием. Прилепится молитва к дыханию, и, делая вдох, невольно будем произносить молитву. Такой прекрасный результат приносит этот способ». — *Ефрем Филофейский, архим.* Учение об умной молитве. Афон, 2015. С. 7.

присущим нам действием. Она вживается в естество, становится для нас жизненно необходимой, как воздух. Именно так воплощается на деле известная заповедь Лествицы<sup>95</sup>.

Привязка к естественным ритмам помогает укоренить молитву в душе еще и потому, что для человека вообще свойственна подчиненность природным ритмам, как внутренним, так и внешним. В основе организации всей нашей жизни заложены циклические повторы, начиная с круговращения дня и ночи. Тот же принцип в строе молитвенной жизни души: правило утреннее и вечернее и в возрастающем масштабе непресекаемый богослужебный круг — дневной, недельный, годичный.

Но вернемся к дыханию и сердцебиению. Очевидно, что эти процессы по природе своей *непрестанны* и *самодвижны*. Когда, благодаря навыку, подсознательная связь между ними и молитвой закрепляется, то специфичное свойство приснодвижности начинает определенным образом распространяться и на саму молитву, начинает к ней прививаться, влиять на ее качество, становиться в некотором роде присущим ей. Таким путем наш душевно-духовный организм подготавливается к восприятию благодати самодвижности.

Когда единство внутренних ритмов обретено, когда каждый вдох непроизвольно откликается молитвой, когда молитва пульсирует в груди в каждом ударе сердца, можно сказать, что она начинает входить в плоть и кровь нашего естества, становясь неотъемлемой частью нашего бытия, а потому со временем может преобразоваться в молитву поистине непрестанную.

---

<sup>95</sup> «Память Иисусова да соединится с дыханием твоим». — *Иоанн Синайский, прп.* Лествица. 27:61.

Обратим внимание еще на один аспект. Когда телесные ритмы согласованы с молитвой, — когда мы ею дышим и она же бьется в нашем сердце, — тогда в молитвенный процесс вместе с душой и духом начинает вовлекаться и наш телесный состав. Истинная молитва — дело не одного ума, не только души, но непременно и тела, предназначенного стать *храмом* молитвы<sup>96</sup>.

Связь молитвы с сердцебиением и дыханием позволяет достигать теснейшего психофизического единения, поскольку кровеносная и дыхательная системы, как системы энергообразующие, взаимодействуют со всем нашим организмом на клеточном уровне<sup>97</sup>.

В результате описанная практика, по сути такая простая, ведет к тому, что молитва начинает как бы пронизывать все естество человека, проникая в каждую клетку. И тогда мы поистине обретаем способность взывать к Богу *всем сердцем... всею душою... и всею крепостию*<sup>98</sup>. Тогда и все наше «существо соделывается как бы едиными устами, произносящими молитву»<sup>99</sup>.

<sup>96</sup> *Тела ваши суть храм живущего в вас Святаго Духа... Посему прославляйте Бога и в телах ваших и в душах ваших* (1 Кор. 6, 19–20).

<sup>97</sup> Дыхательная функция крови состоит в доставке кислорода посредством кровотока от легких к клеткам тканей организма и обратно — углекислого газа от тканей к легким. — <http://psyera.ru/krov-1284.htm>

<sup>98</sup> Мк. 12, 30.

<sup>99</sup> Свт. Игнатий по этому поводу высказывается многократно: «При обильном действии молитвы Иисусовой все силы души, самое тело принимают участие в ней». «Когда молитва осенится Божественною благодатию, тогда... вся душа повлечется к Богу непостижимою духовною силою, увлекая с собою и тело». «Когда... ум начнет соединяться в молитве с сердцем... наконец устремится в молитву и самое бренное наше тело». «За душой повлечется в это соединение и самое тело». Молитва тогда «совершается от всей души, с участием самого тела... совершается из всего существа». «Не



Итак, *метроном* — один из самых простых приемов художества. Нужно всего лишь следить за дыханием и за пульсом, сосредоточив внимание на молитве Иисусовой. В том и достоинство психофизического метода: доступность и эффективность.

Когда *метроном* станет навыком и молитва сердечная войдет в плоть и кровь, то этот простой прием окажется сильным орудием, средством, способным приблизить к высоким целям — к непрестанной молитве и к молитве всем существом: духом, душой и телом.

\* \* \*

Наконец, несколько слов предупреждения. Иногда советуют, в качестве вспомогательного приема, нащупывать пульс на запястье и так пытаться связать его с молитвой. Об этом, например, упоминает в своих записках монах пустынножитель: «Слова молитвы нужно соразмерять с тактами биения сердца... Чтобы приобрести навык, большой палец правой руки нужно держать на кисти левой и ориентироваться по пульсу, не отвлекая внимания от верхушки сердца, то есть от верхней части грудной клетки»<sup>100</sup>.

---

только все силы души да будут направлены к Богу, самое тело да примет участие в этом стремлении... да будет весь человек соединен воедино и всецело устремлен к Богу». «Возлюбим Господа так, как Он повелел любить Себя: *всем сердцем, всею душою, всем умом, всею крепостию*, чего невозможно исполнить без участия тела... Телам нашим свойственна любовь божественная». «Невозможно человеку устремиться *всем помышлением, всею крепостию своею*, всем существом своим к Богу иначе, как при действии молитвы». — *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. Т. 1–5. <http://azbyka.ru>

<sup>100</sup> *Меркурий (Попов), мон.* Записки пустынножителя. М., 2016. С. 60.

Хотя авторитет кавказского пустынноика располагает к доверию, тем не менее далеко не все находки людей, находящихся в творческом поиске, заслуживают подражания. Не советуем никому следовать этой практике.

Главная цель при обучении – соединить молящийся ум и сердце. В этом смысл всех приемов художества. Они призваны привить ум к сердцу, для чего необходимо развить соответствующий навык. Однако описанный прием явно учит обратному: отрывать ум во время молитвы от сердца, уводя внимание к кистям рук. Вырабатывается навык удаляться умом от сердца, что прямо препятствует стяжанию умной молитвы.

Хотя автор и оговаривается, предлагая не отвлекать внимание от сердца, но напрасно, на деле это не получится – часть внимания помимо нашей воли все равно ускользнет к запястью. Иначе мы и пульс не ощутим.

Позже автор и сам свидетельствует об этой проблеме: «Брат... нащупал пульс; когда же ощутил соразмерность обоих ритмов... то, успокоившись, опять погрузился в себя»<sup>101</sup>. То есть этот прием, во-первых, настолько нарушает покой ума, что приходится успокаиваться. Во-вторых, он настолько отрывает внимание от молитвы, что ум покидает сердце, из-за чего и требуется «опять погружаться в себя».

Сравним эти манипуляции с приемами *затвор* и *метроном*. Здесь все происходит иначе: внимание, хотя частично и отвлекается на физические процессы, однако при том условии, что контроль строго локализован. А именно: ощущение дыхания и пульса улавливаются исключительно в сердечном месте, никак не за его предела-

---

<sup>101</sup> Меркурий (Попов), мон. Записки пустынножителя. М., 2016. С. 167.

ми. Благодаря этому ум способен удерживать в сфере внимания несколько процессов или объектов и при этом неисходно оставаться в сердце.

Только тот, кто уже достаточно утвердился в сердечной молитве, может, не покидая сердца умом, одновременно сосредотачиваться на находящихся за пределами сердца объектах. Но это та мера, когда нет никакой нужды в нащупывании пульса.

### Темп и темперамент

Самый распространенный вопрос, который обычно обсуждается в связи с Иисусовой молитвой, это скорость и количество. Сколько молитв и за какое время нужно произнести? Как лучше читать молитву: быстро или медленно? Подобные вопросы характерны для начинающих<sup>102</sup>.

Понятно, что темп молитвы — величина переменная и зависит от многих внешних и внутренних факторов, таких, как метод обучения, окружающие условия, физическое и душевное состояние. Разумеется, сказываются и индивидуальные особенности организма<sup>103</sup>.

Темп может быть очень замедленным при молитве в тишине, уединении, при глубоком внутреннем спокойствии и отсутствии брани. Однако при нашествии помыс-

---

<sup>102</sup> На эту тему см. также наст. изд.: Т. 3. Разд. «Ум и сердце», гл. «Граница естества» («Не торопись языком твоим»).

<sup>103</sup> Отличия в методах обучения, в свою очередь, часто обусловлены спецификой исторических, региональных или национальных традиций, а также психофизическими особенностями различных этнических групп. «Как телесное, так и духовное устройство не у всех одинаково, и некоторым прилично скорое псалмопение, а другим медлительное». — *Иоанн Синайский, прп.* Лествица. М., 1997. 28:62.

лов, когда начинается интенсивная брань, скорость может заметно повыситься. Как и при возбуждении от нахлынувших чувств, не только душевных, но и духовных — покаянных или радостных.

Скорость может возрастать при помехах извне, среди шумной, суетной обстановки. В этих случаях повышенная интенсивность молитвы помогает собрать внимание, противостать внешним раздражителям, заглушить помехи. Смену скорости можно использовать преднамеренно, в качестве тактического приема<sup>104</sup>.

Кроме всего прочего, скорость со временем возрастает непроизвольно, по мере перехода словесной молитвы в умную и в сердечную. Это естественно: умно-сердечное делание позволяет обходиться без внутренней артикуляции, а невербальная мысль, одновременно объемлющая целиком всю молитвенную фразу, может быть мгновенной, почти молниеносной. Это закономерно — соединенный с сердцем-духом ум обращается в подобие молнии<sup>105</sup>.

<sup>104</sup> Например: «Иногда следует молиться медленно, чтоб получить слезы. А иногда и поспешно, чтоб одолеть дремоту и сон, и отогнать мысли, и унять шумы бесовские, а также среди людского гомона и смятения». — Цветник священноинока Дорофея. Валаамский мон., 2005. Гл. 43. С. 298. «Чтобы молитва была живее, энергичнее — лучше, кажется, молиться сердцем с поспешностью... Но если сердце тупо или холодно, в таком случае разогреть его медленной, напряженной устной молитвой». — *Иоанн Кронштадтский, прав.* Священнику. М., 2005. С. 197.

<sup>105</sup> «Ум острее всякого слова и движение мысли быстрее языка». — *Кирилл Александрийский, свт.* Толкование на Евангелие от Иоанна. М., 2011. Т. 1. С. 119. «Мысль, как чадо духа, — быстра, бегла, мгновенна; но язык, как плоть, — косен, неповоротлив: надо помнить его немощь». — *Иоанн Кронштадтский, прав.* Священнику. М., 2005. С. 99. «После благодатного соединения ума с сердцем очищенный ум может предстать пред Богом; такой ум бывает подобен молнии». Такого же свойства бывает и ответ, приходящий от Бога: «Когда говорит Бог, то Его слово подобно молнии». — *Захария (Захару), архим.* Вспомни твою первую любовь.

Далее, вместе с навыком, который обретается годами, теряют значимость многие начальные предписания. Зрелым опытным делателям, коим уже *закон не лежит*<sup>106</sup>, нет нужды обращать внимание ни на дыхание, ни на скорость, ни на количество слов молитвы, — все это органично согласуется у них само собой, естественным порядком.

Однако, пока не приблизились к этой мере, будет не лишним вникнуть в суть дела.

\* \* \*

Как известно, высоким темпом молитвы отличается греческая традиция<sup>107</sup>. Это видно, например, из поучений известных святогорских наставников. Прп. Иосиф Исихаст: пусть начинающий «произносит несколько раз молитву на один вдох», пусть молится «вначале быстро», пусть «произносит на одном дыхании молитв пять и более»<sup>108</sup>.

Архимандрит Ефрем Филофейский: вначале мы «одну, две или три молитвы произносим на вдохе и две на выдохе»<sup>109</sup>. «Вдыхая воздух и продвигая его к сердцу, будем произносить молитву один раз на вдохе. Ум пусть

---

ТСЛ, 2018. С. 265, 386. Когда ум соберется в духе, «молитва становится подобной молнии, в миг прорезывающей вселенную от края до края. Освобожденный от власти над ним всего преходящего, дух легко восторгается в мир непреложный». — *Софроний (Сахаров), архим.* Видеть Бога... Essex; ТСЛ, 2006. С. 120.

<sup>106</sup> 1 Тим. 1, 9.

<sup>107</sup> См. об этом выше в рубрике «Тонкое дуновение».

<sup>108</sup> *Иосиф [Исихаст], старец.* Выражение монашеского опыта. ТСЛ, 2006. С. 23, 24, 246.

<sup>109</sup> *Ефрем Филофейский, архим.* Учение об умной молитве. Афон, 2015. С. 2.

при этом пребывает в сердце, и еще раз произнесем молитву на выдохе»<sup>110</sup>.

Архимандрит Харалампий Дионисиатский: наше «первое упражнение заключается в том, чтобы произносить молитву... как можно более отчетливо и быстро... Будешь устами быстро-быстро произносить молитву»<sup>111</sup>.

Поскольку народы южных и северных регионов заметно отличаются друг от друга по темпераменту, то это неизбежно сказывается и на аскетической практике. Отсюда методы обучения молитве, пригодные для одних, далеко не всегда хороши для представителей других этнических групп.

В частности, человек южных кровей считается по натуре более пылким и возбудимым, как говорится в быту — «более страстным». Хотя страсти у него, разумеется, те же, что у северян, но проявляются они внешне заметно выразительнее, ярче, энергичнее. Человек северный более ровный и спокойный. Это не индифферентность и не бесстрастность, но всего лишь присущая характеру сдержанность внешних проявлений.

Для типизации характеров используют иногда образы железа и травы или ваты — твердости и мягкости. Железо с трудом поддается воздействию, требуется приложить немалые усилия, вата же, напротив, изначально податлива. Подобное соотношение наблюдается и в нашем случае<sup>112</sup>.

---

<sup>110</sup> *Ефрем Святгорец, архим.* Искусство спасения. М., 2012. Т. 1. С. 351.

<sup>111</sup> *Харалампий (Галанопулос), архим.* // *Иосиф Дионисиатис, мон.* Наставник молитвы Иисусовой. М., 2005. С. 187, 189.

<sup>112</sup> «Иные крепостью своею подобны меди и железу; другие слабы, как трава... Каждый должен управлять своим телом с большим благоразумием». — *Нил Сорский, прп.* // *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1998. Т. 5. С. 268. «Человек от человека очень отличается... Есть души мягкого нрава, которые слушаются с

Динамичным южным натурам требуется повышенная активность в аскезе: усиленный телесный подвиг, угнетающий плотское начало, интенсивные внешние нагрузки. Отсюда упор на поклоны, на частое и быстрое совершение крестного знамения, отсюда же скоростное произнесение молитвы.

Таким натурам требуется пригасить собственную экспансивность, как бы выпустить пар, остудить горячность. Кроме того, им нужны более энергичные, в сравнении с северянами, усилия на подавление страстного начала, на смирение плоти.

Так же во внутренней брани и трезвении: сильнее и чаще надо *ударять* молитвой<sup>113</sup>, чтобы пробиться сквозь стену сердечной окаменелости, чтобы подавить бурный мысленный шум и пробиться к внутренней исихии.

С другой стороны, спокойным северным натурам, в частности русскому этносу, ближе неспешная и потому глубоко вдумчивая молитва. Это более утонченный метод. Медленный темп, такой, «чтобы ум успевал вмещаться в слова, как в формы»<sup>114</sup>, позволяет тщательнее, полнее осознать и чувствовать смысл произносимого<sup>115</sup>.

Высокая скорость не позволяет как следует проникнуть в молитвенную мысль и углубиться в чувство, что

---

большой легкостью. Есть и души жесткого нрава, которые не подчиняются легко. Они отличаются, как вата от железа. Вата требует только помазания словом. А железо требует огня и печи искушений для обработки». — *Иосиф Исихаст, старец*. Полное собр. творений. М., 2015. С. 31.

<sup>113</sup> Ср.: *Стучите, и отворят вам* (Мф. 7, 7; Лк. 11, 19).

<sup>114</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1996. Т. 2. С. 270.

<sup>115</sup> «Должно произносить слова с крайней неспешностью, чтобы ум успевал вмещаться в слова... этого нельзя достигнуть при поспешном чтении». — *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1996. Т. 2. С. 270.

неизбежно порождает элемент формальности, механистичности. Южная горячность, порывистость сродни поверхностности. Спокойствие, неспешность и вдумчивость северян способствуют проникновению вглубь.

Если южанин частотой молитвы забивает просветы между слов, не давая просочиться помыслу, и такой долбеж в результате сокрушает напор помышлений и приводит к внутренней тишине, то у северян другая стратегия. В исихию входят, не забывая щели, а просачиваясь сквозь них, уходя умом в глубину молитвы, погружаясь в благодатную тишину.

Северяне проникают *сквозь* мысленный шум, минуя его. Они не сталкиваются напрямую — лоб в лоб — с лавиной помыслов, но спокойно их игнорируют, направляя всю мысленную энергию на вдумчивое живое обращение ко Христу.

В мысленной брани южане берут напором и силой, а северяне премудростью, вкладывая основные усилия не в прямой удар по врагу, а в призывание благодати, сокрушающей противника.

У нас, северян, тактика противления помыслам строится на вложении всех внутренних сил в призывание Бога. Если ум крепкой хваткой держится за слово молитвы, то у него не остается энергии на посторонние отвлечения. При таком подходе для подвижника не столь актуален телесный подвиг и упор на внешние нагрузки, — основной акцент здесь ставится на внутреннее умное делание<sup>116</sup>.

<sup>116</sup> «Телесное упражнение излишне бывает, когда в силе умное делание». — *Никита Стифат, прп.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 151. «Духовное делание может состояться и стоять без телесного соответствующего ему дела». — *Илия Екдик, пресвит.* // Там же. Т. 3. С. 430. «Душевный подвиг может и один, без телесного, совершить очищение». — *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Полное собр. писем. М., 2011. Т. 2. С. 467.



В келейной молитве греки часто держатся правила совершать на каждой Иисусовой молитве крестное знамение; считается, что это помогает людям их темперамента сосредоточиться на молитве. В нашей практике тоже принято в определенные моменты сопровождать молитву земным поклоном, креститься, но надо учитывать, что это помогает собрать внимание в основном при молитве словесного уровня.

При занятии умным деланием динамика для темперамента северного типа станет помехой. Внешняя активность отвлекает и рассеивает внимание, возбуждает психику, и все это препятствует вхождению в исихию, во внимательную глубокую молитву. Отсюда в келье оптимален полный покой, неподвижность в сидячей или стоячей позе, что естественным образом замедляет внутренние ритмы и собирает внимание<sup>117</sup>.

\* \* \*

Выше упомянуто о машинальности, которую, как побочный эффект, вызывает скоростное произнесение молитвы. Но принцип механического повтора может использоваться и как самостоятельный прием. Такой метод поощряется при обучении в греческой традиции<sup>118</sup>.

Встречается он и в русской практике и, как считается, бывает полезен для начинающих<sup>119</sup>.

---

<sup>117</sup> «Связь между телом и духом» неразрывна, и «образ мыслей человека, его сердечные чувствования много зависят от того состояния, в котором находится его тело». — *Игнатий (Брянчанинов)*, *свт.* Творения. М., 1996. Т. 2. С. 356.

<sup>118</sup> «Как сумасшедшая, ты должна звать... Пусть твой язык работает, как машина: Господи Иисусе Христе, помилуй мя!». — *Иосиф Исихаст, старец*. Полное собр. творений. М., 2015. С. 138.

<sup>119</sup> «Иные для этого употребляют и механический способ творения молитвы Иисусовой. Можно и вам это делать». «Навыкайте

Суть в следующем. Интенсивный и частый повтор молитвы, во-первых, как кажется, не оставляет места для посторонних помыслов, а, во-вторых, образует машинальный навык. Когда же автоматизм повтора достигнут, то, как считают сторонники метода, бывает легче начать вникать в смысл содержания молитвы — «вкладывать ум в слова». Таким образом, при длительном понуждении и упорном усердии механичность может перейти в молитву внимательную.

Но тут имеются риски. Проблема в том, чтобы не застрять на уровне автоматизма. Там где есть элемент механистичности, там еще нет молитвы, это лишь упражнение, обучение, подготовительная стадия<sup>120</sup>.

Но не так просто бывает преодолеть то, что стало навывком, вошло в привычку. Чтобы машинальное действие преобразовалось в живую молитву, требуются и дополнительные усилия, и содействие благодати.

Принцип механического повтора более подходит людям южного темперамента и менее сообразен менталитету северных народностей, в частности русскому характеру. В целом же скоростной метод, при котором

---

молитве Иисусовой, пусть так навязнет на языке, чтоб он сознательно и бессознательно твердил ее». — *Феофан Затворник, свт.* Собр. писем: Из неопубликованного. М., 2002. С. 343; Начертание... М., 1994. Т. 1. Ч. 1. С. 31. Такой подход к обучению описан в «Рассказах странника», его в разное время с успехом применяли известные подвижники, — например, прп. Гавриил Седмиезерский, иеросхим. Феодосий Карульский, схимон. Онуфрий Валаамский и другие.

<sup>120</sup> «Одно механическое лепетание уст — напрасный труд». — *Петр (Екатериновский), еп.* Указание пути к спасению. М., 1994. С. 162. «Когда творите Иисусову молитву, позаботьтесь о том, чтобы она не была механическим повторением, она должна пронзать сердце, словно нож». — *Герасим (Менагаис), иеросхим. // Херувим (Карамбелас), архим.* Современные старцы Горы Афон. М., 1998. С. 747.

«язык работает, как машина»<sup>121</sup>, ближе тем, у кого развитие эмоционального или инстинктивного начала преобладает над интеллектуальным<sup>122</sup>.

Напротив, медленное, спокойное, вдумчивое молитвословие, располагающее с самого начала обучения к осмыслению, характерно для развитого интеллекта, для людей созерцательного, интровертного типа<sup>123</sup>.

Такова картина в самых общих чертах. На практике, естественно, встречается разнообразие и гибкость в подходах. Опытным наставникам чужд формализм. Так, прп. Иосиф Исихаст, который учит начинающего произносить «на одном дыхании молитв пять и более» и молиться «вначале *быстро*», в другой раз уже советует: «пусть собирают и держат ум внутри своего сердца и очень *медленно* произносят молитву»<sup>124</sup>.

Или, например, прп. Порфирий Кавсокаливит свободно отходит от преобладающей у греков традиции: «Когда творите молитву Иисусову, произносите ее *медленно*... Произносите *не спеша*, внимательно каждое слово: Иисусе... Христе...»<sup>125</sup>

<sup>121</sup> *Иосиф Исихаст, старец*. Полное собр. творений. М., 2015. С. 138.

<sup>122</sup> В частности, метод может быть предпочтителен для людей малограмотных, необразованных, для тех, кто более расположен к телесному подвигу.

<sup>123</sup> Кстати отметим, что различие в подходах к обучению умной молитве можно видеть на примере святителей Игнатия Кавказского и Феофана Затворника. Если в методологии первого доминирует интеллектуальное начало, то у второго — эмоциональное. Отсюда же разница в предпочтении приемов художества: свт. Игнатий склонен к *естественному* варианту метода, свт. Феофан — к *искусственному*. См. об этом наст. изд.: Т. 3. Разд. «Ум и сердце», гл. «Внимание», («Путь к сердцу»).

<sup>124</sup> *Иосиф [Исихаст], старец*. Выражение монашеского опыта. ТСП, 2006. С. 23, 246, 247.

<sup>125</sup> *Порфирий Кавсокаливит, старец*. Житие и слова. 2006. С. 191.

Другой пример из афонской практики: «Не торопись, — учит старец Емилиан Симонопетрский. — Не заставляй себя спешить и не дави на себя»<sup>126</sup>.

Основной довод в пользу скоростного метода состоит в том, что при быстром чтении без пауз между словами в молитву не успеют вклиниться посторонние помыслы<sup>127</sup>.

Такая техника отчасти себя оправдывает и пользуются ей не только греки. Издавна применялась она на Руси. Однако не широко, ибо на нашей почве острее ощущались недостатки этого метода<sup>128</sup>.

<sup>126</sup> «Не совершай поспешно бдение, молитву, четочное правило, не стремись вычитать как можно больше... Не торопись... Не заставляй себя спешить и не дави на себя... Если будешь спешить, твое бдение пройдет формально». — *Эмилиан (Вафидис), архим.* Толкование... Екатеринбург, 2014. С. 378.

<sup>127</sup> Требуется произносить молитву «без перерыва», очень «быстро, чтобы ум не успевал создать рассеянный помысл». — *Иосиф Исихаст, старец.* Полное собр. творений. М., 2015. С. 23. «Если ты быстро-быстро произносишь молитву устами, сатане не так-то просто успеть посредством различных помыслов ввергнуть тебя в рассеяние». — *Харалампий Дионисиатский, архим.* // *Иосиф Дионисиатис, мон.* Наставник молитвы Иисусовой. М., 2005. С. 187.

<sup>128</sup> «Иногда именно быстрое произнесение Иисусовой молитвы помогает удержать ум от рассеянности. Ум наш очень быстрый: если делать паузы, он спешит убежать очень далеко». — *Лазарь (Абашидзе), архим.* Мучение любви. Саратов, 2005. С. 308. Так, например, прп. Зосима (Верховский) вспоминает, как поучал его прп. Василий (Кишкин): «Мне повелел он из-за помыслов немного поспешнее произносить слова молитвенные: *Господи Иисусе Христе...* пока в преуспение не приду и не сподоблюсь от благодати чистой молитвы». То же советовал прп. Василий и прп. Василиску Сибирскому, чтобы тот «поспешнее произносил слова молитвенные», и пояснял, «что благодаря тому не только не будет вторжения суетных помыслов, но и приступающие к нам будут отражаться от ума нашего и бесследно пропадать». Однако, убедившись, что благодать посещает старца Василиска, именно когда он «совершает молитву крайне тихо, неспешно», прп. Василий рассудил иначе: «Блажен ты, отче, добре, твори и подвизайся так, как

О машинальности уже сказано, упоминалось и о том, что в спешке невозможно ни успеть вникнуть в смысл, ни прочувствовать мысль, ни погрузить ее вглубь, ни вызвать сердечный отклик. А без этого в молитве нет жизни<sup>129</sup>.

Наверное, ценнее краткие моменты живой молитвы, пусть и перебиваемой помыслами, нежели сомнительная чистота механического повтора, свободного от помыслов, но лишённого осмысленной сердечной обращенности к Богу.

Что же касается главного довода, будто скорость не позволяет просочиться помыслам, то это верно только отчасти. Отсутствие пауз не решает полностью эту проблему. На некоторое время можно *забить* сознание интенсивным повтором молитвенной фразы, но вскоре все равно обнаружатся посторонние помышления.

Дело в том, что прилогам не обязательно проникать *между* слов, они могут идти параллельно им. Наше мышление многослойно. Именно поэтому человек, говоря об одном, способен попутно думать совсем о другом. Можно строчить молитвой, как из пулемета, помышляя при этом о том, когда же, наконец, окончится правило, что подадут на обед сегодня, почему Господь никак не дает благодать самодвижности... и так далее.

Итак, в отечественной традиции на вопрос: «медленно или скоро нужно молиться Богу?» — преобладает один от-

---

тебе Господь Бог даровал». — Трезвомыслие. Екатеринбург, 2009. Т. 1. С. 658, 659.

<sup>129</sup> «Таким образом моления они не допускают молитве проникнуть в сердце и произвести свойственное ей действие... При поспешном чтении вниманию нет места. Молитва, лишённая внимания, лишена сущности своей, лишена жизни». — *Игнатий (Брянчанинов)*, свт. Творения. М., 1997. Т. 4. С. 32.

вет: «молиться должно всегда тихо, спокойно»<sup>130</sup>. При обычной практике обучения предпочтение остается за самым неспешным молитвословием. Рекомендуются произносить слова настолько медленно, чтобы суметь уловить сердечный отклик. Этому, в частности, способствуют паузы между молитвами<sup>131</sup>.

Наши святые советуют «проговаривать молитвенные слова неспешно, будто нараспев... Как бы пережевывая всякое слово»<sup>132</sup>. «Как бы читая по складам — с такой неспешностью»<sup>133</sup>. При этом «делая паузы», дабы «дух молитвы проникал вглубь»<sup>134</sup>.

В целом же критерием скорости может служить степень осознания произносимого слова<sup>135</sup>.

<sup>130</sup> *Иоанн Кронштадтский, прав.* Священнику. М., 2005. С. 197.

<sup>131</sup> «Не стяжавшим сердечной молитвы надо молиться неспешно, ожидая соответствующего отголоска в сердце после каждого слова молитвы... Ожидай, пока каждое слово отдастся в сердце свойственным ему отголоском». — *Иоанн Кронштадтский, прав.* В мире молитвы. М., 1994. С. 78. Пользуйтесь «неспешным произношением молитвы, кратким отдыхом после каждой молитвы, тихим и неспешным дыханием... При посредстве этих пособий мы удобно можем достигнуть внимания». — *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1998. Т. 5. С. 114, 115.

<sup>132</sup> *Феофан Затворник, свт.* Собр. писем. Вып. 2. № 320; Собр. писем: Из неопубликованного. М., 2002. С. 344.

<sup>133</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1996. Т. 2. С. 270.

<sup>134</sup> Прп. Софроний (Сахаров) «всегда советовал читать молитвы медленно, повторяя слова, делая паузы, — для того, чтобы дух молитвы проникал вглубь и касался сердца... Старец очень бережно и благоговейно относился к слову, так как он глубоко ощущал творческую силу всякого молитвенного действия, совершаемого с должным вниманием и напряжением». — *Старец Софроний.* СПб., 2011. С. 118, 119.

<sup>135</sup> «Скорое чтение... конечно, нехорошо... как заметите это, прекращайте и начинайте читать неспешно. Мера для читающих молитвы по молитвеннику или на память: имейте понимание и сознание читаемого, так читайте, чтоб все читаемое осознаваемо бы-

Стоит подчеркнуть, что речь сейчас идет о начинающих, о тех, кто лишь приступает к занятиям Иисусовой молитвой или обучению умному деланию. С опытом, тем более на умно-сердечном уровне, вопрос скорости решается иначе: вступает в силу творческий подход, в основе которого не раз упомянутый принцип *естественности*<sup>136</sup>.

Это означает, что и темп, и форма молитвы становятся изменчивы, текучи, живо следуя колебаниям душевно-духовных состояний<sup>137</sup>.

А у кого-то остаются личные характерные предпочтения: одним свойственно стремительное, как вспышка, обращение ума к Богу, другие бывают склонны к подчеркнутой неспешности<sup>138</sup>.

\* \* \*

Все же нам надо выяснить, какой бывает в реальности средняя скорость молитвы. Каковы же конкретные цифры на практике? Для определения этой величины указывают время, затраченное на прохождение по четкам одной сотни Иисусовых молитв. Проведем краткий обзор.

---

ло. Этим и скорость определяйте». — *Феофан Затворник, свт. О молитве Иисусовой в письмах...* М., 1998. С. 82.

<sup>136</sup> «В молитвенном подвиге будь свободен... Не гоняйся за количеством молитвословий, а за качеством их, то есть чтоб они проносимы были со вниманием и страхом Божиим. Дальнейшее покажет время и состояние души твоей». — *Игнатий (Брянчанинов), свт. Собр. писем.* М.—СПб., 1995. С. 318.

<sup>137</sup> «Можно ли молиться с поспешностью, не вредя своей молитве? Можно тем, которые научились внутренней молитве чистым сердцем». — *Иоанн Кронштадтский, прав.* В мире молитвы. М., 1994. С. 78.

<sup>138</sup> Например, прп. Софроний (Сахаров) обычно «читал Иисусову молитву медленно, напряженно, как смиренный стон из сердца, и в благоговейном чувстве... Такой способ молитвы объяс-

Свт. Игнатий Кавказский советует новичкам начинать со скорости в 30 минут<sup>139</sup>. Столь замедленный темп удобен при обучении, но иногда и опытные подвижники предпочитают его держаться<sup>140</sup>.

Тем не менее свт. Игнатий предлагает со временем удвоить скорость, перейдя на 15 минут, а затем приближаться к 10 минутам<sup>141</sup>.

Это и есть примерно та норма, на которую ориентирует нас древний Номоканон<sup>142</sup>, предписывая скорость в 12 минут<sup>143</sup>.

нует и то, что на прочтение одной молитвы уходило весьма долгое время. Старец вообще предпочитал краткие молитвы, как отчаянные сердечные вопли, а длинные, — которых все-таки немало среди его собственных молитв, — он советовал перебивать на части, так как внимание наше не выдерживает чрезмерного напряжения и нам нужны перерывы». — Старец Софроний. СПб., 2011. С. 118, 119.

<sup>139</sup> «Первоначально положи себе произносить сто молитв Иисусовых со вниманием и неспешностью», на что «потребно времени 30 минут». А некоторые «нуждаются и еще в более продолжительном времени». — *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1998. Т. 5. С. 110.

<sup>140</sup> Кавказский отшельник иеромон. Мордарий замечает: «Одна четка — двадцать пять минут. А иные монахи и тридцать минут тянут четку. Сотницу... Конечно она медленно идет». — Он хотел жить и умереть странником. М., 2013. С. 112.

<sup>141</sup> «Впоследствии, если увидишь, что можешь произнести больше, присовокупи другие сто. С течением времени, смотря по надобности, можешь и еще умножить число произносимых молитв». — *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1998. Т. 5. С. 110.

<sup>142</sup> Номоканон (Νομοκανών), сиречь Законоправильник, — византийский сборник церковных законов или правил (VI). Авторство первоисточника принадлежит свт. Иоанну III Схоластику, патриарху Константинопольскому (†577).

<sup>143</sup> «Да глаголет пятьсот молитв на час, глаголя со вниманием». — Номоканон. Гл. 87 // *Филарет Глинский, прп.* До и после пострига. 1897. С. VI.



Таковой на деле и была средняя скорость, которой держались безмолвники на Руси, которую и донныне сохранила наша традиция, а именно: около 10 минут на сотницу (± несколько минут). Это темп оптимальный, самые разные подвижники приходили к этому интуитивно, следуя естественным внутренним побуждениям. Лишь греки и афониты всегда отличались более скоростной молитвой.

Приведем для наглядности несколько конкретных примеров, расположив их по возрастанию скорости.

Прп. Никон Оптинский — около 15 мин.<sup>144</sup>

Номоканон — 12 мин.<sup>145</sup>

Оптинские отцы (XIX в.) — около 12 мин.<sup>146</sup>

Свт. Игнатий Кавказский — около 10 мин.<sup>147</sup>

Схимон. Никодим Карульский (Афон) — 10 мин.<sup>148</sup>

Архим. Иоанн (Маслов) — 10 мин.<sup>149</sup>

Герой «Рассказов странника» — 7 мин.<sup>150</sup>

Прп. Иосиф Оптинский — около 6 мин.<sup>151</sup>

Иеросхим. Феодосий Карульский (Афон) — 6 мин.<sup>152</sup>

<sup>144</sup> Никон (Беляев), иеромон. Дневник. СПб., 1994. С. 229.

<sup>145</sup> Номоканон. Гл. 87 // Филарет Глинский, прп. До и после пострига. 1897. С. VI.

<sup>146</sup> Поучения о Иисусовой молитве Оптинских старцев. <http://pravoslavnost.ucoz.ru>

<sup>147</sup> Игнатий (Брянчанинов), свт. Творения. М., 1998. Т. 5. С. 110.

<sup>148</sup> Непрестанно молитесь!.. М., 1992. С. 77–79, 89.

<sup>149</sup> Глинская мозаика. М., 1997. С. 181.

<sup>150</sup> См.: Новиков Н.М. О молитве Иисусовой: Аскетический трактат. М., 2016. С. 184; Искатель непрестанной молитвы... М., 2014.

<sup>151</sup> Поучения о Иисусовой молитве Оптинских старцев. <http://pravoslavnost.ucoz.ru>

<sup>152</sup> Непрестанно молитесь!.. М., 1992. С. 120.

Архим. Ефрем Филофейский (Афон) — 5 мин.<sup>153</sup>

Схиигум. Парфений (Афон, XIX в.) — 4 мин.<sup>154</sup>

Современные греки (Афон, XXI в.) — около 3 мин.<sup>155</sup>

Из этой простой таблицы видно, насколько неспешным темпом отличается наш отечественный метод в сравнении с афонским, — скорость ниже примерно в два—три раза. И, тем не менее, при такой манере герой «Рассказов странника» успевал проходить за сутки правило из 12000 молитв, оставляя себе еще около десяти часов на сон и пропитание. Приходится упоминать об этом в связи с тем, что достоверность этих сведений ставится иногда под сомнение<sup>156</sup>.

Лицам, далеким от реальной духовной практики, опыт Странника представляется неправдоподобным. Однако это свидетельствует лишь о недостаточном знакомстве с отеческим преданием<sup>157</sup>.

Правило из 12000 Иисусовых молитв — это вполне обычная для Руси практика, хотя и не получившая достаточно широкого распространения<sup>158</sup>.

<sup>153</sup> *Ефрем Святогорец, архим. Жемчужины...* ТСЛ, 2001. С. 135.

<sup>154</sup> *Парфений (Агеев), инок. Сказание...* М., 2008. Т. 2. Ч. 4. С. 300.

<sup>155</sup> «На келейном правиле греки способны пройти двадцать четок за сорок—шестьдесят минут. В некоторых кельях, например у Данилеев, в Великий пост правило увеличивается до пятидесяти четок, совершаемых за два часа». — Наст. изд.: Т. 3. С. 854, 855.

<sup>156</sup> См.: *Осинов А.И.* «Как же можно беспрестанно молиться...» М., 2009. С. 40.

<sup>157</sup> Скептики, ссылаясь на собственные некорректные расчеты и превратно толкуя святоотеческие тесты, утверждают, что 12000 молитв невозможно пройти за сутки, на это будто бы требуется от 38 до 60 часов. Подобные инсинуации дискредитируют традицию отечественной аскезы. Подробно об этом см.: *Новиков Н.М.* О молитве Иисусовой: Аскетический трактат. М., 2016. С. 180—187.

<sup>158</sup> Как уже говорилось, такой метод, описанный в «Рассказах

Приведем некоторые свидетельства. Так, например, известный подвижник прп. Гавриил<sup>159</sup>, уже в преклонном возрасте, изможденный недугами, после правила, состоящего из 12 тысяч молитв, успевал проходить полный суточный богослужебный круг, принимать посетителей, не оставляя при этом и прочих занятий<sup>160</sup>.

Другой известный строгостью аскезы подвижник, афонский пустынный Феодосий<sup>161</sup>, духовник русских на Каруле, мог, проходя ежедневно по 10000 молитв, служить помимо этого литургии и исполнять требы. Но, не удовлетворяясь этим, он со временем перешел на 12-тысячное правило<sup>162</sup>.

Еще один пример подобного подвига дает схимник отец Онуфрий, прозорливый старец, который подвизал-

---

странника», невольно склоняет молитвенника к механистичности, что в основном не свойственно для отечественной традиции.

<sup>159</sup> Гавриил Седмиезерский (Зырянов; 1844–1915), схиархим., преподобный.

<sup>160</sup> Старец взял за правило «по четкам проходить ежедневно по 12 тысяч молитв. Помимо сего он неопустительно вычитывал положенные по Уставу Св. Церкви службы... и келейное общее правило: три канона с акафистами. При этом он никому никогда не отказывал в беседе... писал письма, читал Псалтирь, Св. Писание и творения святых отцов». — *Симеон (Холмогоров), архим.* Един от древних. СПб., 2012. С. 187, 188.

<sup>161</sup> Феодосий Карульский (Харитонов; 1869–1937), иеросхимон.

<sup>162</sup> Старец записывает в своем дневнике: «Исполнил все свое положенное правило 10000 молитв, вместе со служением Божественной Литургии и требоисправлением — причащением больного брата в его келии, потребовавшим около трех часов». — *Непрестанно молитесь!.. М., 1992. С. 102; Феодосий Карульский, иеросхим.* Молитвенный дневник // Афонское Добротолубие. Афон, 2015. <http://vk.com> В дальнейшем старец «занялся художественной молитвой, с дыханием и биением сердца. И, чтобы приучиться к непрестанной молитве, совершал большое количество молитв — по 12000 в день по “Страннику”». — *Русский паломник. Platina, 2001. № 23. С. 19.*

ся в затворе в скиту Всех святых на Валааме<sup>163</sup>. Некогда он обратился за руководством к известному в свое время затворнику Александро-Невской Лавры, и тот, взявшись за обучение, довел правило отца Онуфрия до 12000<sup>164</sup>.

И вот уже в наше время известная старица схимонахиня Сепфора<sup>165</sup>, близкая к Оптиной пустыни подвижница, проходила за свое правило до 20 тысяч Иисусовых молитв<sup>166</sup>.

Отдельно надо сказать об исключительном опыте афонского старца Харалампия<sup>167</sup>. Способности этого незаурядного подвижника иногда вызывают недоумение при знакомстве с его житием. Старец сам о себе рассказывает, что, «удерживая дыхание насколько хватает сил», он мог произносить по сто и даже более молитв «за один вдох-выдох»<sup>168</sup>. Кому-то такая скорость представляется нереальной. Но это лишь очередное свидетельство незнакомства с аскетической практикой<sup>169</sup>.

<sup>163</sup> Онуфрий Валаамский (†1912), схимонах.

<sup>164</sup> От своего наставника 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, и отныне самодвижная молитва уже никогда не прерывалась у него в сердце в течение 40 лет, вплоть до кончины. — *Мария (Стахович), мон.* Безмолвие внутреннее. М., 2006. С. 92–95.

<sup>165</sup> Сепфора (Шнякина, урожд. Сенякина; 1896–1997), схимон.

<sup>166</sup> Как свидетельствуют очевидцы, она обычно всю ночь проводила в молитве, стоя, опиревшись на палочку. Спала очень мало и только сидя. — Утверди, Господи... М., 2000. С. 37, 38, 44.

<sup>167</sup> Харалампий Дионисиатский (Галанопулос; 1910–2001), архим. Прямой ученик прп. Иосифа Исихаста, игумен Дионисиата. Старец отличался особой одаренностью в области аскезы и много делания.

<sup>168</sup> *Иосиф Дионисиатис, мон.* Наставник молитвы Иисусовой. М., 2005. С. 211.

<sup>169</sup> Некомпетентность побуждает критиков старца винить его в «лжедуховности наставлений», якобы «принципиально противо-

Общеизвестно, что тренированный человек способен задерживать дыхание на три—четыре минуты<sup>170</sup>. Поскольку современные греки Афона могут затрачивать на сотню молитв как раз около трех минут, то вполне реально при такой задержке уложиться в один дыхательный цикл.

Но в данном случае важнее другое. Надо учитывать, что мы говорим о благодатных состояниях выдающегося подвижника, чья молитва движима Духом Святым. Под действием благодати нарушается чин естества, изменению подлежат и способности организма, и восприятие времени и пространства. Область созерцательных состояний лежит за гранью логики, рационального анализа, наших суждений и оценок. Кому знакомы законы духа, тот поймет, что опыт подвижников часто не вмещаем в рамки шаблонных представлений.

По этой же причине не должны смущать и неординарные методы обучения начинающих, которые применял старец Харалампий. Он учил не по книгам, не по некой теории, но по наитию Божественной благодати, что в первую очередь и влияло на тех, кто ему доверялся. Отсюда и бывали на редкость успешными результаты его наставлений<sup>171</sup>.

---

положных святоотеческим», и приписывать ему одержимость прелестью. См.: *Осипов А.И.* Предисловие // *Носители духа.* М., 2013. С. 4, 6.

<sup>170</sup> Если это доступно простым любителям ныряльщикам, то подвижники, десятилетиями упражнявшиеся в еженощном многочасовом бдении, не менее тренированы в овладении своим дыханием.

<sup>171</sup> «Отец Харалампий был немногословен, он отвечал на вопрос всегда одной фразой, но слово его было наполнено благодатью. Изменить состояние твоей души могло одно то, что ты стоял рядом с ним и слышал его дыхание. Это был Божий человек». — *Захария (Захару), архим.* Вспомни твою первую любовь. ТСЛ, 2018. С. 268.

\* \* \*

Вернемся к началу темы, к вопросу, какой же конкретно скорости надлежит нам держаться? Из того, что в общих чертах уже сказано, ответ, по сути, определился, теперь подведем итоги.

Для начинающих заниматься умным деланием рекомендуется неспешный темп пятисловной Иисусовой молитвы. Однако мера этой неспешности строго индивидуальна, для кого-то достаточно будет тридцати минут на сотню, для кого-то — пятнадцати. По этой причине говорить о конкретных цифрах здесь не приходится, желательно каждому с самого начала настраиваться на творческий подход к делу, во избежание мертвящего формализма.

В дальнейшем, с годами, когда сердце сроднится с молитвой, когда освоены будут основные приемы художества, когда молитва выйдет на умно-сердечный уровень, — тогда законы творчества вступят в силу уже в полной мере и руководящим станет не раз упоминавшийся принцип *естественности*. Мы ищем в молитве живого богообщения, без этого она обратится в благочестивое, но пустое занятие, в формальное упражнение, поэтому главное требование и к темпу молитвы, и к нашему состоянию в целом — все должно быть предельно естественным<sup>172</sup>.

Переживаемые в молитве чувства изменчивы, скорбный плач может смыть волна радостного умиления, а на смену может прийти глубокий покой, или по-

---

<sup>172</sup> «Нужно исполнять правило в естественном для себя темпе и соответственно твоим способностям. Я исполняю правило так, ты иначе, другой как-то еще. Не торопись и не делай того, что неестественно для тебя. Совершай правило просто, естественно, искренне». Будь «пред Богом в естественном для тебя состоянии», иначе «твое бдение пройдет формально, не станет личной связью с Богом». — *Эмилиан (Вафидис), архим.* Толкование... Екатеринбург, 2014. С. 378.

кайное сокрушение, или нечто иное. Наше состояние и настрой отличаются всякий раз, когда мы приступаем к молитве<sup>173</sup>.

Это естественный жизненный процесс, и молитва должна органично в него включиться, чтобы стать неотъемлемой частью нашей жизни, а не каким-то прикладным занятием.

Это означает, что темп молитвы преднамеренно не задается. Позволим скорости изменяться, произвольно следуя нашему состоянию, на которое влияет не только душевное расположение, но и физическое самочувствие и даже погода. Обращать внимание на это не следует, пусть все идет само собой, естественным чередом, и пусть молитва вслед за движением мысли и чувства то ускоряется, то замедляется, как ей будет угодно.

Если же будем пытаться отслеживать, контролировать, регулировать скорость молитвы или количество слов на вдохе-выдохе, то, неизбежно уделяя этому часть внимания, начнем отрывать от молитвы ум, иными словами — отворачиваться от Бога.

Прежде всего отпустим на свободу наше дыхание, пусть его интенсивность зависит только от переживаемых состояний — дышим, как дышится, как хочется организму, не помышляем о том, сколько слов или слогов вмещается в дыхательный цикл. Это переменные величины: на вдох может ложиться несколько слов, а в другой момент — всего одно слово. Один слог может растягиваться на целый вдох, а следующий — на выдох, и пять слов молитвы могут занять несколько циклов дыхания.

---

<sup>173</sup> «Человек переменчив: на него влияет его здоровье, климат, люди, собственное душевное состояние. Никогда он не бывает один и тот же». — *Эмилиян (Вафидис), архим.* Трезвенная жизнь... Екатеринбург, 2016. С. 84.

В другой раз наоборот: молитва сожмется под действием сильного чувства и вся уложится в один вдох.

Эти соотношения могут варьироваться в любых комбинациях, важно лишь, чтобы сохранялась ритмическая взаимосвязь дыхания и слова. То же самое касается сердцебиения. Забудем о контроле над количеством слов, вдохов, ударов пульса, позаботимся прежде всего о том, чтобы сердечное обращение ко Христу было искренним, благоговейным, теплым, живым.

Таким же образом поддерживаем естественность и темпа, и позы, и словесного выражения, и всех прочих внешних проявлений, созвучных нашему внутреннему состоянию<sup>174</sup>.

Молитва изливается из души непринужденно, свободно, с той же легкостью, с которой нам дышится, ускоряясь и замедляясь в соответствии с настроением души. Нет отвлечений на самоконтроль, не ощущается внутренних напряжений. Мы начинаем дышать молитвой, она становится действием органичным, внутренне присущим нашему естеству. Молитва становится *живой*<sup>175</sup>.

<sup>174</sup> Вспоминают, например, что для прп. Софрония (Сахарова) «молитва была живым общением с живым Богом, и как таковая она принимала бесконечно разные формы, соответствующие разным состояниям молящегося». — Старец Софроний. СПб., 2011. С. 108.

<sup>175</sup> Характерны наблюдения одного из наших читателей: «Поновому взглянул на такие критерии, как ритм и скорость молитвы. Попробовал молиться, как Вы советуете. Прекратил втискивать слова молитвы в дыхательный цикл, стал привязывать слова к естественному ритму дыхания и не думая о том, успею ли закончить фразу, произносил столько слов, сколько получалось. Первое впечатление: исчезло внутреннее напряжение, высвободились силы для внимания к словам молитвы и для чувства... В голове становится легко, как будто снимается тяжесть, хорошее состояние... Замечаю, что молитва получается более-менее внимательной». — Из письма прот. В.Д. Частная переписка автора.



Что не естественно, то искусственно — в какой-то мере притворно. То, что в молитве совершается с долей формальности, расчета, механистичности, то несет в себе элемент ненатуральности, фальши. А фальшь — это ложь — то, что немислимо допустить пред Богом. По этим причинам так важно нащупать и творчески применять именно те приемы, что лично мне ближе, наиболее подходящи — *естественны* для меня.

Но и здесь нужно чувство меры, так как излишнее увлечение экспериментом уводит, опять-таки, от внутреннего делания ко внешнему.

И еще об одной проблеме стоит упомянуть. Столкнуться с ней может каждый: теория иногда начинает мешать практике. Если, штудируя аскетические писания, оказываемся чрезмерно этим увлечены или же проявляем повышенное внимание к технической стороне молитвы, то рискуем невольно отклониться в крайности. Тогда человек начинает слишком пристально отслеживать все происходящее с ним во время молитвы, анализируя с позиций заученной теории. Он вовлекается в рассудочный самоанализ, что, конечно, отвлекает внимание от молитвы. Кроме того, поскольку активизируется рассудок, то, соответственно, начинает терять энергию ум. В результате молящийся разоряет свою собственную молитву<sup>176</sup>.

---

<sup>176</sup> Если «человек привыкает к интеллектуальной дисциплине и психологическому самоконтролю», это может стать «препятствием к чистой молитве». Такой «самоконтроль существенно отличен от аскетического трезвения, при котором нет интеллектуальной рефлексии, а действует только интуиция», то есть «умное чувство метафизического сердца», в котором «и тени нет рассудочной мысли». — *Софроний (Сахаров), архим.* Главы о духовной жизни. ТСЛ, 2018. С. 79, 80. Напомним о взаимозависимости ума и рассудка, питаемых общей для них энергией — мыслительной силой. Закономерность такова, что энергия перетекает к одному из этих центров, к тому, чья активность в данный момент доминирует,

Как избежать этой проблемы? Способ, собственно, только один — после вхождения в молитву отложить все заботы о технике, о приемах, полностью сосредоточить ум на молитвенной обращенности к Богу, забыть о методах и теориях, о своем теле, вообще о том, что мы на земле, — забыть обо всем, помимо Христа.

### **Забыть обо всем**

Во время молитвенного правила иногда случается хорошо всем известное искушение спешкой. Появляется нетерпеливость, соблазн поскорее закончить правило, человек начинает невольно поторапливаться, чтобы побыстрее пройти положенное число сотниц. Возникает навязчивый помысл: «поспеш... дел у тебя много, скорее освободишься»<sup>177</sup>.

Темп молитвы произвольно возрастает, отчего внимание ослабляется. Внутреннее беспокойство заставляет поглядывать на четки: сколько пройти осталось. Ум отвлекается от молитвы, рассеивается, теряется исихия, усиливается натиск прилогов. Человек пытается противостать искушению, но сама эта борьба со спешкой отрывает внимание от молитвы, забирает силы.

---

вследствие чего жизнедеятельность другого ослабляется, затормаживается. См. наст. изд.: Разд. «Самопознание», гл. «Состояния сознания» («Энергетический баланс»).

<sup>177</sup> «Если, когда отправляешь службу, помысл заговорит в тебе и станет тебе нашептывать: “Поспеш несколько, ибо дел у тебя много, скорее освободишься”, ты не приобщайся к сему помыслу. А если сильнее будет беспокоить тебя этим, то воротись тотчас назад на одну *славу*... И если опять будет смущать и стеснять тебя помысл, оставь стихословие, преклони колена на молитву и скажи: “Желаю не слова вычислять, но обителей достигнуть”». — *Исаак Сирий, прп.* Слова подвижнические. М., 1998. С. 231.

Покончить с этой проблемой необходимо, иначе заблокируются подходы к умной молитве. Для этого нужно всего лишь полностью отказаться от подсчета молитв и ограничивать правило не количеством четок, а определенным промежутком времени. Насколько прост этот способ, настолько же эффективен, и подвижники часто им пользовались, отводя на бдение нужное количество часов<sup>178</sup>.

Когда установлен таймер и заведомо знаешь, что на правило отведен, например, один час, то заботиться уже не о чем, не надо задумываться и следить — прочтешь сто молитв или тысячу<sup>179</sup>.

Изменить скорость времени мы не можем, невольно с этим смиряемся, и не остается ничего иного, как спокойно и терпеливо сосредоточиться на молитве. «Молитесь сердечно. Для такой молитвы счета нет»<sup>180</sup>.

Кстати, отказ от подсчетов благотворен не только в отношении молитв. Так, прп. Мартирий Глинский<sup>181</sup> имел

---

<sup>178</sup> Старец Феодосий Карульский пишет в своем дневнике: «Правило свое я... сократил на две тысячи молитв, или двадцать четок, по времени около двух часов. И правило молитвенное отселе я буду совершать, несмотря на количество молитв или четок, а [устанавливая] время, какое требуется для совершения их, и это для того, чтобы иногда, гоняясь за количеством положенных молитв, не поспешить в ущерб качеству молитвы. При наблюдении же одного времени легче избежать этой нашей человеческой немощи». — *Феодосий Карульский, иеросхим.* // Непрестанно молитесь!.. М., 1992. С. 121.

<sup>179</sup> Прп. Иосиф Исихаст «удалялся [в пещеру] каждый вечер и оставался там в течение шести часов после захода солнца, непрестанно повторяя молитву... Чтобы добиться точности распорядка, он брал с собой будильник... так что звонок [через шесть часов] означал завершение ежедневного правила». — *Иосиф Монах, схимон.* Старец Иосиф Исихаст. ТСЛ, 2000. С. 32.

<sup>180</sup> Письма архим. Иоанна (Крестьянкина). Псково-Печерский мон., 2006. С. 236.

<sup>181</sup> Мартирий Глинский, Постник (Кириченко; 1800–1865), преподобный.

правилом «полагать бесчисленные земные поклоны, которых никогда не считал» и другим советовал: «Когда кладешь поклоны, не считай их, вот и не будешь думать, сколько положил... не будут беспокоить тщеславные помыслы. Бог все видит и знает, а нам-то для чего знать»<sup>182</sup>.

Итак, про четки надо забыть. Не откладывать их в сторону, но забыть о любых подсчетах. Четки полезный инструмент, но в ином качестве, и об этом речь пойдет позже. Кроме того, чтобы преуспевать в умном делании, желательно заменять Иисусовой молитвой некоторые обычные молитвословия<sup>183</sup>.

Но главное — во время занятия умной молитвой нужно забыть *обо всем*. Обо всем помимо Христа<sup>184</sup>.

Конечно, приемы художества затребуют часть внимания, это издержки технической стороны дела, но как только настроились должным образом на молитву, необходимо забыть и о технике.

Между тем можно встретить другой подход, когда, напротив, советуют приучаться к подсчету молитв, держаться за четки, словно за «вожжи», позволяющие «управлять душой»<sup>185</sup>.

<sup>182</sup> *Иоанн (Маслов), схиархим.* Глинский Патерик. М., 1997. С. 277.

<sup>183</sup> Лучше «заменить чтение канонов, тропарей и стихир молитвой по четкам, но по времени [а не по числу четок]». — *Софроний (Сахаров), архим.* Подвиг богопознания. Essex; М., 2001. С. 170.

<sup>184</sup> «Молитва есть состояние ума, уничтожающее всякое земное помышление». — *Евагрий, авва.* Творения. М., 1994. С. 124.

<sup>185</sup> «С самого начала надо приучать себя считать молитву. Для этого лучше всего иметь четки. Будут мысли, что счет вносит в молитву что-то механическое, что он только мешает. Не надо слушать врага. В молитве всегда должна сохраняться трезвость ума. Это как бы вожжи, которыми сдерживается и направляется душа. Счет вносит внешнее ограничение, приучает к дисциплине». —

Однако практический опыт не позволяет согласиться с такой позицией. Ради стяжания сердечной молитвы необходимо стремиться не к «внешним ограничениям» и «дисциплине», а к внутренней свободе и естественности — к живой обращенности сердца к Богу. Именно через это пробуждается дух и «направляется душа» к восприятию благодати, а не через подсчеты, «сохраняющие трезвость ума».

Не может пребывать в Боге ум, исчисляющий количество сотниц, ум, не устремленный в горня, а ползущий по четочным узлам. «Желаю не слова вычислять, но обителей достигнуть»<sup>186</sup>. Смысл молитвы в живом общении с Богом. Но когда оно живо?

Если мы изливаем душу кому-то из наших близких, если признаемся в любви, возможно ли в этот момент заниматься подсчетом слов?

Молитва жива до тех пор, пока я забыл про все и помню одно: я пред Христом, один на Один, с раскрытой душой, с открытым духом, Он меня видит и слышит и дышит во мне Своим Духом. Если в этот момент вдруг задуматься: сколько четок осталось пройти? — молитва будет уже мертва.

Весь смысл счета по четкам — проследить, когда закончится правило. Но этим мы сами себя мотивируем ожидать его завершения. А таков ли должен быть наш настрой? Мы призваны к непрестанной молитве, а значит, настраиваться должны на то, что правило наше нескончаемо, возжелать должны его самодвижного, непрерывного продолжения.

Сказанное о подсчетах в полной мере относится к правилу пятисотницы. Эта распространенная практика,

---

*Свенцицкий Валентин, свящ.* О молитве Иисусовой. М., 2000. С. 16.

<sup>186</sup> *Исаак Сирин, прп.* Слова подвижнические. М., 1998. С. 231.

столь полезная на уровне молитвословия, при занятии умным деланием нуждается в пересмотре. Дело в том, что часто пятисотница имеет слишком усложненную структуру, не пригодную для наших целей. Варианты бывают разные, для примера рассмотрим чин традиционной Оптинской пятисотницы.

Первые три сотни: 100 молитв Иисусовых (восьми-словных). Первые 10 молитв с земным поклоном, следующие 20 – с поясным, следующие 69 – без поклонов, на сотой молитве – земной поклон. Молитва «Пресвятая Владычице моя Богородице...» (из утренних молитв) с земным поклоном.

Четвертая сотня: вместо Иисусовой – молитва «Пресвятая Владычице моя Богородице, спаси мя, грешнаго». Первые 10 молитв с земным поклоном, следующие 20 – с поясным, следующие 69 – без поклонов, на сотой молитве – земной поклон. Молитва «Пресвятая Владычице моя Богородице...» с земным поклоном.

Пятая сотня: 50 молитв «Святой Ангеле Божий, Хранителю мой, моли Бога о мне, грешнем». Первые 5 молитв с земным поклоном, следующие 10 – с поясным, следующие 34 – без поклонов, на пятидесятой молитве – земной поклон. Молитва «Пресвятая Владычице моя Богородице...» с земным поклоном.

Далее 50 молитв: «Вси святии, молитесь Бога о мне, грешнем». Первые 5 молитв с земным поклоном, следующие 10 – с поясным, следующие 34 – без поклонов, на пятидесятой молитве – земной поклон. Молитва «Пресвятая Владычице моя Богородице...» с земным поклоном. «Достойно есть» с земным поклоном. Отпуст<sup>187</sup>.

<sup>187</sup> Оптинское келейное правило. <http://monasterium.ru/monashstvo/pravila-ustavy/658-optinskoe-kelejnoe-pravilo>

Как видим, такая сложная композиция требует контроля за порядком чередования молитв, за количеством молитв и поклонов, что никак не позволит полностью забыть обо всем внешнем и всецело отдаться Богу.

К тому же не будем забывать, что строгое следование какой-либо схеме не просто забирает часть внимания, но непременно активизирует работу рассудка, вовлекая его в дела сугубо земные. Тогда как цель при занятии умным деланием, напротив, предельно разгрузить рассудок, забыв обо всем, что подвластно тлению и *горению*<sup>188</sup>, — высвободить всю мыслительную энергию в пользу ума, возводимого в горняя.

Иначе получится, что мы игнорируем уникальные возможности келейной молитвы и, отступая с передовой, превращаем первый фронт брани во второй.

Кроме того, перемежать Иисусову молитву с некоторыми другими при занятии умным деланием не будет полезно. Это скорей воспрепятствует стяжанию умно-сердечного навыка. Пока идет обучение, желательно во время бдения сосредоточиться на одной только молитве Иисусовой. Именно с ее помощью успешно преодолевается рассеяние ума, внимание заостряется и ум проникает в сердечную глубину. Если желаем стяжать дар соединения ума с сердцем, то всем прочим необходимым молитвам нужно отвести особое время вне исихастских занятий<sup>189</sup>.

В связи с этим нередко возникают вопросы: по каким причинам такое особое предпочтение оказывается молитве Иисусовой, на чем, собственно, основаны ее преимущества?

---

<sup>188</sup> *Земля и все дела на ней сгорят* (2 Пет. 3, 10).

<sup>189</sup> Во время занятия молитвой Иисусовой «не переходи к другим молитвословиям. В это время оставь даже акафист, и Матерь Божия не вменит тебе этого в вину». — *Харалампий (Галанопулос)*,

## Оружие благодати

Дело в том, что именно Иисусова молитва является незаменимым инструментом овладения искусством умного делания. Причин этому несколько. Прежде всего, «благодатная сила молитвы Иисусовой заключается в самом Божественном имени Богочеловека»<sup>190</sup>. И потому «осознание онтологической связи имени с личностью Господа Иисуса является необходимым условием во время призывания» Бога по имени<sup>191</sup>. Именно такой, глубоко осознанный и живо прочувствованный, призыв сообщает нашей молитве вышестественную силу, обращает ее в оружие благодати — в *пламень огненный*<sup>192</sup>, испепеляющий прилоги и пожигающий врага Божественной светоносной энергией. Но это тема отдельного разговора. Сейчас сосредоточимся лишь на самых очевидных причинах, и первая из них — краткость.

*Молясь, не говорите лишнего*, — заповедует Бог<sup>193</sup>. И не только потому, что Богу это не нужно<sup>194</sup>. Это и нам бывает ни к чему: «Не старайся многословить, беседа с Богом, чтобы ум твой не расточился на изыскание слов... Многословие при молитве часто развлекает ум и наполняет его мечтаниями, а единословие<sup>195</sup> обыкновенно собирает

---

архим. // *Иосиф Дионисиатис, мон.* Наставник молитвы Иисусовой. Афон; М., 2016. С. 206.

<sup>190</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1996. Т. 2. С. 239.

<sup>191</sup> *Захария (Захару), архим.* Христос как путь... М., 2002. С. 215.

<sup>192</sup> *Сын Божий, у Которого очи, как пламень огненный* (Откр. 2, 18).

<sup>193</sup> Мф. 6, 7.

<sup>194</sup> *Ибо знает Отец ваш, в чем вы имеете нужду, прежде вашего прошения у Него* (Мф. 6, 8).

<sup>195</sup> Единословие — единословная, или односложная, молитва. Одно из наименований молитвы Иисусовой.



его»<sup>196</sup>. Потому и необходимо «оставлять многочтение и посвящать себя односложной молитве до приобретения способности непрестанно держать ее в уме»<sup>197</sup>.

Это закон, он изначально известен аскетам и лежит в основе практики исихастов: «Краткие молитвы, как искры, воспаляют наше сердце и, как стрелы, с большой силой взлетают на небеса». Тогда как «от слишком продолжительных молитв внимание ослабевает и от утомления происходит расслабление, разлечение»<sup>198</sup>.

Многие отцы говорят о краткости Иисусовой молитвы как о главном ее достоинстве, ибо «краткая молитва собирает ум»<sup>199</sup>.

Понятно, что чем короче фраза, тем легче для нашего внимания охватить ее целиком, схватить мысль и держаться на ней в сосредоточении, не растекаясь в многомыслии. Поэтому «отцы рекомендуют односложный способ молитвы» как основной, ибо при нем «ум легко удерживает имя Господне»<sup>200</sup>. Напомним и о том, что краткость важна для гармонизации молитвы с естественным ритмом дыхания.

Напротив, молитвословия более обширные, тем более такие насыщенные по смыслу, как псалмы, каноны, акафисты или пространные молитвы на разные потребности,

<sup>196</sup> *Иоанн Синайский, прп.* Лествица. М., 1997. 28:10.

<sup>197</sup> *Григорий Палама, свт.* Триады. М., 1995. I, 3, 2.

<sup>198</sup> *Иоанн Кассиан Римлянин, прп.* Писания. ТСЛ, 1993. С. 348.

<sup>199</sup> «Краткая молитва собирает ум», без чего он «не может престать от парения и скитания всюду». Потому Иисусова «молитва составляет почти единственное упражнение преуспевших подвижников... для которых всякое многомыслие и многословие служит обременительным развлечением». — *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1996. Т. 2. С. 173, 194.

<sup>200</sup> *Иосиф Ватопедский, старец.* Ватопедские оглашения. 2004. С. 345.

заставляют ум распространяться вширь, требуя дополнительного внимания и усилия для охвата содержания<sup>201</sup>.

В этом случае разнообразие выражений, мыслей, сюжетов и образов неизбежно порождает ассоциативные ряды. Все это рассеивает ум и в то же время активизирует рассудок, вынужденный интенсивно формировать внутреннее слово. Плюс к этому невольно возбуждается нежелательная работа воображения. Это не значит, конечно, что такие молитвословия ущербны, — они необходимы, но в свое время, на своем месте. Просто надо учитывать, что работа над умной молитвой имеет свою специфику<sup>202</sup>.

Задачи умного делания требуют максимальной сосредоточенности умственной энергии, ее концентрации и прицельной направленности вглубь, но не растекания вширь. Именно «краткая молитва собирает ум»<sup>203</sup>, фокусирует его на сжатой мысли, зауживает и заостряет на ней внимание. Сила ума, сведенная в узкий луч, с легкостью, как стрела, проникает внутрь сердца. Потому «молитва сердечная — это молитва немногословная. Если же у нас много слов в молитве, значит мы еще живем на психологическом уровне», на душевном, словесном<sup>204</sup>. А духов-

<sup>201</sup> Поскольку «при псалмопении уму представляются разнообразные мысли, то он не может быть так чист от рассеянности, как при краткой единообразной молитве». — *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1996. Т. 2. С. 230. «Псалмопение относится к многообразной премудрости, молитва же [Иисусова] есть введение в нематериальное и немногобразличное ведение». — *Евагрий, авва.* Творения. М., 1994. С. 86.

<sup>202</sup> Ежедневное чтение Евангелия и апостольских Посланий принято исполнять как неотложное правило для мирянина. Также считается желательным регулярно читать Псалтирь и некоторые каноны. Но только отдельно от занятия умным деланием.

<sup>203</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1996. Т. 2. С. 194.

<sup>204</sup> *Захария (Захару), архим.* Вспомни твою первую любовь. ТСЛ, 2018. С. 265.

ное житие начинается в духе, в сердце, оплодотворенном молниеносной молитвой ума<sup>205</sup>.

Любая многословная молитва, будь то прошение, благодарение, славословие или забота о ближнем, всегда выражает какое-либо *наше* желание, *нашу* просьбу, *наше* чувство. Мы проецируем на молитвенный фон *наши* тревоги, опасения, озабоченность, *нашу* радость и прочие *наши* переживания, устремления, предпочтения, привязанности и пристрастия. Это постоянное *наше* означает, что хотя бы и невольно, но «все, что мы просим у Христа, мы обычно просим ради самих себя, а не ради Христа»<sup>206</sup>.

Так в самой основе обращения к Богу оказывается наше самостное начало. Присутствие в молитве нашего я, хотя бы и косвенное, не позволяет нам полностью забыть о себе, не позволяет самоустраниться, препятствует самоотвержению.

А что ожидает от нас Господь? *Иже хочет по мне ити, да отвержется себе*. Он призывает нас к тому бытию, когда *уже не я живу, но живет во мне Христос*<sup>207</sup>. И для этого, — чтобы прийти и «вселиться в ны», — Ему нужно все наше сердце, все целиком, а не какой-то закуток. Поэтому ум и сердце должны быть чисты: свободны от многомыслия и свободны от нашей самости. Достичь такой сердечной свободы и позволяет молитва Иисусова, ког-

---

<sup>205</sup> Так же в духе, в молитве умно-сердечной, вершится таинство богообщения. Поэтому, «когда Бог открывается человеку, Он тоже не говорит много слов». Если «Бог говорит, то Его слово подобно молнии». — *Захария (Захару), архим.* Вспомни твою первую любовь. ТСЛ, 2018. С. 265.

<sup>206</sup> *Эмилиан (Вафидис), архим.* Слово о трезвении. Екатеринбург, 2020. Кн. 1. С. 143.

<sup>207</sup> Мк. 8, 34; Гал. 2, 20.

да, углубившись до умно-сердечного уровня, она становится чистым, безмолвным движением духа к Духу.

Учтем и то, что любая многословная молитва есть продукт активного рассудочного мышления: все наши молитвенные словоизлияния — это оживленное движение внутреннего слова, это потоки помыслов, которые захватывают ум, овладевают сердцем. На уровне молитвы словесной это естественно и неизбежно, такая молитва рассудочна по самой своей сущности.

А вот Иисусова молитва, когда восходит на уровень умно-сердечный, то позволяет нашему сознанию погрузиться в исихию, что означает онемение рассудка, освобождение сознания от помышлений — чистоту ума, вызывающего духом к Богу. Тогда и Бог готов прийти, войти и «вселиться в ны» — в сердце, свободное даже от тени посторонней мысли<sup>208</sup>.

Итак, именно молитва Иисусова, как никакая иная, способствует проникновению ума вглубь сердца. И этому,

---

<sup>208</sup> «Когда мы молимся о разных своих нуждах... эти молитвы есть действие нашего рассудка. Желания, которые мы выражаем в них, страхи, чаяния, просьбы — в центре всего этого наше я... Мы обнаруживаем в них самих себя, а Богу раскрыться в нас не даем... Не будем обманывать себя: подлинная любовь к Богу заключается не в размышлениях... не в признаниях Богу в любви, но единственно в непрестанном призывании Его». А «Когда мы призываем Иисуса Христа в какой-то своей нужде, можно ли это назвать сердечной молитвой?.. Мы храним сердечное безмолвие?.. Конечно нет. Ведь на самом деле я погружен в свои помыслы». А нам надо «не иметь ни единого помысла, чтобы сердце могло видеть Христа, дышать Им и призывать Его». Но «чтобы призывать Христа, нужно стоять на страже своего ума и хранить сердечное безмолвие», а не разорять его «своим многословием». Для этого «сердце должно быть чистым не только от страстей и желаний, но и безмолвствовать от *всякого помысла*... Не оскверняться ни единым помыслом». Ибо «есть только одно место, способное вместить Божество, — это наше сердце». — *Эмилиан (Вафидис), архим.* Слово о трезвении. Екатеринбург, 2020. Кн. 1. С. 105, 107, 111, 112.

в частности, содействует необходимый в практике умного делания принцип повтора. Лаконичный призыв ко Христу, повторяемый многократно, понуждает ум как бы закольцеваться — заикнуться на этой мысли. А, как следствие, — углубиться в сердце, ибо «ум имеет свойство погружаться в то, на чем останавливается... Обычно, на каких делах он задерживается, в те и углубляется»<sup>209</sup>.

Молитва Иисусова, при определенной практике, становится, за счет своих свойств, тем ключом, который отворяет доступ к молитве сердечной. Приемы исихастского метода позволяют вывести состояние сознания человека на новый уровень, переместив центр локализации умственной энергии из головного мозга в сердце. Вследствие чего ум уготовляется к соединению, по действию Божественной благодати, с сердцем-духом.

Стяжав сердечную молитву, человек вместе с тем обретает главное оружие духовной брани — овладевает священным искусством трезвения. Этот аскетический метод открывает путь к реальному очищению ума и сердца. Это наш проводник к бесстрастию. «Трезвение есть художество духовное, от страстных помыслов и словес и лукавых дел совершенно человека с помощью Божиею избавляющее»<sup>210</sup>.

То есть оно «освобождает всего человека, все его существо». И «это единственное оружие, которым можно победить сатану»<sup>211</sup>. Основа же метода и главный его прием, позволяющий *разбивать* прилоги о камень Христа в

---

<sup>209</sup> Максим Исповедник, *прп.* // Иерофей (Влахос), *митр.* Одна ночь в пустыне Св. Горы. ТСЛ, 1997. С. 50.

<sup>210</sup> Исихий Иерусалимский, *прп.* Слово о трезвении. Гл. 1 // Добротолюбие (на слав. яз.). М., 2001. Т. 1.

<sup>211</sup> Эмилиан (Вафидис), *архим.* Слово о трезвении. Екатеринбург, 2020. Кн. 1. С. 25, 203.

их *младенческом* состоянии<sup>212</sup>, есть, конечно, молитва именем Господа Иисуса.

Упомянутый выше принцип — постоянство повтора и закольцованность мысли — способствует при занятии Иисусовой молитвой еще и тому, что краткое призывание Христа из обычного молитвословия преобразуется в молитву *круговую*<sup>213</sup>.

Это означает, что ум соединяется с сердцем и молитва умно-сердечная вступает в свои права. Этим знаменуется переход в обновленное состояние сознания<sup>214</sup>.

Именно такая молитва, за счет внутрисердечного круговращения, способна со временем претвориться в молитву *самодвижную*, а впоследствии — в *непрестанную* и, таким образом, перерасти по действию благодати в процесс неотрывной обращенности сердца к Богу.

По мере опыта круговая молитва вживается в сердце, проникает в дух, пронизывает душу, вживляется в плоть

<sup>212</sup> Ср.: *Блажен, иже имет и разбьет младенцы твоя о камень* (Пс. 136, 9).

<sup>213</sup> Иисусова молитва становится *круговой* после отделения ума от рассудка и соединения его в сердце с духом. В процессе циклического движения ум-энергия не отъединяется от ума-сущности и не устремляется из сердца куда-либо вовне — ни в область головного мозга, ни в окружающее пространство. Молитва творится исключительно в пределах сердца. При мысленном из сердца обращении «Иисусе Христе» человек внутрисердечно, «невещественно и безгласно воспростирает ум к Самому Господу», а со словами «помилуй мя» он «опять возвращает ум и движет его к себе самому». — *Каллист и Игнатий Ксанфопулы, свв.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 369. Подробнее об этом см. наст. изд.: Т. 3. Разд. «Ум и сердце», гл. «Образ молитвы» («Молитва умно-сердечная»).

<sup>214</sup> Только в таком состоянии сознания нам доступно реальное богообщение, когда энергия и сущность ума, образуя единое целое в духе, вступают в непосредственную связь с Духом Богом. Это также единственное состояние сознания, при котором возможно исполнить заповедь о непрестанном молении.

и кровь нашего естества, становясь неотъемлемым самодвижным действием. «Стяжание такой молитвы — самый большой успех, какого может добиться человек на земле. Это постоянное общение с Богом»<sup>215</sup>.

Потому заповедано святыми отцами: «Постарайся настолько приучиться к молитве Иисусовой, чтоб она сделалась твоей непрестанной молитвой, для чего она очень удобна по краткости своей и для чего неудобны продолжительные молитвы»<sup>216</sup>.

Наконец, еще одно свойство. Молитва Иисусова от прочих отличается тем, что краткость ее сочетается с необычайной емкостью. Глубина богословского содержания позволяет, не уклоняясь в многоречивость, наполнять эти несколько молитвенных слов самой разнообразной смысловой нагрузкой<sup>217</sup>.

Необычайной насыщенностью своей односложная молитва превосходит «всякое многословие и всякое разнообразие слов» прочих молитв, не способных выразить того «обширного значения», что вмещает в себя краткий вопль ко Христу<sup>218</sup>.

---

<sup>215</sup> *Эмилиан (Вафидис), архим.* Слово о трезвении. Екатеринбург, 2020. Кн. 1. С. 142.

<sup>216</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1998. Т. 5. С. 111.

<sup>217</sup> «В этой молитве есть все. Уже в первом слове заключено словословие. В первом, во втором, во всех словах — благодарение. В ней есть и моление, и исповедание — есть все. Иисусова молитва охватывает все мои желания, все стремления. Она объемлет все мои переживания и мечты, все мое прошлое и будущее, все домостроительство и любовь Божию». — *Эмилиан (Вафидис), архим.* Трезвенная жизнь... Екатеринбург, 2016. С. 533.

<sup>218</sup> Возносится «из сердца... плачевный молитвенный вопль... Да окажется всякое многословие и всякое разнообразие слов не способным к выражению его... Да облекается он непрестанно в мало-словную, но обширного значения молитву Иисусову». — *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1996. Т. 2. С. 313.

Поэтому на вопрос: «Можно ли заменить одной духовной краткой мыслью о Боге все прочие мысли?» свт. Игнатий Кавказский отвечает: «Можно»<sup>219</sup>.

Таким образом, «молитва Иисусова содержит в себе все воззвания нашего сердца»<sup>220</sup>. Достаточно ее пяти слов, и уже «этим все сказано»<sup>221</sup>.

По смысловому наполнению Иисусова молитва может уподобиться молитве ко Святому Духу, включающей в себя все самое насущное<sup>222</sup>.

Это значит, что пятисловное обращение ко Христу может мыслиться как призыв прийти и вместе с Подателем жизни вселиться в сердце мое, дабы Господь *жил во мне*<sup>223</sup> и очищал бы меня «от всякия скверны», спасая душу мою<sup>224</sup>.

А можно обогатить этот краткий призыв ко Христу мыслями прп. Ефрема Сирина, безмолвно влагая в него все те прошения, что звучат в покаянной молитве святого<sup>225</sup>.

<sup>219</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1996. Т. 2. С. 189.

<sup>220</sup> *Эмилиан (Вафидис), архим.* Благодатный путь. Екатеринбург, 2018. С. 263.

<sup>221</sup> «Будем... говорить: Господи Иисусе Христе, помилуй мя. Этим все сказано». — *Порфирий Кавсокалит, старец.* Житие и слова. 2006. С. 171.

<sup>222</sup> «Царю Небесный, Утешителю, Душе истины, Иже везде сый и вся исполняяй, Сокровище благих и жизни Подателю, прииди и вселися в ны, и очисти ны от всякия скверны, и спаси, Блаже, души наша».

<sup>223</sup> *Уже не я живу, но живет во мне Христос* (Гал. 2, 20).

<sup>224</sup> Такой ход молитвенной мысли вполне органичен, ибо именно Дух Святой «являет нам присутствие Христа», и в то же время «все плоды Святого Духа подаются нам через Христа», потому и «все, что дарует Сын, именуется плодами Духа». Таким образом, человек, «вступая в общение с Одним, непременно соединяется и с Другим». — *Эмилиан (Вафидис), архим.* Слово о трезвении. Екатеринбург, 2020. Кн. 1. С. 223.

<sup>225</sup> «Господи и Владыко живота моего, дух праздности, уныния, любоначалия и празднословия не даждь ми. Дух же целомудрия,



Более того, молитва Иисусова способна отобразить в себе даже содержание целого акафиста<sup>226</sup>.

\* \* \*

Итак, сочетание ряда свойств, в том числе краткость, емкость, круговой повтор, дают молитве Иисусовой веские преимущества: она способна наиболее эффективно собирать и заострять внимание ума, благодаря ей удается погрузить сознание в состояние исихии, она приводит к соединению ума с сердцем и овладению священным методом умно-сердечного трезвения, она же ведет к обретению уникального дара самодвижности<sup>227</sup>.

И все это становится возможным в значительной мере за счет сдерживания работы рассудка. Для ума не составляет труда охватывать и удерживать краткую молитвенную мысль, а емкость фразы и однообразие повтора минимизируют процесс формирования внутреннего слова, что заметно разгружает рассудок. В итоге деятельность

---

смиреномудрия, терпения и любви даруй ми, рабу Твоему. Ей, Господи, Царю, даруй ми зрети моя прегрешения и не осуждати брата моего, яко благословен еси во веки веков. Аминь».

<sup>226</sup> Акафист сладчайшему Иисусу «показывает, какими мыслями может быть сопровождаема молитва Иисусова, представляющаяся для новоначальных крайне сухою. Акафист, на всем пространстве своем, изображает одно прошение грешника о помиловании Господом Иисусом Христом; но этому прошению даны разнообразные формы, сообразно младенченности ума новоначальных. Так младенцам дают пищу, предварительно размяченную». По этой причине «молитвенное чтение» этого акафиста «служит превосходным приготовлением к упражнению молитвой Иисусовой». — *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1996. Т. 2. С. 173.

<sup>227</sup> Умная молитва Иисусова есть «сгусток всего опыта, накопленного Церковью», это «самая эффективная форма молитвы». — *Елисей Симонопетрский, архим.* Смысл и значение келейной молитвы... 2014. <http://monasterium.ru>

рассудка притормаживается, а высвобождаемая энергия идет на усиление ума<sup>228</sup>.

Ум в таком состоянии оказывается во всеоружии и, как основное средоточие мыслительной силы, становится способен достигать потаенных сердечных глубин и восходить до таинственных высот духа.

### Не лишше глаголите

Следующий вопрос из тех, что обычно интересует начинающих, это словесный состав молитвы. Как уже говорилось, полная восьмисловная форма Иисусовой молитвы, обычная для словесного молитвословия, при занятии умным деланием не подходяща из-за своей громоздкости, и потому оптимальный вариант для начинающих — молитва пятисловная<sup>229</sup>.

Однако у тех, кто с годами обрел устойчивый навык в полной молитве, могут возникнуть затруднения при переходе к сокращенному варианту. После длительной практики молитвословия остается инерция, своего рода зависимость от навыка. Подобное смущение испытывает, например, наш читатель, при переходе от восьми слов к пяти: «С пятью словами удобнее, но как-то не хватает слова *грешнаго*»<sup>230</sup>.

Как эту трудность преодолеть?

Чтобы решить проблему, постараемся сочетать сокращение молитвенной фразы с обучением умной молитве.

<sup>228</sup> Подробнее об этом см. наст. изд.: Разд. «Самопознание», гл. «Состояния сознания» («Энергетический баланс»)

<sup>229</sup> Например, прп. Ефрем Катунакский на вопрос: «Целиком ли читать восьмисловную Иисусову молитву?» — отвечает: «Нет, нет, это утомительно. Достаточно пяти слов». — Старец Ефрем Катунакский. М., 2002. С. 109.

<sup>230</sup> Из письма свящ. А.К. Архив автора.

Мы начнем безмолвно *домысливать* пропускаемые слова, избегая внутренней артикуляции. Сокращая словесный состав молитвы, будем одновременно увеличивать ее смысловую емкость. Это станет полезным упражнением в освоении умного делания.

С этой целью, произнося имя Божие *Иисусе Христе*, одновременно вмещаем в него то, что мы тысячи раз произносили, а теперь только мыслим: *Сыне Божий*<sup>231</sup>. Произнося *помилуй мя* и опуская слово *грешного*, вкладываем в местоимение *мя* осознание собственной греховности. Теперь, с опытом, уже достаточно того, чтобы искренне чувствовать себя грешником, не объясняя этого на словах ни самому себе, ни Богу<sup>232</sup>.

Покаянный дух должен стать существом нашей молитвы, независимо от ее словесного состава. Ведь «можно говорить и два слова *Господи, помилуй* с глубоким покаянием»<sup>233</sup>. Прибавлять же слово *грешного* обычно советовали начинающим, приступающим к словесному деланию, ибо для начала это полезно и «прилично нам грешным»<sup>234</sup>.

<sup>231</sup> Если из Иисусовой молитвы исключить слова *Сыне Божий*, оставив пять слов, то «это очень поможет тем, кто не справляется с внимательным прочтением полной молитвы... Уму легче сосредотачиваться на меньшем количестве слов. Ведь цель этой молитвы — пребывание ума в устремлении к Богу». — *Иосиф Ватопедский, старец*. Слова утешения. 2005. С. 133.

<sup>232</sup> «Господь Сам знает, что вы — грешная. Так молитесь: *Господи Иисусе Христе, помилуй мя*. Так короче и легче, и внимание будет лучше удерживаться на словах. Вот так и молитесь». — *Герман (Гомзин) прп.* // Великие русские старцы. М., 2000. С. 743.

<sup>233</sup> *Рафаил (Карелин), архим.* <http://karelin-r.ru/faq>

<sup>234</sup> «Прилагают же ныне отцы в молитве, егда кто изречет: *Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя*, абие слово *грешного*. И сие приятно есть Богу, наипаче же прилично нам грешным». — *Нил Сорский, прп.* Предание о жительстве скитском (на слав. яз.). М., 1997. С. 82.

Вообще же молитва Иисусова «первоначально произносилась без прибавки слова *грешнаго*. Слово это присокуплено к прочим словам молитвы впоследствии»<sup>235</sup>. Поэтому не редко его отсутствие можно заметить в практике наших предков исихастского устройства<sup>236</sup>.

Между тем иногда не решаются опускать это слово, так как наслышаны, что называть себя грешником и бласгочестиво, и полезно ради смирения. Но смущаться тут незачем. Так сложилось в русской традиции, что предпочтение отдавалось восьмисловной молитве. Традиция — это святыня, завещанная отцами, ее необходимо и уважать, и хранить. Так мы и поступаем, — приобщаясь к ней, благоговейно ее придерживаемся. Поэтому большинство, приступая к молитве Иисусовой, используют полную фразу из восьми слов и часто продолжают и дальше ее держаться, пока находятся на словесном уровне.

Однако те, кто начинают занятия умным деланием, встречаются со специфической практикой, где традиционны иные формы молитвы, в частности — пятисловная. И традиция эта не менее древняя<sup>237</sup>.

Так что и полный, и краткий вариант вполне законны. Естественно, что свои методы и традиции во внешнем и

<sup>235</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1996. Т. 2. С. 234.

<sup>236</sup> Например, «Свт. Феофан Затворник произносил Иисусову молитву в семисловной форме, исключая последнее слово *грешнаго*». — <http://karelin-r.ru/faq/answer/1000/3542/index.html> Опускал слово *грешнаго* и прп. Иосиф Волоцкий: «Идешь ли ты, или сидишь, или спишь — на всяком месте непрестанно молись с чистой совестью, говоря так: *Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя*; и Бог услышит тебя». — *Иосиф Волоцкий, прп.* Просветитель. М., 1993. С. 208.

<sup>237</sup> Например, «сокращать восьмисловную молитву до пятисловной» советовал свт. Григорий Богослов, чтобы, по его выражению, «дать некоторый отдых для ума». — <http://karelin-r.ru/faq/answer/1000/3542/index.html>

свои во внутреннем подвиге. А потому для преуспевания в умной молитве потребуются вооружиться тем, что найдено, проверено и отработано поколениями предшественников на этом пути.

\* \* \*

В связи с этой темой надо сказать об одном известном приеме, упоминание о котором восходит к VII веку. Имеется в виду разделение молитвы Иисусовой на две части для попеременного чтения<sup>238</sup>.

Впоследствии то же советовали начинающим византийские исихасты: «Мысленно или душевно восклицай непрерывно: *Господи Иисусе Христе, помилуй мя*», затем, «переведа ум на другую половину молитвы, говори: *Сыне Божий, помилуй мя*». Замечено, что новоначальным так легче молиться «по бессилию их ума»<sup>239</sup>.

Использовали этот прием и на Руси — как послабление на раннем этапе обучения. Считалось, что так «удобнее начинающему, по причине младенчества ума его»<sup>240</sup>, дабы «ум не уныл от единообразия молитвы»<sup>241</sup>. Но подчеркивалось, что допустимо это «по снисхождению к немощи»<sup>242</sup>.

<sup>238</sup> «Прп. Дорофей, инок общежительного монастыря аввы Сериды в Палестине, преподавал ученику своему прп. Досифею... постоянно произносить: *Господи Иисусе Христе, помилуй мя* и: *Сыне Божий, помози ми*», молясь «попеременно то первыми, то вторыми словами преподаваемой ему молитвы». — *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1996. Т. 2. С. 192.

<sup>239</sup> *Григорий Синаит, прп.* Творения. М., 1999. С. 95, 114.

<sup>240</sup> *Феофан Затворник, свт.* Письма о духовной жизни. М., 2008. С. 131.

<sup>241</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1996. Т. 2. С. 192.

<sup>242</sup> «Подобает зрети присно во глубину сердечную и глаголати... овогдаже пол: *Господи Иисусе Христе, помилуй мя* и паки, преме-

Прием этот может быть полезен лишь на уровне словесного молитвословия, но и то не для всех, и, кроме того, с оговоркой, что использовать его надо не часто, чтобы не помешать усвоению и привитию молитвы. Поэтому «лучше приучиться, если то можно, к произношению цельной молитвы»<sup>243</sup>. Ибо, как «говорит прп. Григорий Синаит, воспрещая частую перемену: не укореняются те деревья, которые пересаживаются часто»<sup>244</sup>.

Если же человек, практикующий Иисусову молитву, приступает к занятиям умным деланием, то такой прием становится вовсе неуместным. Здесь, напротив, важно полное однообразие при постоянном повторе молитвенной фразы. Таково условие выработки навыка, без которого выход на умный уровень молитвы едва ли возможен. И только значительно позже, при освоении творческого подхода, появится возможность свободно варьировать форму молитвы.

---

нив, глаголи: *Сыне Божий, помилуй мя*, еже есть удобнее новоначальным». — *Нил Сорский, прп.* Предание о жительстве скитском (на слав. яз.). М., 1997. С. 82. «Некоторые отцы разделяют молитву для новоначальных на две половины и повелевают от утра, примерно до обеда, говорить: *Господи Иисусе Христе, помилуй мя*, а после обеда: *Сыне Божий, помилуй мя*. Это — древнее предание... Разделение допущено по снисхождению к немощи». — *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1996. Т. 1. С. 214.

<sup>243</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1996. Т. 1. С. 214.

<sup>244</sup> *Григорий Синаит, прп. // Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1996. Т. 2. С. 234. «Для новоначальных, снисходя к их немощи, Отцы позволяют разделять молитву на две половины... Впрочем, это только дозволение и снисхождение, а отнюдь не приказание и не установление, требующее непременно исполнения. Гораздо лучше творить постоянно единообразную, цельную молитву, не занимая и не развлекая ума переменой и заботой о переменах. И тот, кто находит необходимость для немощи своей в перемене, не должен допускать ее часто». — *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Там же.

\* \* \*

Итак, пять слов Иисусовой молитвы стали общепринятой нормой как у греков, так и у наших безмолвников. В поиске деталей метода отцы, как принято, сверялись с древними источниками<sup>245</sup>.

Другие шли собственным опытным путем, на практике убеждаясь в преимуществе более краткой молитвы<sup>246</sup>.

Когда с годами у человека образуется устойчивый навык в пятисловной молитве, то, по мере приближения к умно-сердечному уровню, можно заметить, как появляется желание, или даже потребность, еще более сократить и без того краткую молитвенную фразу<sup>247</sup>.

---

<sup>245</sup> «Прп. Григорий Синаит говорит, что для новоначальных лучше только пять слов. А я до сих пор как новоначальный. Пять слов. Так привык... В этом удобнее удерживать внимание». — *Никодим Карульский, схимон.* // Непрестанно молитесь!.. М., 1992. С. 78. О «сей краткой и пятью словами, по апостольскому гласу (1 Кор. 14, 19), исчисляемой молитве — 1) *Господи* 2) *Иисусе* 3) *Христе*, 4) *помилуй* 5) *мя* — первым написал двести глав св. Исихий, ничего прочего в них не изложив, помимо трезвения ума и этой священной молитвы Иисусовой». — *Василий Поляномерульский, прп.* // Житіє і писанія старця Павсія (на слав. яз.). Оптина пуст., 2001. С. 110.

<sup>246</sup> «Два дня совершал молитву Иисусову полную: *Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешного*. Чтобы внимать каждому слову полной молитвы, требовалось больше времени и напряжения ума для исполнения положенного правила, с ущербом для чувства сердечного... Испробовал и полную, и сокращенную молитву. В конце остановился на сокращенной, более удобной... для внимательного совершения правила». — *Феодосий Карульский, иеросхим.* // Непрестанно молитесь!.. М., 1992. С. 106, 107.

<sup>247</sup> «Указывается призывать Господа сими словами: *Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя*, но ты можешь и эти слова сокращать и изменять или заменять другими». — *Феофан Затворник, свт.* Письма о духовной жизни. М., 2008. С. 146. «Не нужно произносить слишком много слов, будем повторять одни и те же, чтобы ум не утомлялся, вникая в их смысл. Пусть у нас будет молитва из двух, трех, четырех, самое большое — пяти слов, ко-

Это естественное движение души, которому можно и нужно следовать, когда оно возникает само собой. Тогда позволим молитве сокращаться до четырех или трех слов<sup>248</sup>.

В дальнейшем эта тенденция будет развиваться. Умная молитва, словно откликаясь на евангельский призыв: *Молящая же, не лишше глаголите*<sup>249</sup>, будет стремиться к сжатию, пока со временем не достигнет максимальной емкости, вмещающая все свое содержание в одно только имя Христово<sup>250</sup>.

А далее для преуспевших и опытно утвердившихся наступает фаза умного безмолвия, когда уже исчезает всякое слово и сердце молится лишь *воздыханиями неизреченными*<sup>251</sup>.

О такой динамике умно-сердечного делания говорит, наряду с другими исихастами, прп. Григорий Синаит:

---

торые мы будем непрестанно повторять. Таким образом ум приучится внимать словам молитвы». — *Эмилиан (Вафидис), архим.* Трезвенная жизнь... Екатеринбург, 2016. С. 532.

<sup>248</sup> Когда «молился художественной молитвой... то произношение умно-сердечно пяти слов молитвы стало мне затруднительно. Тогда я стал умно-сердечно произносить три слова: Иисусе, помилуй мя». — *Феодосий Карульский, иеросхим.* // Непрестанно молись!.. М., 1992. С. 156.

<sup>249</sup> *Молясь, не говорите лишнего* (Мф. 6, 7).

<sup>250</sup> Молитва начинающего — это: «Господи Иисусе Христе, помилуй мя». Но это лишь первая ступень. На второй — душа оставляет многословие и молитва начинает сокращаться, а когда человек «приходит в высшее состояние», то произносит лишь «Иисусе мой, Иисусе мой». — *Иосиф Ватопедский, схимон.* Блаженный послушник. М., 2004. С. 130. «Если ум утомляется проговаривать всю молитву, ее следует сократить: *Господи, помилуй мя* или: *Господи Иисусе*». Далее, «когда христианин преуспеет в творении молитвы, можно еще сократить. Иногда останавливаются на слове *Иисусе*, которое повторяют непрерывно: *Иисусе, Иисусе, Иисусе, Иисусе мой*». — *Иерофей (Влахос), митр.* Одна ночь в пустыне Св. Горы. ТСП, 1997. С. 75.

<sup>251</sup> Рим. 8, 26. «Молчаливый образ молитвы самый совершенный... Мы не должны много говорить, позволим говорить бла-



«Иисусова молитва не у всех людей одинакова, и зависит это от нашего духовного состояния». Начинаящие молятся пятью словами, опытным бывает достаточно четырех: «Иисусе мой, помилуй мя». Утвердившиеся в сердечном делании взывают лишь: «Иисусе мой». А совершенный не произносит «вообще ничего и находится на самой высокой ступени, когда прекращается молитва», выражаемая словом<sup>252</sup>.

Потребность к сокращению бывает вызвана углубляющимся раскрытием сердца, по мере того как молитва становится частью нашего естества. Достигая зрелости, молитвенная мысль начинает все яснее осознаваться умом, а затем продолжает все более насыщаться духовным чувством и переживается уже от всей души, всей полнотой сердечной. При этом молитва все менее нуждается в словесном выражении, ибо «Иисусу не нужно много слов из наших уст. Ему достаточно слов из сердца»<sup>253</sup>.

Единственное правило, которого следует держаться, — обходиться без произвола, не сокращать молитву принудительно, не приступать к этому преждевременно. Потребность в сокращении должна назреть естественным

---

годати». — *Порфирий Кавсокаливит, старец*. Житие и слова. 2006. С. 192, 193.

<sup>252</sup> *Григорий Синаит, прп.* // *Старец Ефрем Катунакский*. М., 2002. С. 194. По тому же поводу высказывается современный подвижник прп. Ефрем Катунакский: «Если будешь возрастать в молитве, то само собой, по причине трепета твоей души, отпадут и другие слова и будешь говорить: Иисусе мой, помилуй мя. Или: Сладчайший Иисусе, помилуй мя. Исполнившись любви, можешь достичь того, что будешь взывать только: Иисусе, Иисусе... Если удостоишься подняться выше, тогда останешься безмолвным... от кипения благодати». — *Старец Ефрем Катунакский*. М., 2002. С. 110.

<sup>253</sup> *Амфилохий (Макрис), прп.* // *Игнатий (Триантис), митр.* *Старец с Патмоса...* М., 2018. С. 503. «Кто научился сознавать, что

образом. Этого момента нужно дожидаться, не пытаюсь вызвать его искусственно. Когда он наступает непроизвольно, то это может служить признаком перехода от словесной молитвы к умной<sup>254</sup>.

Молитва тогда начнет укорачиваться спонтанно, при этом некоторые слова станут исчезать как бы сами собой. Обретя уверенный навык в словесной молитве, человек вдруг почувствует, что ему легче и естественнее произносить в уме семь слов вместо восьми, впоследствии — пять, четыре... Для самого молящегося это может происходить почти неприметно, поскольку молитва по содержанию не обедняется, смысловое наполнение ее остается прежним. За счет чего это возможно?

Мысль, влагаемая в восемь молитвенных слов, при их постепенном исчезновении вытесняется из сферы словесности в чисто умственную. При этом мысль во всей полноте сохраняется, просто отсутствующие слова мыслятся без артикуляции внутреннего слова. Мы уже не проговариваем в уме *Сыне Божий*, не уточняем — *грешного*, но ум имеет эти слова в виду, он их подразумевает, домысливает, ведь они повторялись бесчисленно, ум давно их прочувствовал, осмыслил и понятия эти усвоил<sup>255</sup>.

---

говорит в молитве, тот не может говорить много, дабы не рассеиваться умом». — *Симеон Новый Богослов, прп. // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 181.*

<sup>254</sup> Вообще, остережемся подгонять молитву под некий шаблон, насильно втискивать живой процесс в какие-то искусственные рамки. Все живое требует творческого к себе отношения. Важно через интуицию и опыт нащупывать свой индивидуальный подход, в соответствии с собственными способностям, возможностями, особенностями. А описания общих принципов, приемов и методов призваны служить нам ориентиром.

<sup>255</sup> Как ранее говорилось, имя Божие *Иисусе Христе* начинает вмещать в себя значение тысячекратно произносимого: *Сыне*

Это новое свойство нашего сознания развивается вследствие отъединения ума от рассудка при переходе со словесного уровня молитвы к умному. Первые проблески такой способности могут появляться еще при словесной молитве. С навыком молитвы умной это свойство усваивается и закрепляется. Позже оно в полной мере проявится при молитве сердечной, станет перманентно присутствующим и человек сможет естественным образом мыслить молитву безмолвно<sup>256</sup>.

Вот почему начало действия умной молитвы бывает отмечено характерным признаком: появляются моменты освобождения мышц артикуляции. В них не ощущается никаких микронапряжений, так как речевые нервные импульсы сюда уже не поступают. Тут же можно заметить, что ум начинает обгонять рассудок: мы не успеваем молитвенную мысль «оформить в слова». Это закономерно — ум неизмеримо быстрее рассудка<sup>257</sup>.

В такие моменты надо постараться поддержать это состояние: позволить себе молиться одной безмолвной

---

*Божий.* А с исчезновением слова *грешного* мы вкладываем глубоко осознанное самоощущение греховности в местоимение *я*.

<sup>256</sup> Молитва тогда мыслится невербально — одним умом, при молчащем рассудке. Она *звучит беззвучно*, не проговариваясь внутренним словом, в котором уже не нуждается, будучи выраженной движением мысли и чувства. См. об этом выше: Разд. «Самопознание», гл. «Бесплотные органы» («Ум и рассудок»); гл. «Состояния сознания» («Умный уровень» и «Сердечный уровень»).

<sup>257</sup> Наш читатель прот. В.Д. пишет: «Держу внимание несколько ниже межключичной области. Иногда промысливаю молитву быстрее, чем успеваю оформить в слова. Слова сдерживают, замедляют... Хотя такое состояние еще непостоянное... А когда проговариваю в уме молитву, то мышцы речевого аппарата не движутся, даже не шелохнутся. Является ли это критерием отделения ума от рассудка?» — Да, именно подобные признаки указывают на такое отделение и на переход со словесного уровня к умному. — Из личной переписки. Архив автора.

мыслью, не мешая уму словами. Так мы поможем уму освободиться от рассудочного гнета и утвердиться в делании чисто умном. Ведь рассудок, пытаясь вернуть молитве словесность, будет разрушать зачатки умной молитвы, возвращая ее назад — на словесный уровень<sup>258</sup>.

Чтобы содействовать стяжанию и закреплению умной молитвы, полезно тренировать внимание ума во время чтения. Для этого можно учиться читать только глазами, не проговаривая про себя слова, но лишь воспринимая их взглядом и мысленно осозная<sup>259</sup>.

## Мысль и слово

Надо признать, что затронутая тема не так проста, далеко не всем бывает ясно, каким образом это возможно — *мыслить без слов*. Само понятие *безмолвная мысль* способно вызвать недоумение. Это не удивительно, любые объяснения в этой области остаются отвлеченной условностью, пока описанное не пережито на практике. Такое постижимо не иначе как через личный опыт, только тогда неспецифичные для обыденной жизни состояния сознания становятся узнаваемыми, различимыми.

Поэтому закономерно, что в письмах наших читателей можно встретить соответствующие вопросы. Их сей-

<sup>258</sup> «Учись молиться одним умом, так, чтобы язык твой бездействовал. Если ты будешь молиться молча, но язык твой будет двигаться хотя бы еле ощутимо, то это еще молитва устная [словесная], а не умная». — *Меркурий [Попов], мон.* Записки монаха-исповедника. М., 2001. С. 229.

<sup>259</sup> С книгой это сложнее, сразу может не получиться, и для начала удобнее практиковаться при чтении помянников: взглядом проходимся по именам, как бы делая с каждого фотоснимок, считываем имя только умом, так чтобы не произносить внутреннее слово.

час кратко и обсудим, выделив наиболее озадачивающие моменты<sup>260</sup>.

Спрашивается: «во что же вкладывать ум», когда молитва начинает мыслиться несловесно? Начнем с того, что и при словесной молитве отнюдь не всем удастся полноценно «вкладывать ум в слова». Точнее — никому это сразу не удастся<sup>261</sup>.

Когда же, наконец, такая способность образуется и ум станет без понуждений *укладываться* в произносимые молитвенные тексты, в полноте их осозная и переживая, как свои собственные слова, тогда наступит черед стяжания молитвы умной.

На умной стадии, когда слова мыслятся без внутренней артикуляции, ум вкладывается в самую мысль, он сосредоточен на ней и удерживает ее в сфере внимания.

---

<sup>260</sup> Вот характерный пример такого рода. Читатель пишет: «При чтении ваших книг возникают недоумения. Особенно смущает идея о том, что молитва может идти *без слов*... Просим ваших разъяснений... “Вкладывая ум в слова молитвы”, — читаем мы у святых отцов. Но если молитва не произносится в уме словами, как у вас написано, то во что же вкладывать ум?.. Человека отличает от остальных творений именно *слово* — как высшая форма мышления... Человек бессловесный — это уже животное бессловесное... Какая же молитва *без слов*?.. Ведь именно *слова* Иисусовой молитвы делают мысль о Боге, о духовном — молитвой. Поэтому неясен отход от слов Иисусовой молитвы. И потом, это отход — куда?.. Что может быть выше Слова?» — Из переписки с читателем А.Г. Архив автора. Более подробный ответ на эти вопросы помещен на нашем сайте: Разд. «Тексты», заметка «Мысль и слово: Особенности умно-сердечной молитвы». См.: <http://nnprojekt.ru>

<sup>261</sup> «Вкладывать ум в слова» — это метод, который только при упорном труде позволит со временем освоить молитву словесную. Признаком того, что мы вышли на этот уровень, как раз и послужит то, что ум начнет сам собой *укладываться* в читаемые молитвенные слова, которые при этом станут не только произноситься с полным вниманием и осознанием, но главное — будут естественным образом исходить от души как плод нашего личного переживания, зазвучат как наша личная, от сердца идущая молитва.

Если ум отвлечется от молитвенной мысли, то потеряет ее, он уже будет *вложен* в нечто иное. Далее, при молитве сердечной ум опять-таки должен вложиться, и на сей раз — в духовное мышлечувство.

Каким образом все это происходит?<sup>262</sup>

Мыслим мы прежде всего не словами, но *понятиями*, которые, в свою очередь, оформляем во внутреннее слово, выраженное затем или звуком, или графически, или через художественный образ. Поскольку по отношению к мыслимым понятиям слово вторично, то первое существует помимо второго, а значит, может обойтись без него. Первоначально в сознании возникает идея, представление о предмете, как движение чистой мысли. Это, не вербализированное еще понятие, рассудком преобразуется в слово, необходимое нам для общения. Иначе свою мысль не сообщить другим. Так в обыденной жизни.

При достижении умно-сердечного уровня изменяется состояние сознания человека и доступным становится новый способ коммуникации, иной язык, предназначенный для богообщения. Связь теперь можно установить без посредства слова, обращаясь умом в духе к Богу на языке понятий, на уровне чистой идеи — на уровне *довербальном*. Это то состояние, когда рожденная мысль еще не успела облечься в слово. Молитва абстрагируется от речи и выражается в совокупном движении мысли, воли и духовного чувства<sup>263</sup>.

<sup>262</sup> Подробнее см. наст. изд.: Разд. «Самопознание», гл. «Бесплотные органы» («Ум и рассудок»). По этой теме см. также статьи на нашем сайте в разд. «Тексты»: «Перемещение ума», «Ум и его энергия», «Ум. Внимание. Молитва». — <http://nnproekt.ru>

<sup>263</sup> «В процессе молитвы вырабатываются новые невербальные формы ее выражения... Содержание молитвы, ничего не утрачивая и не теряя в себе, как бы постепенно свертывается, стягивается, сгущается. Этот уровень... неартикулированной молитвы...

Приблизиться к пониманию сказанного поможет аналогия из житейского опыта. Каждый знаком с ситуацией, когда наша мысль опережает слово, когда мы мыслим понятиями, словесно не выраженными<sup>264</sup>.

Бывает, на ум приходит внезапная мысль, емкая содержательная идея или же открывается вдруг дотоле неясный смысл некоего события. Происходит такое озарение в один миг, оно мгновенно как вспышка, при том, что вся эта, возникшая в уме идея, осознается разом во всей своей целокупности. Она столь сжата и емка, поскольку не оформилась еще во внутреннее слово. Когда же начинаем ее осмыслять или высказывать, то такая вербальная интерпретация оказывается целым повествованием<sup>265</sup>.

\* \* \*

Затронутая тема хотя и отражена в отеческих писаниях, но остается иной раз вне поля зрения некоторых чи-

---

собравшей в себе весь сложный, насыщенный, эмоционально-мыслительный молитвенный комплекс» и есть «священное безмолвие». — *Косарев А.В.* Исихазм как практика собирания себя. Саратов. Гл. 3. <http://схрх.ру>

<sup>264</sup> См. параллельные места в наст. изд.: Главы «Бесплотные органы» («Ум и рассудок»), «Состояния сознания» («Сердечный уровень»). Также см. наше изд.: «Начало молитвы». Беседа 35 («Единое помышление») и нашу заметку «Мысль и слово» на авторском сайте [nnprojekt.ru](http://nnprojekt.ru).

<sup>265</sup> Приведем простой пример. Приходит внезапное решение, смысл которого: «А возьму-ка я отпуск!» Эта мелькнувшая в уме идея несет в себе целый комплекс представлений и подразумевает программу действий. Это сгусток замыслов примерно такого содержания: что-то я слишком устал в последнее время, пора уже отдохнуть. Съезжу к морю, позагораю, поплаваю... Лучше поездом... Всего-то недельки на две... Там, наконец, почитать смогу спокойно, удочки возьму... Заодно родных навешу, с друзьями повидаться... И так далее.

тателей, видимо по недостатку личного опыта в прохождении умной молитвы<sup>266</sup>.

Между тем в той или иной форме о молитве бессловесной говорится у многих отцов. Так, например, у прпп. Каллиста и Игнатия Ксанфопулов сказано, что «преуспевшие... довольствуются... одним только словом *Иисусе*, которое вмещает в себя полную молитву»<sup>267</sup>. Это как раз проявление той самой способности мыслить безмолвно. Преуспевшие, то есть владеющие умно-сердечным деланием, наполняют имя Христово духовным переживанием, в полноте выражающим содержание всей молитвы. Как говорится в комментариях к Триадам свт. Григория Паламы, Иисусова молитва «могла совершаться и без слов — единым порывом сердца»<sup>268</sup>.

О том, что в молитве одухотворенной исчезает потребность в слове, упоминает прп. Каллист Ангеликуд: «Те, которые поклоняются Богу подобающим образом — *духом и истиною*... поклоняются и служат не только не на определенном месте, но также и не словесным произношением», ибо излишне «служить разнообразием слов» Богу «бесконечному и безграничному, безначальному и безвидному... и, вообще говоря, превысшему ума»<sup>269</sup>.

Прп. Зосима (Верховский), рассказывая о молитвенной практике своего сподвижника прп. Василиска

<sup>266</sup> Отсюда возникают подобные вопросы: «Не могли бы Вы указать на святых отцов, которые говорили об упоминаемом Вами характерном признаке умной молитвы — о том, что можно мыслить про себя молитву, не оформляя мысль в слова». — Из письма читателя С.А. Архив автора.

<sup>267</sup> *Каллист и Игнатий, прпп.* // Добротолюбіе (на слав. яз.). М., 2001. Т. 1. С. 430.

<sup>268</sup> *Григорий Палама, свт.* Триады. М., 1995. С. 58.

<sup>269</sup> *Каллист Ангеликуд, прп.* // Византийские исихастские тексты. М., 2012. С. 362.



Сибирского, описывает, как старец, настолько углубляется в молитву Иисусову, что «слова молитвенные утаиваются и не ощущаются, а только одна сладость сильно кипит и волнуется внутри сердца его»<sup>270</sup>.

Свт. Феофан Затворник наставляет своих читателей: «Ты можешь... даже *без слов* умно предстоять Господу, ибо не в словах сила, а в настроении ума и сердца»<sup>271</sup>. Он также рассказывает о старце, который «молитвословие свое мог продолжать только до первой *славы* Псалтири, а потом входил в сердечную молитву и молился *без слов*»<sup>272</sup>. Молитва безмолвная, поясняет святитель, способна выражать мысль через чувства, минуя слово. Надо «стать вниманием в сердце пред лицом Господа и взывать к Нему... Дело не в словах, а в вере, сокрушении и предании себя Господу. С сими чувствами можно предстоять Господу и *без слов*... и это будет молитва»<sup>273</sup>.

В этом свойстве и состоит отличие сердечной молитвы от умной, тем более — от словесной: «Что там в мысли, то здесь [в сердечной] становится чувством. Там — слово сокрушительное, а здесь — сокрушение; там — прошение, а здесь — чувство нужды и потребность. Кто перешел к чувству, тот *без слова* молится, ибо Бог есть Бог сердца. Поэтому это и есть предел молитвенного воспитания — став на молитву, переходить от чувства к чувству. При этом чтение [молитвы] может прекращаться... пусть будет только пребывание в чувстве»<sup>274</sup>.

---

<sup>270</sup> Житие св. старца-пустынника Василиска Сибирского. Екатеринбург, 2005. С. 75.

<sup>271</sup> Феофан Затворник, свт. Письма о духовной жизни. М., 2008. С. 146.

<sup>272</sup> Феофан Затворник, свт. Собр. писем. Вып. 2. № 240.

<sup>273</sup> Там же. Вып. 1. № 188.

<sup>274</sup> Феофан Затворник, свт. Путь ко спасению. М., 2009. С. 283, 284.

Поучая своих пасомых сердечной молитве, свт. Феофан советует: «Молитесь *без слов*, под влиянием чувств, наводимых предметом, связавшим внимание» ваше<sup>275</sup>. А «что такое молитва *без слов*? – Это есть неподвижное пребывание в молитвенных чувствах к Богу, *не произнося* ни в уме, ни устами *никаких слов*. Это высшая степень молитвы. Непрестанной молитвой может быть только такая молитва»<sup>276</sup>.

Из современных отцов можно привести в пример рассуждения прп. Порфирия Кавсокаливита.

«Любовь лучше выражается *без слов*. Когда душа поистине возлюбит Господа, тогда она предпочитает молчание и умную молитву... Когда возлюбишь Христа, тогда будешь предпочитать молчание и умную молитву. Тогда упраздняются слова. Это то внутреннее молчание, тишина, которая предшествует, сопровождает и следует за Божественным посещением, Божественным единением и слиянием души с Богом. Когда окажешься в таком состоянии, тогда слова не нужны... Когда преуспеешь, тогда молитва не есть молитвенные слова, слышимые в уме, но нечто другое. Это то нечто, которое ощущаешь внутри себя, но без какого-либо усилия со своей стороны. Это нечто есть Божественная благодать, которую дарует тебе Христос»<sup>277</sup>.



<sup>275</sup> Феофан Затворник, свт. Собр. писем. Вып. 4. № 706.

<sup>276</sup> Феофан Затворник, свт. О молитве Иисусовой в письмах... М., 1998. С. 78.

<sup>277</sup> Порфирий Кавсокаливит, старец. Житие и слова. 2006. С. 182, 192, 193.

## Расширение сердца

Итак, после того, как пятисловная молитва становится нормой, можно идти дальше. Попытаемся обогащать ее содержание, не добавляя слов, не изменяя их, но только за счет новой умственной способности мыслить бессловесно.

Прошение *помилуй мя* прибавлено к молитве Иисусовой, как считают отцы, по немощи и неопытности начинающего, который «не может еще не молиться о самом себе»<sup>278</sup>. Мы же теперь начнем расширять смысловой диапазон нашего прошения. Для этого слово *помилуй* станем наполнять самыми разными значениями, насыщать его многообразным подтекстом.

Произнося *помилуй*, будем вкладывать в это слово не только идею о милости, прощении и спасении, но подумаем о любой необходимой нам помощи: об умножении веры, о прибавлении сил и даровании благодати, об очищении и вразумлении, об укреплении в искушениях, в трезвости, терпении, смирении и так далее. Будем влагать в это слово пожелание всевозможных благ — как нашим ближним, так и далеким от нас людям и всем нашим недругам. Будем наполнять его чувством благодарности к Богу, а иной раз покаянным или радостотворным плачем. Будем напивать его хвалой и славословием, пусть оно звучит, как сердечный возглас: Слава тебе, Боже наш, слава Тебе!

Одно только местоимение *мя* может принимать многообразные значения, может включать в себя других людей, делая их «единными с нами». Так учит, например, прп. Порфирий Кавсокаливит: прося за других, не говори «помилуй их», но, произнося «помилуй мя», проси за

---

<sup>278</sup> *Каллист и Игнатий, прпп. // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 369.*

них, как за себя. О тех, кто нас обижает и осуждает, молимся «помилуй мя», а не «его», и так «в нашу молитву включается и осуждающий», и так мы «больше молимся о других, чем о самих себе»<sup>279</sup>.

С такой практикой умной молитвы сердце наше расширяется и начинает стремиться к тому, «чтобы вместить в себя всю вселенную»<sup>280</sup>.

В дальнейшем, по мере развития умной молитвы, ее словесная форма продолжает сокращаться. Вслед за словами *Сыне Божий* и *грешнаго* начинает исчезать и прошение *помилуй мя*. Оно обретает чисто умственную бессловесную форму и мыслится уже в единении с именем Божиим, вмещается в призыв *Господи Иисусе Христе!*<sup>281</sup>

В пятисловной форме молитвы, по мнению святых отцов, нуждаются еще недостаточно опытные молитвенники: только «младенцам во Христе»<sup>282</sup>, несовершенно в добродетели, передано подобающее дополнение *помилуй мя*, благодаря чему они познают собственную меру»<sup>283</sup>.

<sup>279</sup> Порфирий Кавсокаливит, старец. Житие и слова. 2006. С. 199.

<sup>280</sup> В Иисусовой молитве «мы никогда не говорим: *помилуй нас*, но: *помилуй мя*, потому что эти слова я произношу как член Церкви. Это означает, что в то время, когда я произношу Иисусову молитву, все члены Церкви соприсутствуют мне. Немыслима умная молитва и безмолвие, отшельническая и аскетическая жизнь, если я не стал *всеобщим*, не вышел за рамки одиночества и не расширился до того, чтобы вместить в себя всю вселенную». — Эмилиан (Вафидис), архим. Трезвенная жизнь... Екатеринбург, 2016. С. 161.

<sup>281</sup> «От долгого занятия молитва Иисусова стала сокращаться и наконец остановилась на трех словах: *Господи Иисусе Христе*. А более сего ничего произносить стало нельзя; все было излишним и как-то не стало ложиться в строй внутреннего чувства». — Иларион, схимон. На горах Кавказа. СПб., 1998. С. 859.

<sup>282</sup> Ср.: 1 Кор. 3, 1.

<sup>283</sup> Марк Ефесский, свт. // Византийские исихастские тексты. М., 2012. С. 453. «Что касается до речения *помилуй мя*, прилагае-

У человека же, возмужавшего в умном делании, всякое прошение и молитвенное переживание уже содержится в одном только кратком обращении ко Христу. Тогда молящиеся произносят лишь: «Иисусе мой, Иисусе мой»<sup>284</sup>, просто «останавливаются на слове *Иисусе*, которое повторяют непрерывно: Иисусе, Иисусе, Иисусе, Иисусе мой»<sup>285</sup>. Тогда «у тебя от одних слов *Христе мой* глаза источают слезы»<sup>286</sup>. Так и «будешь взывать только: Иисусе, Иисусе...»<sup>287</sup>.

По мере того, как развивается тенденция к спонтанному сокращению молитвы, человек вступает в период еще большей свободы, и молитва тогда в полной мере становится делом творческим. Теперь молитвенная фраза может складываться полностью произвольно, самым *естественным* образом. Можно по внутренней потребности сколь угодно ее укорачивать или же удлинять так, как душа сама просит. Количество слов не имеет значения, пусть звучит то, что ложится на сердце, пусть сердце молится «так, как нравится душе в тот момент»<sup>288</sup>.

---

мого к спасительным словам молитвы» Иисусовой, «то его приложили святые отцы, наипаче для младенчествующих еще в деле добродетели», то есть для «новоначальных и несовершеннолетних». — *Каллист и Игнатий, прпп.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 374; Добротолюбіе (на слав. яз.). М., 2001. Т. 1. С. 430.

<sup>284</sup> *Иосиф Ватопедский, схимон.* Блаженный послушник. М., 2004. С. 130.

<sup>285</sup> *Иерофей (Влахос), митр.* Одна ночь в пустыне Св. Горы. ТСЛ, 1997. С. 75.

<sup>286</sup> *Эмилиан (Вафидис), архим.* Толкование... Екатеринбург, 2014. С. 539.

<sup>287</sup> *Ефрем Катунакский, прп.* // Старец Ефрем Катунакский. М., 2002. С. 110, 194.

<sup>288</sup> *Ефрем Филофейский, архим.* Учение об умной молитве. Афон, 2015. С. 4.

Жесткость формы важна для начинающих, теперь же форма молитвы пусть становится пластичной и органично меняется в соответствии с чувством, с душевным настроем<sup>289</sup>.

Форма теперь не должна нас заботить, — ни на скорость, ни на количество слов можно не обращать никакого внимания. Так мы избавляемся от опасности формализма, так добиваемся молитвы *живой*.

Однако здесь есть свои нюансы. Когда мы в молитве следуем разнообразным мыслечувствам, ложащимся нам на сердце, не следует излишне увлекаться. Нужна определенная сдержанность, чтобы ограничивать себя и не растекаться мыслью вширь, не вовлекаться во многомыслие, отдавшись стихии сердечных движений. Желательно в каждый отдельный момент сосредотачиваться на одной молитвенной мысли<sup>290</sup>.

Здесь, на умно-сердечном уровне, актуален тот же принцип, что и прежде: когда внимание узко сфокусировано, заострено, тогда мысль легко, как стрела, проникает вглубь сердца, и тогда молитва, углубленная и усиленная, стремглав возносится в духе к Духу.

\* \* \*

Итак, с опытом человек приходит к тому, что в одно только краткое обращение *Иисусе Христе* вмещается сконцентрированный смысл всей восьмисловной молит-

<sup>289</sup> Иногда призыв ко Христу обращается в очень медленный, мягкий и нежный, едва ощутимый шепот. И это может быть многословное излияние. А иногда возникает потребность мысленно вскричать — кратко, порывисто, громко, пронзительно... И так далее.

<sup>290</sup> «Богу угодно, чтобы мы говорили с Ним не многими словами, а всем сердцем, сконцентрировав внимание на какой-нибудь

вы, а также все прочие пожелания, прошения, мысли и чувства. С исчезновением внутреннего слова молитва сжимается до предельной емкости, и в нашем мысленном пространстве образуется некая немота, умственное безмолвие — исихия. Двухсловная молитва может изливаться из сердца чисто мыслечувственно, без какой-либо внутренней артикуляции, может временами действовать самодвижно. Все эти признаки присущи деятельной умно-сердечной молитве.

Сочетание с дыханием и пульсом настраивается теперь само собой, помимо нашего контроля. На вдохе может мыслиться: *Иисусе*, на выдохе — *Христе*. Но могут оба слова приходиться на вдох, а затем на выдох; возможны и другие варианты, сменяющие друг друга по мановению духа.

В сердечной молитве часто бывает достаточно только помыслить имя Божие и уже тут же само собой подтягивается, всплывает в уме насущное молитвенное прошение. Бывает, что одно мысленное звучание Христова имени вызывает благостное переживание, вводит в благодатное состояние. Иногда «лишь услышишь это имя: сладчайший *Иисусе мой*, так твоя душа преисполняется радостью, и трепещет сердце, и текут слезы, как из родников, и ты не в силах их остановить»<sup>291</sup>.

Подобные моменты переживаются подвижниками, как погруженность в богообщение: «Я ощущал в сердце только присутствие Божие в Его святом имени и себя самого»<sup>292</sup>. Другой пустынный признается: «Знаю многих от-

---

одной мысли». — *Захария (Захару), архим.* Вспомни твою первую любовь. ТСЛ, 2018. С. 265.

<sup>291</sup> *Иосиф Исихаст, старец.* Полное собр. творений. М., 2015. С. 291.

<sup>292</sup> *Феодосий Карульский, иеросхим.* // Непрестанно молитесь!.. М., 1992. С. 156.

шельников... они говорили мне, что всю их службу Божий день и ночь составляют только сии три пребожественнейшие глагола: *Господи Иисусе Христе*». И я «стараюсь в сердце всегда носить сладчайшее имя Спасителя... только два слова: *Иисусе Христе*. И эти два слова всю душу мою наполняют жизнью, питают Небесной радостью... И невозможно оторваться от них к другому занятию»<sup>293</sup>.

Так, естественным образом сокращаясь, молитва Иисусова обращается из односложной<sup>294</sup> в однословную. Если процесс этот протекает вполне спонтанно, то это может послужить показателем преуспевания в умном делании. Кратко скажем об этом отеческими словами.

Прпп. Каллист и Игнатий Ксанфопулы: «Преуспевшие же и совершенные о Христе довольствуются одним из возглашений: *Господи Иисусе*, или *Иисусе Христе*, или *Христе Сыне Божий!* Или же одним только словом *Иисусе*, которое вмещает в себя полную молитву»<sup>295</sup>.

Свт. Марк Ефесский: только двумя словами «довольствуются достигшие *возраста Христова*<sup>296</sup> и духовно совершенные, носящие в своем сердце каждое из этих божественных проречений, как передано святыми апостолами, то есть: *Господи Иисусе* или *Иисусе Христе*... А иногда, конечно, и одно лишь сладчайшее имя *Иисусе* [приемлется], словно всецелое молитвенное делание»<sup>297</sup>.

<sup>293</sup> *Иларион, схимон*. На горах Кавказа. СПб., 1998. С. 106, 859, 861.

<sup>294</sup> Напомним, что термин *односложная* означает молитву, состоящую из одного краткого предложения.

<sup>295</sup> *Каллист и Игнатий, прпп.* // Добротолюбие (на слав. яз.). М., 2001. Т. 1. С. 430. Ср.: Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 374.

<sup>296</sup> Ср.: Еф. 4, 13.

<sup>297</sup> *Марк Ефесский, свт.* // Византийские исихастские тексты. М., 2012. С. 453.



Прп. Василий Поляномерульский: «Иной раз возникнет в сердце святое движение, побуждая ум часто восклицать: *Иисусе мой, Иисусе мой*. Только это и вопиет ум в отверстом сердце: *Иисусе мой*. И уже не способен ум произнести целиком молитву Иисусову из-за частых излияний сердечных, но только: *Иисусе мой...* Ибо когда ум, сойдя в глубины сердечные, соединится с Божественным действием, то не может уже взывать более, нежели *Иисусе мой!*»<sup>298</sup>

Свт. Игнатий Кавказский: «Для постоянного моления употребляется также молитва *Господи помилуй*. Она сокращенная молитва Иисусова и заменяет ее в тех случаях, когда произнесение цельной молитвы Иисусовой делается затруднительным»<sup>299</sup>.

Прп. Иосиф Исихаст: «Когда становится трудно, не произноси молитву полностью, произноси половину»<sup>300</sup>, то есть вместо пяти слов — два-три: *Иисусе, помилуй мя!* или *Господи Иисусе Христе!* или же просто *Иисусе Христе!*

Прп. Порфирий Кавсокаливит: «Когда сердце преисполнено Божественной любовью, тогда ему не нужно произносить целиком слова Иисусовой молитвы. Человек не успевает произнести до конца слов молитвы, а его сердце уже замирает от любви и ликования. Иной раз он произносит одно только слово: *Господи...* И умолкает. Но беззвучно, таинственным образом он продолжает вопиять к Богу»<sup>301</sup>.

<sup>298</sup> *Василий Поляномерульский, прп.* Предисловие на главизны блж. Филофея Синайского // Житіе и писанія старца Павсія (на слав. яз.). Оптина пуст., 2001. С. 96. Ср.: Сб. о молитве Иисусовой. М., 1994. С. 348; Трезвомыслие. Екатеринбург, 2009. Т. 1. С. 335.

<sup>299</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 2009. Т. 3. С. 55.

<sup>300</sup> *Ефрем Филофейский, старец.* Моя жизнь со старцем Иосифом. М., 2012. С. 344.

<sup>301</sup> *Порфирий Кавсокаливит, старец.* Цветослов советов. Афон, 2008. С. 311, 312.

«Когда возлюбим с божественным вожделением Христа... будем призывать с любовью святое имя Его: *Господи Иисусе Христе*. Когда сердце переполнено этим божественным вожделением, не требуется говорить полностью молитву Иисусову. Прежде чем окончить, сердце прекращает ее от любви и веселья. Иной раз бывает только: *Господи...* и прекращает. Взывает таинственно, несловесно»<sup>302</sup>.

Сначала «произносишь пять слов с нежной любовью, произносишь сердцем», а затем «потихоньку слова исчезают. Сердце настолько полно, что достаточно сказать одно лишь *Иисусе мой!* — и исчезают слова»<sup>303</sup>.

### Умное безмолвие

При дальнейшем углублении в молитву сердечного уровня человек со временем замечает, что уже не имеет нужды мысленно формулировать свои молитвенные прошения, но может выразить их через безмолвное движение сердечного чувства. И «молитва становится воплем без слов»<sup>304</sup>.

Мысль, обращенная к Богу, влагается в возглашаемое умом имя Божие, — она разом охватывается сердцем и по действию всех трех сил души, как молниеносная вспышка, возносится к Господу.

Если раньше наша молитва могла содержать самые разнообразные прошения и пожелания, то теперь част-

<sup>302</sup> Порфирий Кавсокаливит, прп. // *Агапий, мон.* Божественное пламя... М., 2000. С. 16.

<sup>303</sup> Порфирий Кавсокаливит, старец. *Житие и слова.* 2006. С. 193.

<sup>304</sup> Софроний (Сахаров), архим. *Таинство христианской жизни.* Essex; ТСП, 2009. С. 121.

ности становятся не столь важны, уходит конкретика, все насущно необходимое соединяется в едином сердечном мыслечувственном излиянии. В целом же весь спектр наших духовных переживаний с исчерпывающей полнотой укладывается в два вида молитвенных обращений.

В первом случае все наши мыслимые нужды сводятся в итоге к одному — к неумной жажде теснейшего единения со Христом. Взывая к Нему безмолвным помышлением Его имени, мы алчем полноты очищения и снисхождения на нас чуда боговселения — перерождения в *тварь новую*, благодатно преображенную<sup>305</sup>. И тогда наше сердечное чувство, по сути, выражает всеобъемлющую мольбу: Боже, обожи мя!

Иное проявление такой обобщенной молитвы выливается во всеохватное благодарение. Тогда сумма духовных переживаний, наполняющих душу, выразима разве что в славословии. И тогда молитвенный порыв наших чувств созвучен литургическому «Свят, свят, свят!»<sup>306</sup>. И уже не находится, что добавить к победному гимну серафимов<sup>307</sup>.

На этой степени достигается высокая, чистая, но все же еще не высшая форма сердечной молитвы. До сей поры мы все же что-то у Бога просили — безмолвным ли помышлением, движением ли чувств, но просили. Либо нами владела потребность выразить свои переживания, изливаемые в славословии. Но вот человек превосходит и

<sup>305</sup> Ср.: *Кто во Христе, тот новая тварь* (2 Кор. 5, 17).

<sup>306</sup> «Победную песнь поюща, вопиюща, взывающа и глаголюща! Свят, свят, свят Господь Саваоф! исполнь небо и земля славы Твоея». — Литургия. Евхаристический канон, анафора.

<sup>307</sup> *Видех Господа сидяща на престоле висоце... И серафими стояху окрест его... И взываху друг ко другу и глаголаху: свят, свят, свят Господь Саваоф; исполнь вся земля славы Его* (Ис. 6, 1–3).

эту меру. Он возводится на уровень иных состояний, — душа его замирает в мыслечувственной немоте, в предстоянии Богу, которое превосходит даже мольбу об обожении, которое выше любых прошений или каких-либо излияний.

До сей поры ты «по младенчеству твоему» не мог «погрузиться в молитвенное молчание». Ныне же, возмужав духовно, молись *ни о чем*. «Не проси, если можешь не просить, ничего у Бога; отдайся с самоотвержением в Его волю... Принеси Ему молчащее сердце, готовое последовать Его воле»<sup>308</sup>. И более «не молись об исполнении желаний своих, ибо они не всегда созвучны Божественной воле»<sup>309</sup>.

Теперь достаточно Господу предстоять, ничего не испрашивая и не желая, но вверяя Ему все свое существо. «Когда ум опытно усовершенствуется в любви, тогда уже всецело устремляется ввысь... безвидно и безгласно возносится к Самому призываемому Господу Иисусу Христу»<sup>310</sup>. А Он ли не ведаёт, в чем мы нуждаемся, как очищать наше сердце, как Ему нас спасти — врачевать, обновлять, обоживать.

Вот почему на вопрос: «О чем лучше просить в молитве?» — мы слышим ответ святого: «Ни о чем. Бог лучше тебя знает, что тебе больше всего нужно». Потому лишь «твори непрестанно молитву Иисусову»<sup>311</sup>. Отцы советуют: «Предоставь Богу направлять твой жизненный путь. Он

<sup>308</sup> *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения. М., 1996. Т. 2. С. 123.

<sup>309</sup> *Евагрий, авва.* Творения. М., 1994. С. 80.

<sup>310</sup> *Каллист и Игнатий Ксанфопулы, свв.* // Добротолюбие (на слав. яз.). М., 2001. Т. 1. С. 425; Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 369.

<sup>311</sup> *Порфирий Кавсокаливит, старец.* Цветослов советов. Афон, 2008. С. 441.

знает все прежде, чем ты попросишь...<sup>312</sup> Он знает, дать тебе успех или неудачу, отсечь твои страсти или оставить их в тебе... даровать здоровье или дать болезнь»<sup>313</sup>.

Взывая из глубины сердца, молящийся поглощен устремленностью в объятия Отчи и безмолвствует мыслью и чувством. Таковой не просит «вообще ничего и находится на самой высокой ступени»<sup>314</sup>. Предавшись благоволению Божию, он «молча стоит пред Ним в умоляющем положении»<sup>315</sup>.

В такой молитве *ни о чем* мы совершаем самое главное — выражаем свою жажду богоприсутствия, свою потребность в том, чтобы Христос был с нами. С нами и в нас. Когда это так, то мы уже *сыны свободы*<sup>316</sup>, и Он на Себя приемлет *все наши заботы и всякое попечение*<sup>317</sup>. «Хорошо держаться главной заповеди, и ни о чем в частности не заботиться, ни о чем в частности не молиться, но только *искать царствия*<sup>318</sup>, по слову Господа»<sup>319</sup>.

<sup>312</sup> *Ибо знает Отец ваш, в чем вы имеете нужду, прежде вашего прошения у Него* (Мф. 6, 8).

<sup>313</sup> *Эмилиан (Вафидис), архим.* Толкование... Екатеринбург, 2014. С. 190, 191. «Прощения нашего сердца — это, как правило, проявления нашего эгоизма... Потому что думаем о своем желании, о порождении нашего сердца, а не о Боге... Потому Церковь и не приветствует, чтобы человек высказывал свои прошения, но заповедует произносить только: Иисусе Христе, помилуй мя... Пусть ум твой знает, что ты грешник, и ищет только одного — освобождения от греха». — Там же. С. 191, 275, 424.

<sup>314</sup> *Григорий Синаит, прп.* // Старец Ефрем Катунакский. М., 2002. С. 194.

<sup>315</sup> *Феолипт Филадельфийский, свт.* // Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 5. С. 171.

<sup>316</sup> Ср.: *Иисус сказал ему: итак сыны свободны* (Мф. 17, 26).

<sup>317</sup> Ср.: *Все заботы ваши возложите на Него, ибо Он печется о вас* (1 Пет. 5, 7).

<sup>318</sup> Мф. 6, 33.

<sup>319</sup> *Марк Подвижник, прп.* Аскетические творения. ТСЛ, 2013. С. 56.

О такой молитве, об умном безмолвии говорят, наряду с древними отцами, подвижники последнего времени: В сердечном делании «если удостоишься подняться выше, тогда останешься безмолвным... от кипения благодати»<sup>320</sup>. Тогда «только одна сладость сильно кипит и волнуется внутри сердца»<sup>321</sup>.

Поскольку «молитва есть внутренний акт нашего духа», то «выразаться он может... в молчании нашем пред Богом. Молчим, потому что Бог ведаёт всю глубину нашей мысли, все чаяния нашего сердца, а выражать их словами мы не всегда способны. Бог же разумеет тайные движения нашего сердца и отвечает на них»<sup>322</sup>.

Однако «порой мы по наивности искушаем Самого Бога, прося Его дать нам то, что мы сами считаем нужным... Бог, однако, никогда не внимает человеку, который, несмотря на свою ничтожность, хочет на Него повлиять». Если же настаиваем на своём, то значит желанным «оказывается то, чего мы добиваемся, а не Сам Бог». И тогда Он ускользает от нас. «Бог совершенно отвергает нас, потому что Он не может говорить с нашим духом», ибо дух наш не в Боге, но устремлен к земле.

«Так что молчание — вот пространство, в котором мы должны жить» и молиться, не прося и не желая ничего кроме Самого Христа. А Он Сам «даёт нам то, что Он предвидит по домостроительству, благодаря Своему всеведению и любви». Но чтобы дары Божие принимать, требуется мужество. Только «мужественный человек го-

<sup>320</sup> Старец Ефрем Катунакский. М., 2002. С. 110.

<sup>321</sup> Житие св. старца-пустынника Василиска Сибирского. Екатеринбург, 2005. С. 75.

<sup>322</sup> Софроний (Сахаров), прп. // Старец Софроний. СПб., 2011. С. 109.

тов ко всему». Ведь «мужество означает такое чувство: Господи, я стою здесь пред Тобой, делай со мной то, что Ты хочешь. Я не жду ничего. Я жду только скорбей, потому что без них не бывает рая»<sup>323</sup>,<sup>324</sup>.

Итак, «самым совершенным образом молитвы является молитва молчаливая. Молчание... В молчании, в тишине, в тайне происходит обожение. Там происходит самое подлинное служение. Но чтобы пережить это, нужно достичь соответствующего уровня. Тогда слова отступают. Помните: “Да молчит всякая плоть человека”<sup>325</sup>. Этот молчаливый образ молитвы самый совершенный. Таким образом ты получаешь обожение, вступишь в таинства Божии»<sup>326</sup>.

### Конец первой книги

Продолжение и окончание раздела «Чин и метод» помещено во второй книге четвертого тома. Там читатель найдет подробный разговор об условиях, необходимых для успеха в занятии умным деланием, там же детально рассмотрено все, что касается телесного организма, в том числе приемы и способы владения телом, различные вопросы аскезы. Во второй книге обсуждается специфика ночной молитвы и основные принципы техники трезвения. Кроме того, представлен материал по духовной работе на втором и на третьем фронтах, той работе, без которой обесценивается все, завоеванное в подвиге келейной молитвы. Речь пойдет о приемах и методах удержания и совершенствования молитвы среди дневной суеты, на послушании и на работе, среди людей, среди мира — в условиях, когда по пути умного делания приходится продвигаться против течения повседневной жизни.

---

<sup>323</sup> Ибо многими скорбями надлежит нам войти в Царствие Божие (Деян. 14, 22).

<sup>324</sup> Эмилиан (Вафидис), архим. Толкование... Екатеринбург, 2014. С. 84, 207.

<sup>325</sup> Тропарь, глас 8. Поется во Святую и Великую Субботу на Литургии вместо Херувимской песни.

<sup>326</sup> Порфирий Кавсокалит, старец. Житие и слова. 2006. С. 192.



## Библиография

Основные источники, использованные в работе над серией  
«Путь умного делания» \*

- Two Elders on The Jesus Prayer. Hayesville, Ohio, USA: Skete of the Entrance of the Theotokos into the Temple, 2007
- Φιλοκαλία των ιερών Νηπτιζών. Εκδοση Βενετίας, 1782. Αγιορειτική Φωτοθήκη. Ἅγιον Ὄρος. Μονή Σίμωνος Πέτρος. [https://vk.com/wall-2428428\\_766](https://vk.com/wall-2428428_766); <http://paerok.ru/sobytiya/dobrotolyubie>
- Φιλοκαλία των Ιερών Νηπτιζών. Αθήνα 1893. <https://greekdownloads.wordpress.com>
- Φιλοκαλία των Ιερών Νηπτιζών. Το περιβόλι της Παναγίας, 1986. 5 τόμους. <https://greekdownloads.wordpress.com>
- Аверкий [Таушев], архиеп.* Великий пост и сущность христианства. Киев: Православный благовестник, 2004
- Аверкий [Таушев], архиеп.* Провозвестник кары Божией русскому народу: свт. Феофан Затворник, Вышенский. М.: Елеон, 1999
- Аверкий (Таушев), архиеп.* Четвероевангелие. Апостол. Руководство к изучению Священного Писания Нового Завета. М.: ПСТГУ, 2007
- Августин (Никитин), архим.* Афон и Русская Православная Церковь // БТ. 1997. № 33
- Автобиография игум. Аполлинарии и письма к ней прп. Амвросия. СПб.: Знамение, 1998
- Агапий, мон.* Божественное пламя, зажженное в моем сердце старцем Порфирием. М.: Сретенский мон., 2000
- Агафон Констанитский, архим.* Величие Православия. [http://myrophoros.blogspot.com/2021/03/blog-post\\_46.html?m=1](http://myrophoros.blogspot.com/2021/03/blog-post_46.html?m=1)
- Адамов И.И.* Свт. Амвросий Медиоланский. Сергиев Посад: ТСЛ, 2006
- Акафист прп. и богоносному отцу нашему Иосифу, Волоколамскому чудотворцу. М.: Моск. Патриархат, 1994
- Акафист прпп. отцем и старцем, в Оптиной пустыни просиявшим. М.: Паломник, 1996
- Аксаков Н.П.* Духа не угашайте! М., 2002
- Акты Святейшего Патриарха Тихона. М.: ПСТБИ, 1994
- Александр (Миропольский), сщмч.* Любовь – сущность христианства: Православие и другие религии. М.: Изд-во им. свт. Игнатия, 2003 (по изд. 1910)
- Алексеев С.* Энциклопедия православной иконы: Основы богословия иконы. СПб.: Сатисъ, 2005
- Алексий II, патриарх.* Обращение на епарх. собрании от 25.03.2003 // Испытания наших дней. М.: Даниловский благовестник, 2003

---

\* Сокращение «репринт.» означает: репринтное воспроизведение издания.



- Алексий (Симанский), патриарх.* Митр. Филарет о Церкви и государстве. Сергиев Посад: ТСЛ, 2005
- Альфа и Омега: Ученые записки Об-ва для распространения Св. Писания в России. М., 1995–1998
- Амвросий (Ермаков), еп.* Методы борьбы с помыслами и критерии их различения в русской аскетической традиции // Церковь и время № 49; <https://mospat.ru/church-and-time/46>
- Амвросий (Ключарев), архиеп.* Искусство проповеди. М.: Сретенский мон., 2006
- Амвросий Оптинский, прп.* Собр. писем оптинского старца иеросхим. Амвросия. М.: Паломник, 1995 (репринт.); [https://azbyka.ru/otechnik/Amvrosij\\_Optinskij/pisma](https://azbyka.ru/otechnik/Amvrosij_Optinskij/pisma)
- Амвросий (Полянский), епископ.* Учение о Царстве Божием. Тверь: Булат, 2003
- Амвросий (Фонстрие), архим.* Свт. Нектарий Эгинский: Жизнеописание. М.: Подвор. ТСЛ, 1998
- Амфилохий (Радович), митр.* Духовная жизнь по Алфавитному Патерику: Исихазм как освоение внутреннего мира. М.: Образ, 2004
- Амфилохий (Радович), митр.* История толкования Ветхого Завета. М.: Издат. совет РПЦ, 2008
- Амфилохий (Радович), митр.* Человек – носитель вечной жизни. М.: Сретенский мон., 2005. (Серия «Православное богословие»)
- Амфитеатров Валентин, прот.* Небесный дар любви: Духовные поучения. М.: Изд-во им. свт. Игнатия, 2003 (по изд. 1911)
- Анатолий [Грисюк], иеромон.* Исторический очерк сирійскаго монашества. Кіевъ, 1911
- Андрей (Гваздава), митр.* Традиция исихазма и ее значение для современного монашества: доклад. М., 2014. <https://pravoslavie.ru/68046.html>
- Андрей Кесарийский, св.* Толкование на Апокалипсис. М.: Псково-Печерский мон.; Отчий дом, 2005
- Андрей Кесарийский, свт.* Толкование на Апокалипсис. Минск: Елисаветинский мон., 2005
- Андроник [Никольский], архиеп.* Как должно жить и действовать русским людям. М.: Православный паломник, 2003
- Андроник (Никольский), архиеп.* О Церкви, России. Фрязино: Православный паломник, 1997
- Андроник (Никольский), еп.* Наша церковно-народная жизнь как она есть // Голос Церкви. 1913. № 2–6; Пермские епарх. ведомости. 1916. № 31–33
- Андроник (Никольский), еп.* Станем добре, станем со страхом, вонмем: Письма архиерея к иереям // Пермские епарх. ведомости. 1914. № 29
- Андроник (Никольский), епископ.* Творения. Кн. 1: Статьи и заметки. Кн. 2: Проповеди, обращения, послания. Тверь: Булат, 2004
- Андроник (Никольский), еп.* Христианам нужно знать христианское упование // Новгородские епарх. ведомости. 1908. № 42
- Андроник (Трубацев), игум.* Обо мне не печальтесь...: Жизнеописание свящ. Павла Флоренского. М.: Издат. совет РПЦ, 2007
- Анна (Зерцалова), мч.* Подвижник веры и благочестия: Воспоминания о прот. Валентине Амфитеатрове. М.: Сестричество им. Елизаветы, 2002

- Анна (Теплякова), мон.* Воспоминания. М.: Новая книга, 1998
- Антология восточно-христианской богословской мысли. Ортодоксия и гетеродоксия: в 2 т. М.: Никея, 2009
- Антоний Великий, св.* Духовные наставления. М.: Сретенский мон., 1998. (Серия «Избранные творения святых отцов»)
- Антоний (Мельников), митр.* Открытое письмо свящ. А. Меню. СПб.: Первоисточник, 2007
- Антоний Святгорец, иеромон.* Жизнеописание афонских подвижников благочестия XIX в. М.: Афонское подвор., 1994 (репринт. Jordanville, 1988)
- Антония (Сухих), схимон.* Воспоминания и беседы: фонограмма. 1999, 2005. (Архив автора)
- Антоний (Храповицкий), митр.* О жизни по внутреннему человеку: Слова, беседы, речи. СПб.: Библиополис, 2002
- Антоний (Храповицкий), митр.* Пастырское богословие. Псково-Печерский мон., 1994 (репринт.)
- Антоний (Храповицкий), митр.* Учение о Пастыре, Пастырстве и Исповеди. [http://golden-ship.ru/\\_ld/21/2113\\_1748.htm](http://golden-ship.ru/_ld/21/2113_1748.htm); [https://azbyka.ru/otechnik/Antonij\\_Hrapovickij/pastyrskoe-bogoslovie/](https://azbyka.ru/otechnik/Antonij_Hrapovickij/pastyrskoe-bogoslovie/)
- Арсений, иеромон.* Афонские современные подвижники. М.: Пантелеимонов мон., 1904
- Арсений, иеромон.* Подвижники Святой Горы. М.: Изд-во им. свт. Игнатия, 1996 (репринт. 1904)
- Арсений (Езеров), иеромон.* Трагедия древнерусской святости // Современное обновленчество – протестантизм «восточного обряда». М., 1996, 2003
- Арсений (Жадановский), еп.* Воспоминания. М.: ПСТБИ, 1995
- Арсений (Жадановский), еп.* Воспоминания о св. прав. Иоанне Кронштадтском. М.: Отчий дом, 2006
- Арсений (Жадановский), еп.* Духовный дневник. М.: Отчий дом, 2006
- Арсений (Святогорский), мон.* Афонский старец Макарий: Жизнеописание, наставления, письма схиархим. Макария (Сушкина). М.: Сибирская Благовонница, 2017
- Арсения Усть-Медведицкая (Себрякова), прп.* Письма. [https://azbyka.ru/otechnik/Arsenija\\_Sebrjakova/pisma](https://azbyka.ru/otechnik/Arsenija_Sebrjakova/pisma)
- Артемов А.В.* Свт. Киприан, митр. Киевский и всяя Руси. М.: Сретенский мон., 2006. (Серия «Великие святители земли Русской»)
- Архангельский А.С.* Нил Сорский и Вассиан Патрикеев: Их литературные труды и идеи в Древней Руси. СПб., 1882
- Архив русской истории: сб. Российского государственного архива древних актов. М.: Древлехранилище, 2007. Вып. 8
- Архим. Антоний, наместник Св.-Троицкой Сергиевой Лавры. Сергиев Посад: ТСЛ, 1990 (репринт.)
- Архим. Иннокентий [Просвирнин] в воспоминаниях духовных детей и учеников. 1998
- Архим. Иона: Житие. Подвиги и чудеса. М.: Трим, 1995. (Серия «Народная библиотека»)
- Архим. Павел (Груздев). М.: Отчий дом, 2006

- Архим. Пимен, настоятель Николо-Угрешского монастыря. Николо-Угрешский мон., 1998
- Архитектурно-художественные памятники Соловецких островов. М.: Искусство, 1980
- Афанасий Великий, свт.* Жизнь и наставления прп. Синклитикии. Сергиев Посад: ТСЛ, 2000
- Афанасий Великий, свт.* Житие прп. Антония. <http://orthlib.ru/Athanasius/ant.html>
- Афанасий Великий, свт.* Слово на слова: *Вся мне предана...* <http://orthlib.ru/Athanasius/slovo.html>
- Афанасий Великий, свт.* Толкование на псалмы. М.: Благовест, 2010; <http://orthlib.ru/Athanasius/psalms.html>
- Афанасий (Евтич), еп.* Прологомены к исихастской гносеологии. <https://azbyka.ru/otechnik/afanasij-evtich/prolegomeny-k-isihastskoj-gnoseologii/>
- Афанасий (Евтич), еп.* Хлеб богословия. М.: Сретенский мон., 2004
- Афанасий (Евтич), иеромон.* Экклезиология ап. Павла. М.: Новоспасский мон., 2009
- Афанасий (Нечеев), архим.* Старый Валаам: Воспоминания // Русский паломник. 1990. № 1
- Афанасий (Сахаров), свт.* Собр. писем свт. Афанасия (Сахарова), еп. Ковровского, исповедника и песнописца. М.: Правило веры, 2001
- Афон и славянский мир: сб. 1. Материалы конференции. М.—Афон: Пантелеимонов мон.; Голос-Пресс, 2014
- Афон как источник возрождения монашества в XX в.: доклад. М., 2006
- Афонская трагедия: Гордость и сатанинские замыслы / сост. игум. Петр (Пиголь). М., 2005
- Афонские подвижники XX в. и русское монашество. <http://isihazm.ru/?id=384&iid=2348>
- Афонский Патерик, или жизнеописание святых, на Св. Афонской Горе просиявших. М.: Афонское подвор., 1994, 2002 (репринт. 1897)
- Афонское Добротолюбие о безмолвии и молитве. Афон: Пантелеимонов мон., 2015. (Серия «Русский Афон XIX—XX веков». Т. 14). [https://vk.com/doc-54923863\\_437619765?hash=de725048749e752c92&dl=1d5f7811279801ec2e](https://vk.com/doc-54923863_437619765?hash=de725048749e752c92&dl=1d5f7811279801ec2e)
- Балуев Б.П.* Споры о судьбах России. Тверь: Булат, 2001
- Басин И.В.* Авторство «Откровенных рассказов странника духовному своему отцу». <https://lib.pravmir.ru/library/readbook/168>
- Бекорюков Алексей, диак.* Франциск Ассизский и католическая святость. М.: Сретенский мон., 2001
- Белгородский старец архим. Серафим (Тяпочкин) / сост. иеродиак. Софроний (Макрицкий). Сергиев Посад: ТСЛ, 1998
- Белгородский старец схиархим. Григорий (Давыдов): Жизнеописание / сост. свящ. Сергей Ключко. Сергиев Посад: ТСЛ, 1997
- Белейканич И.* Католический Катехизис с точки зрения православного богословия: Сравнительное богословие. Киев: Пролог, 2008
- Бенешевич В.Н., проф.* Сборник памятников по истории церковного права. Петроград, 1914

- Беседа: религиозно-философский журн. Ленинград—Париж, 1988. № 7
- Беседы великих русских старцев. М.: Трифионов-Печенгский мон.; Ковчег, 2003
- Беседы (Омилии) свт. Григория Паламы. М.: Паломник, 1993 (по изд.: Монреаль, 1965—1984)
- Беседы с архим. Ефремом, игум. Ватопедского мон-ря на Св. Горе Афон. М.: Ковчег, 2013
- Беседы св. прав. Иоанна Кронштадтского с игум. Таисией. М.: Паломник (репринт. 1909)
- Беседы старца Варсонофия Оптинского с духовными детьми. М.—Рига: Благовест, 1995
- Беседы схиархим. Оптинского скита старца Варсонофия с духовными детьми. СПб.: ТСЛ, 1991
- Бестужев-Рюмин К.* Русская история. СПб., 1872
- Бисер многоценный: Праведные жены Кавказа. М.: Ковчег; Параклит, 2000
- Битва во Христе: Беседы на Св. Горе Афон. Пермь: Панагия, 2005
- Благословенная душа: Жизнь, труды и подвиги прп. Парфения Киевского. М.: Синтагма, 2008
- Благословенная Оптина: Воспоминания паломников об обители и ее старцах. М.: Отчий дом, 1998
- Блаженная старица схимон. Ольга (Ложкина). М.: Русский Хронограф, 1996
- Блаженный инок: Жизнеописание инока Владимира, Важеозерского чудотворца. М.: Русский Хронограф, 2007
- Блаженный старец Филофей Зервакос. Салоники, 1994
- Близ заката: Современные пустынножители в горах Кавказа. М.: Святая Гора, 2013
- Богословие образа. Икона и иконописцы: антология. М.: Паломник, 2002
- Богословские труды: сб. М.: Издат. совет РПЦ
- Богослужебный язык Русской Церкви: История. Попытки реформации. М.: Сретенский мон., 1999
- Божией милостью архиерей Русской Церкви: Три жизни митр. Нестора Камчатского. М.: Правило веры, 2002
- Божий инок: К 100-летию со дня рождения архим. Иоанна (Крестьянкина) / сост. Смирнова Т.С. Псково-Печерский мон., 2009
- [*Бокач Ф.*] Афон: Значение Св. Афонской Горы в деле создания и распространения духовной культуры на Руси. Париж, 1959
- Болотов В.В.* История Церкви в период Вселенских Соборов: История богословской мысли. М.: Поколение, 2007
- Большаков С.* На высотах духа: Делатели молитвы Иисусовой. М.: Трим, 1995
- Борис [Монахов], мон.* Наставление о молитве Иисусовой. Jordanville, USA: Троицкий мон., 2001. <https://hesychasm.ru/library/praksis/boris.htm>
- Борис (Холчев), архим.* Огласительные беседы с крещаемыми: Беседы о молитве Господней. М.: Моск. Патриархат, 1991
- Боцис П.* Старец Иероним, молчальник Эгинский. М.: Паломник, 2003
- Бреев Георгий, прот.* Пастырские беседы. О молитве: фонограмма. М.: Храм

- Рождества Богородицы в Крылатском, 2003. (Архив автора)
- Бумис Панайотис*. Непогрешимость православия. Моск. Патриархат, Молдавск. митроп., 2003
- Буткевич Тимофей, свящ.* Зло, его сущность и происхождение: в 2 т. Киев: Пролог, 2007 (по изд. 1897. Серия «Богословская библиотека»)
- Буткевич Тимофей, свящ.* Язычество и иудейство ко времени земной жизни Господа нашего Иисуса Христа. Киев: Пролог, 2007. (Серия «Библейские исследования»)
- Буфеев Константин, свящ.* Православное вероучение и теория эволюции. М.—СПб.: Об-во свт. Василия Великого, 2003
- Бычков В.* Православная эстетика в период позднего византийского исихазма // Вестник РХД. Париж, Нью-Йорк, М., 1992. № 164
- Бэттс Р., Марченко В.* Духовник Царской Семьи: архиеп. Феофан Полтавский, Новый Затворник. М.: Даниловский благовестник, 2010
- В Псково-Печерском монастыре: Воспоминания насельников. М.: Отчий дом, 1998
- Валаам Христовой Руси. М.: Хризостом, 2000
- Валаамский монастырь и его святые. Л.: Русский музей, 1990
- Валаамский Патерик: в 2 т. М.: Валаамский мон.; Паломник, 2001—2003
- Валдайский подвижник: Жизнеописание и письма архим. Лаврентия (Макарова). М.: Изд-во им. свт. Игнатия, 1997
- Варлаам (Ряшенцев), архиеп.* Господь не осудит смиренного: Наставления преосвященного старца. Самара: Дом печати, 2008
- Варнава (Беляев), еп.* Основы искусства святости // Духовный собеседник: журн. Самарской епарх., 1995. № 1
- Варнава (Белеяев), еп.* Тернистым путем к небу. М.: Паломник, 1996
- Варсонофий Великий и Иоанн, прпп.* Руководство к духовной жизни. М.: Правило веры, 1995 (репринт.); [https://azbyka.ru/otechnik/Varsonofij\\_Ioann/rukovodstvo-k-duhovnoj-zhizni-v-otvetah-na-voprosy-uchenikov](https://azbyka.ru/otechnik/Varsonofij_Ioann/rukovodstvo-k-duhovnoj-zhizni-v-otvetah-na-voprosy-uchenikov); <http://bogoslovy.ru/books.htm>
- Варсонофий (Веревкин), игум.* Учение о молитве по Добротолочию. Рыбинск, 2002
- Варсонофий Оптинский, старец.* Келейные записки. М., 1991
- Варфоломей, архим.* Как возделать сад своей души: Христианская жизнь по учению святых отцов Православной Церкви. М.: Изд-во им. свт. Игнатия, 2002
- Василиадис Н.* Таинство смерти. ТСЛ, 1998. <https://azbyka.ru/otechnik/bogoslovie/tainstvo-smerti/>
- Василий Великий, свт.* Беседы на Шестоднев. М.: Отчий дом, 2010; <http://orthlib.ru/Basil/sixday.html>
- Василий Великий, свт.* Избранные поучения. М.: Братство ап. Иоанна Богослова, 2003
- Василий Великий, свт.* Подвижнические уставы подвижающимся в общежитии и в отшельничестве. [http://hesychia.narod.ru/bas\\_asc\\_regul\\_1\\_10.htm](http://hesychia.narod.ru/bas_asc_regul_1_10.htm)
- Василий Великий, свт.* Примите слово мое. М.: Сретенский мон., 2006

- Василий Великий, свят.* Слова подвижнические. Сергиев Посад: ТСЛ, 2001 (по изд. 1911); [https://azbyka.ru/otechnik/Vasilij\\_Velikij/slova-o-podvizhnichestve/](https://azbyka.ru/otechnik/Vasilij_Velikij/slova-o-podvizhnichestve/); [http://hesychia.narod.ru/bas\\_asc\\_cont.htm](http://hesychia.narod.ru/bas_asc_cont.htm);
- Василий Великий, свят.* Творения: в 2 т. М.: Сибирская благовзвонница, 2009
- Василий Великий, свят.* Творения. М.: Моск. Патриархат, 1991 (репринт. 1845)
- Василий (Гондикакис), архим.* Входное: Элементы литургического опыта таинства единства в Православной Церкви. Богородице-Сергиева пуст., 2007
- Василий (Гондикакис), архим.* Монашеское ткание на веретене жизни. Симферополь: Бизнес-Информ, 2003
- Василий (Гролимунд), иеромон.* Послесловие // Откровенные рассказы странника духовному своему отцу. Афон: Симона-Петра мон., 1989. <http://hesychiasm.ru/library>
- Василий (Зеленцов), сщмч.* Доклады на Соборе 1917–1918 гг. // БТ. 1997. № 33
- Василий Кинешемский, свят.* Беседы на Евангелие от Марка. М.: Отчий дом, 2003
- Василий (Кривошеин), архиеп.* Ангелы и бесы в духовной жизни по учению восточных отцов. [https://azbyka.ru/otechnik/Vasilij\\_Krivoshein/angely-i-besy-v-duhovnoj-zhizni](https://azbyka.ru/otechnik/Vasilij_Krivoshein/angely-i-besy-v-duhovnoj-zhizni); <https://coollib.net/b/162388-arhiepiskop-vasilij-krivoshein-angelyi-i-besy-i-v-duhovnoy-zhizni-po-ucheniyu-vostochnyih-ottsov/read>
- Василий (Кривошеин), архиеп.* Аскетическое и богословское учение св. Григория Паламы. [https://azbyka.ru/otechnik/Vasilij\\_Krivoshein/asketicheskoe-i-bogoslovskoe-uchenie-sv-grigoriya-palamy/](https://azbyka.ru/otechnik/Vasilij_Krivoshein/asketicheskoe-i-bogoslovskoe-uchenie-sv-grigoriya-palamy/)
- Василий (Кривошеин), архиеп.* Богословские труды. Н.Новгород: Христианская библиотека, 2011
- Василий (Кривошеин), архиеп.* Две встречи. СПб.: Сатись, 2003
- Василий (Кривошеин), архиеп.* Православное духовное предание. [https://azbyka.ru/otechnik/Vasilij\\_Krivoshein/pravoslavnoe-duhovnoe-predanie/](https://azbyka.ru/otechnik/Vasilij_Krivoshein/pravoslavnoe-duhovnoe-predanie/)
- Василий (Кривошеин), архиеп.* Прп. Симеон Новый Богослов. Н.Новгород: Братство св. Александра Невского, 1996
- Василий (Кривошеин), архиеп.* Символические тексты в Православной Церкви. Сардоникс, 2003
- Василий (Кривошеин), архиеп.* Спасенный Богом: Воспоминания, письма. СПб.: Сатись, 2007
- Василий (Росляков), иеромон.* Дневник, 1988–1993: рукопись (ксерокопия). (Архив автора)
- Великая стража. Т. 1: Жизнь и труды блаженной памяти афонских старцев иеросхим. Иеронима и схиархим. Макария / сост. иеромон. Иоаким (Сабельников). М.: Изд-во Моск. Патриархии, 2001
- Великие русские старцы. М.: Новая книга, 2000
- Великие русские старцы XX века. М.: Ковчег, 2002
- Великий Василий: Жизнеописание и письма инокиням прп. Василия Пловчанского. Серпухов: Наследие Православного Востока. 2018
- Великий канон прп. Андрея, архиеп. Критского // Триодь Постная. Четверг 5-й седмицы Великого поста; [http://days.pravoslavie.ru/rubrics/canon\\_print\\_50.htm](http://days.pravoslavie.ru/rubrics/canon_print_50.htm)
- Великий князь Сергей Александрович Романов: Биографические материалы. Кн. 1: 1857–1877. М.: Новоспасский мон., 2006

- Великий Патерик, или Великое собр. изречений старцев: Систематическая коллекция. М.—Афон: Пустынь Новая Фиваида, 2005. Т. I. (Серия «Bibliotheca hesychastica»)
- Великий Патерик: По рукописи монастыря прп. Саввы Освященного. М.: Правило веры, 2017
- Великий сборник: в 3 кн. Мукачево, 1992—1993
- Вениамин (Миров), еп.* Божественная любовь по учению Библии и Православной Церкви. Саратов: Изд-во Саратовской митроп., 2011
- Вениамин (Миров), еп.* Дневник инока. Сергиев Посад: ТСЛ, 1999
- Вениамин (Миров), еп.* Пастырское богословие с аскетикой. М.: Подвор. ТСЛ, 2002; [https://azbyka.ru/otechnik/Veniamin\\_Milov/pastyrskoe-bogoslovie-s-asketikoj/](https://azbyka.ru/otechnik/Veniamin_Milov/pastyrskoe-bogoslovie-s-asketikoj/)
- Вениамин (Миров), еп.* Чтения по литургическому богословию. Киев: Изд-во им. свт. Льва, 2004
- Вениамин (Федченко), митр.* На северный Афон. М.: Отчий дом, 2003
- Вениамин (Федченко), митр.* О богослужении Православной Церкви. М.: ТСЛ; Отчий дом, 2001
- Вениамин (Федченко), митр.* О вере, неверии и сомнении. М.: Отчий дом, 2007
- Вениамин (Федченко), митр.* Божьи люди: Мои духовные встречи. М.: Отчий дом, 1997
- Вениамин (Федченко), митр.* Дневники: 1926—1948. М.: ТСЛ; Правило веры, 2008
- Вениамин (Федченко), митр.* Житие прп. Серафима, Саровского чудотворца. М.: Отчий дом, 2006 (по изд.: Париж, 1935)
- Вениамин (Федченко), митр.* Литургия верных. М.: ТСЛ; Правило веры, 2006
- Вениамин (Федченко), митр.* Молитва Господня. М.: Отчий дом, 2008
- Вениамин (Федченко), архиеп.* Небо на земле. М.: Паломник, 1994
- Вениамин (Федченко), митр.* Отец Иоанн Кронштадтский. М.: Паломник, 2000
- Вениамин (Федченко), митр.* Письма о монашестве. М.: Скимень, 2003
- Вениамин (Федченко), митр.* Размышления о двенадцатых праздниках: от Рождества Богородицы до Сретения Господня. М.: Правило веры, 2008
- Вениамин (Федченко), митр.* Размышления о двенадцатых праздниках: от Богоявления до Вознесения. М.: Правило веры, 2008
- Вениамин (Федченко), митр.* Царство Святой Троицы. М.: ТСЛ; Правило веры, 2006
- Вера и жизнь христианская по учению св. отцов и учителей Церкви. Кн. 1: О богопознании. Кн. 2: О Священном Писании и Священном Предании. Сергиев Посад: ТСЛ, 2004
- Вернувшийся домой. Т. 1: Жизнеописание и сборник трудов митр. Нестора (Анисимова). М.: ПСТГУ, 2005
- Вертьянов С.* Происхождение жизни: факты, гипотезы, доказательства. Очерк естествознания. Сергиев Посад: ТСЛ, 2003
- Верховской С. С.* Бог и человек: Учение о Боге и богопознании в свете православия. М.: ПСТГУ, 2004

- Вестник Русского Христианского Движения. Париж, Нью-Йорк, М.: 1978. № 124; 1992. № 164, 166; 1993. № 167; 1994. № 169; 1995. № 171, 172; 1997. № 176
- Видевшие свет: прп. Силуан Афонский и старец Софроний (Сахаров). СПб., 2009
- Византийские исихастские тексты / сост. Дунаев А.Г. М.: Изд-во Моск. Патриархии, 2012. (Серия «Творения святых отцов и учителей Церкви»); <https://azbyka.ru/otechnik/molitva/vizantijskie-isihastskie-teksty>
- Виссарион (Нечаев), еп.* Духовная пища. М.: Храм Космы и Дамиана на Маросейке, 2002
- Вихлянцев В.П.* Библейский словарь. М.: Коптево, 1998. [http://zipsites.ru/books/vikhlyantsev\\_bibl\\_slovar/](http://zipsites.ru/books/vikhlyantsev_bibl_slovar/)
- Владимир [Иким], архиеп.* Слово, растворенное любовью: Святейший Патриарх Алексий II о современной России и ее Церкви. М.: Изд-во Моск. Патриархии, 2001
- Владимиров Артемий, прот.* Циклы бесед о книгах серии «Путь умного делания»: фонограмма. Радио Радонеж, 6.02–3.04. 2001; 26.10.2004–4.01.2005; 21.02–2.05. 2006. (Архив автора)
- Владыка Питирим – почетный профессор академии. М.: Академия труда и социальных отношений, 2000
- Власий, мон.* Сияние святости. М.: Русский Хронограф, 1999
- Воейков В.Н.* С Царем и без Царя: Воспоминания последнего дворцового коменданта Государя Императора Николая II. М.: Родник, 1994
- Волоколамская земля / под ред. митр. Питирима (Нечаева). М.: Просветитель, 1994
- Волоколамский Патерик. М.: Наука, 2000
- Воробьев Владимир, прот.* Покаяние, исповедь, духовное руководство. Решма: Свет Православия, 1997
- Воспоминания архим. Пимена, настоятеля Николаевского мон-ря, что на Угреше. Николо-Угрешский мон., 2004 (по изд. 1877)
- Воспоминания об о. Александре Звереве. М.: Свт. Киприан, 2001
- Вострышев М.* Патриарх Тихон. М.: Молодая гвардия, 1995. (ЖЗЛ)
- Время веры: Из творений свтг. Кирилла Иерусалимского, Афанасия Великого, Григория Нисского. М.: Изд-во Моск. Патриархии, 2019
- Все вы в сердце моем: Жизнеописание и духовное наследие смчч. Серафима (Звездинского). М.: ПСТГУ, 2007
- Всегда поступай по любви. Архимандрит Даниил (Воронин): Воспоминания, проповеди. М.: Данилов мон. 2021
- Второе Евангелие: Соборные Послания св. ап. Павла (с избранным толкованием и кратким житием). М.: Фавор XXI, 2003. (Серия «Православная народная книга»)
- Высота монашеского подвига в наше время. М.: Изд-во им. свт. Игнатия, 1995 (репринт. 1903)
- Вязовский И., Вязовская Н.* Молитвенники земли Русской. СПб.: Сатись, 2003
- Гавриил (Динев), архиеп.* Схикум. Мария (Дохторова): Жизнеописание. Письма. Сергиев Посад: ТСЛ, 2001



- Гавриил (Краньчук), иеромон.* Афонское приношение. М.: Казанский храм в Ясенево, 2000
- Гавриила (Брилиот), мон.* В поисках совершенства в мире искусства: творческий путь о. Софрония. М., Дарь, 2016
- Гавриилля, мон.* Подвиг любви. Ивановская епарх., 2000
- Гаврюшин Н.К.* Русское богословие: очерки и портреты. Н.Новгород: Глагол, 2005
- Гарднер И.А.* Богослужбное пение Русской Православной Церкви: в 2 т. М.: ПСТБИ, 2004
- Георгий Затворник, Задонский.* Творения. М.: Паломник; Правило веры, 1994 (репринт. 1894)
- Георгий [Капсанис], архим.* Об опыте Божией благодати. Владимирск. епарх., 2001
- Георгий (Капсанис), архим.* Бог стал человеком, чтобы человек стал богом. М.: Дарь, 2008
- Георгий [Капсанис], архим.* Бог явился во плоти: Рождественские послания. Пермь: Панагия, 2007
- Георгий (Капсанис), архим.* Богословие и опыт согласно учению святителя Григория Паламы и Афонской Традиции: доклад. 1993. <https://apologet.spb.ru/gu/богословие/58-святоотеческое-наследие/36-богословие-и-опыт-согласно-учению-святителя-григория-паламы-и-афонской-традиции.html>
- Георгий [Капсанис], архим.* Монашество: его роль и значение для Церкви: сб. ст. Афон: Мон. прп. Георгия; СПб., 2008
- Георгий [Капсанис], архим.* Обожение как смысл человеческой жизни. Владимирская епарх., 2000
- Георгий (Капсанис), архим.* Пастырское служение по священным канонам. М.: Святая Гора, 2006
- Георгий [Капсанис], архим.* Православие и гуманизм. Православие и папизм. Пермь: Панагия, 2005
- Георгий [Капсанис], архим.* Свт. Григорий Палама: Учитель обожения. Четыре речи о его богословии. Афон: Мон. прп. Георгия; Пермь: Панагия, 2006
- Георгий (Тертышников), архим.* Архим. Антоний (Медведев), наместник Св.-Троицкой Сергиевой Лавры: Жизнеописание. Сергиев Посад: ТСЛ, 1996
- Георгий (Тертышников), архим.* Житие прп. иеромон. Варнавы. Фессалоники, 1995
- Георгий (Тертышников), архим.* Прп. Варнава, старец Гефсиманского скита. Сергиев Посад: ТСЛ, 1996
- Георгий Флоровский: священнослужитель, богослов, философ. М.: Прогресс, 1995 (по изд.: St. Vladimir's Seminary Press, 1993)
- Герман Зосимовский (Гомзин), прп.* Заветы о молитвенном делании. М.: Паломник, 1995 (по изд.: Берлин, 1923)
- Главное — быть с Богом: По творениям архим. Иоанна (Крестьянкина). М.: Благовест, 2009
- Глас Византии: Византийское церковное пение как неотъемлемая часть православного Предания. М.: Святая Гора, 2006
- Глинская мозаика: Воспоминания паломников о Глинской пустыни

- (1942–1961). М.: Православный паломник, 1997. (Библиотека «Паломника»)
- Глинские чтения: журн. об-ва Наследники Александра Невского. 2004. № 1
- Глубоковский Н.Н. Благовестие христианской свободы в послании св. ап. Павла к Галатам. М.: Подвор. ТСЛ, 1999 (репринт. София, 1935)
- Глубоковский Н.Н. Благовестие христианской славы в Апокалипсисе. СПб.: Библиополис, 2002
- Глубоковский Н.Н. Лекции по Св. Писанию Нового Завета. М.: Св.-Владимирское Братство, 2006. Т. 1
- Глубоковский Н.Н. Русская богословская наука в ее историческом развитии и новейшем состоянии. М.: Св.-Владимирское Братство, 2002
- Гнедич Петр, прот. Догмат искупления в русской богословской науке. М.: Сретенский мон., 2007. (Серия «Православное богословие»)
- Голубинский Е.Е. К нашей полемике со старообрядцами. М., 1905
- Голубцов С.А., канд. богословия. Николай Федорович Каптерев: Жизнь, деятельность и его научные труды. М.: Мартис, 2003
- Голубцов Сергей, протодиак. Троице-Сергиева Лавра за последние 100 лет. М.: Братство «Споручница грешных», 1998
- Горение ко Христу: Духовный преемник прав. Иоанна Кронштадтского новгородский прот. Александр Ильин. М.: Ковчег, 2001
- Горбунов Андрей, свящ. За всех и за вся. М.: Св.-Троицкое Братство, 2006
- Горохов С.В. Подвижник Святых гор старец Софроний. СПб.: Сатись; Держава, 2004
- Горишков А.К. Кавказская Голгофа: Жизнь прот. Петра Сухоносова и его мученическая кончина. М.: Издат. совет РПЦ, 2002
- Горячев В. Политическое и правовое учение прп. Иосифа Волоцкого // Имперское возрождение. 2009. № 4
- Грехи против Духа Святого. М.: Отчий дом, 1997 (по изд. 1908)
- Греческая Андроникова икона Божией Матери в истории Византии и России. СПб.: Фонд В.Пикуля, 1999
- Григорий, иеромон. Литургия Божественной евхаристии. Клин: Христианская жизнь, 2001
- Григорий Богослов, свт. De vita sua. М.: Греко-Латинский Кабинет, 2010
- Григорий Богослов, свт. За страдания обещана награда: сб. писем. М.: Сретенский мон., 2005. (Серия «Письма о духовной жизни»)
- Григорий Богослов, свт. Алфавит духовный. М.: Братство ап. Иоанна Богослова, 2005
- Григорий Богослов, свт. Избранные слова. М.: Братство ап. Иоанна Богослова, 2002
- Григорий Богослов, свт. Слова. [https://azbyka.ru/otechnik/Grigoriy\\_Bogoslov/slovo](https://azbyka.ru/otechnik/Grigoriy_Bogoslov/slovo)
- Григорий Богослов, свт. Творения: в 2 т. М.: Сибирская благовозвонница, 2007; [http://azbyka.ru/otechnik/?Grigoriy\\_Bogoslov](http://azbyka.ru/otechnik/?Grigoriy_Bogoslov)
- Григорий (Борисоглебский), архим. Сказание о житии оптинского старца отца иеросхим. Амвросия. М., 1893
- Григорий Двоеслов, свт. Беседы на Евангелия. М.: Подвор. ТСЛ, 2009

- Григорий Двоеслов, св.* Собеседования: О жизни италийских отцов и о безмерности души. М.: Синтагма, 2011
- Григорий (Круг), инок.* Торжество Фаворского Преображения: Мысли о православной иконе. М.: Аксиос, 2002
- Григорий (Лебедев), еп.* Проповеди. Благовестие св. евангелиста Марка. Письма. М.: ТСЛ; Отчий дом, 1996
- Григорий Нисский, свят.* О жизни Моисея Законодателя. М.: Храм Космы и Дамиана, 1999
- Григорий Нисский, свят.* Об устройении человека. СПб.: Аксиома, 1995; [https://azbyka.ru/otechnik/Grigoriij\\_Nisskij/ob\\_ustroenii\\_cheloveka/](https://azbyka.ru/otechnik/Grigoriij_Nisskij/ob_ustroenii_cheloveka/)
- Григорий Нисский, свят.* Аскетические сочинения и письма. М.: Издат. совет РПЦ, 2007. (Серия «Творения святых отцов и учителей Церкви»)
- Григорий Нисский, свят.* Сей есть Сын Мой возлюбленный. PG 46, 1112A. [http://myrophoros.blogspot.com/2021/03/blog-post\\_55.html?m=1](http://myrophoros.blogspot.com/2021/03/blog-post_55.html?m=1)
- Григорий Нисский, свят.* Слово на Святую Пасху (о Воскресении). [http://orthlib.ru/Gregory\\_Niss/paskha.html](http://orthlib.ru/Gregory_Niss/paskha.html)
- Григорий Нисский, свят.* Собр. творений. 1994. <http://prav-book.ru/books/view/25-святитель-григорий-нисский-собрание-творений>
- Григорий Нисский, свят.* Творения. М., 1861–1872. <http://prav-book.ru/books/view/160-творения-святого-григория-нисского-часть-18>
- Григорий Нисский, свят.* Человек есть образ Божий. М.: Храм Космы и Дамиана, 1995 (по изд. 1861)
- Григорий Нисский, свят.* Что значит имя христианин. М.: Изд-во им. свт. Игнатия, 2000 (репринт. 1867)
- Григорий Палама, свят.* Беседы (Омилии): в 3 ч. М.: Паломник, 1993 (репринт. Монреаль, 1965–1984)
- Григорий Палама, свят.* Исповедание православной веры. [https://azbyka.ru/otechnik/Grigoriij\\_Palama/ispovedanie\\_pravoslavnoj\\_very/](https://azbyka.ru/otechnik/Grigoriij_Palama/ispovedanie_pravoslavnoj_very/)
- Григорий Палама, свят.* Об исхождении Святого Духа: Антилатинские сочинения. М.: Смирение, 2013
- Григорий Палама, свят.* Омилии: в 2 т. М.: Изд-во им. свт. Игнатия, 2008 (по изд. 1993; репринт. Монреаль, 1965–1984)
- Григорий Палама, свят.* Полемика с Акиндином. М.—Афон: Пантелеимонов мон., 2009. (Серия «Smaragdus Philocalias»)
- Григорий Палама, свят.* Святогорский Томос // Альфа и Омега. № 3 (6), М., 1995. С. 69–76; [http://azbyka.ru/otechnik/Grigoriij\\_Palama/svjatogorskij-tomos](http://azbyka.ru/otechnik/Grigoriij_Palama/svjatogorskij-tomos); <http://hesychasm.ru/library/palamas/tomos.htm>
- Григорий Палама, свят.* Святогорский Томос // *Георгий [Капсанис], архим.* Мошашество: его роль и значение для Церкви: сб. ст. Афон: Мон. прп. Георгия; СПб., 2008
- Григорий Палама, свят.* Святогорский Томос // *Петр (Пиголь), игумен.* Прп. Григорий Синаит и его духовные преемники. М.: Макцентр, 1999
- Григорий Палама, свят.* Слово на житие прп. Петра Афонского. М.—Афон: Пантелеимонов мон., 2007. (Серия «Smaragdus Philocalias»)
- Григорий Палама, свят.* Сто пятьдесят глав. Краснодар: Текст, 2006. (Серия «Патристика: тексты и исследования»)

- Григорий Палама, свт.* Трактаты. Краснодар: Текст, 2007. (Серия «Патристика: тексты и исследования»)
- Григорий Палама, свт.* Триады в защиту священнобезмолвствующих. М.: Канон, 1995; [http://orthlib.ru/Palamas/triad\\_cont.html](http://orthlib.ru/Palamas/triad_cont.html)
- Григорий Синаит, прп.* О заповедях и догматах, угрозах и обетованиях, еще же о помыслах, страстях и добродетелях, и еще о безмолвии и молитве. <http://nika.com.ua/index.php?Lev=ozapovedyah>
- Григорий Синаит, прп.* Творения / пер. еп. Вениамин (Милос). М.: Новоспасский мон., 1999; <http://hesychasm.ru/library/sinaith/hesychia>
- Давид Дисипат, мон.* Полемические сочинения: История и богословие паламитских споров. М.—Афон: Пантелеимонов мон., 2012. (Серия «Smaragdos Philocalias»)
- Даль В.И.* Толковый словарь живого великорусского языка: в 4 т. М.: Русский язык, 1978 (по изд. 1882)
- Дамаскин (Орловский), игум.* Беседа в Иосифо-Волоцком монастыре: фонограмма. 5.03.2004. (Архив автора)
- Дамаскин (Орловский), игум.* Беседа в Троицком монастыре. DVD Video. Курск, 2008. (Архив автора)
- Дамаскин (Орловский), игум.* Беседа с главным редактором сервера «Русское Воскресение». М., 2000. <http://fond.ru>
- Дамаскин (Орловский), игум.* Беседа с участниками Рождественских чтений: фонограмма. 2004. (Архив автора)
- Дамаскин (Орловский), игум.* Выступление на конференции, посвященной Данилевскому Н.Я. : фонограмма. 29.05.2001. (Архив автора)
- Дамаскин (Орловский), игум.* Житие сщмч. Владимира // Реутов православный. Реутов, 2004. № 1
- Дамаскин (Орловский), игум.* Жития новомучеников и исповедников Российских XX в.: в 12 т. Тверь: Булат, 2005—2010
- Дамаскин (Орловский), игум.* Жития новомучеников и исповедников Российских XX в. Московской епархии: в 8 кн. Тверь: Булат, 2002—2005
- Дамаскин (Орловский), игум.* Мученики, исповедники и подвижники благочестия РПЦ XX столетия: в 7 кн. Тверь: Булат, 1992—2003
- Дамаскин (Орловский), игум.* Претерпевшие до конца / сцен. и текст: Дамаскин (Орловский), реж.: Б.Креницын. Киностуд. Отечество. 1997
- Дамаскин (Орловский), игум.* Святые РПЦ в период гонений XX столетия: доклад. М., 2008
- Дамаскин (Христенсен), иеромон.* Не от мира сего: Жизнь и учение иеромон. Серафима (Роуза). М.: Русский паломник, 1995
- Даниил Катунакский, старец.* Ангельское житие. М.: Подвор. ТСЛ, 2005
- Данилевский Н.Я.* Дарвинизм: критическое исследование. СПб.: Изд-во М.Е. Комарова, 1885. <http://danilevsky.ru/dokladyi-konferentsiy/sochinenie-n-ya-danilevskogo-darvinizm-kriticheskoe-issledovanie/>
- Данилевский Н.Я.* Россия и Европа. СПб.: Глаголь, 1995; <http://danilevsky.ru/publikatsii-o-tvorchestve/rossiya-i-evropa/>
- Даниловский благовестник: журн. Московского Свято-Данилова мон-ря. 1995—2001. № 6—12

- Дар любви. М.: Русский Хронографъ, 2003
- Два дивных подвижника. М.: Галактика, 1996
- Две Библии – два пути. М.: Сибирская Благовзонница, 2009
- День за днем: Дневник православного священника. М.: Отчий дом, 2005 (по изд. 1908). (Серия «Духовный собеседник»)
- Дергалева Сергей, свящ.* Введение в православную аскетику. <https://azbyka.ru/otechnik/antropologiya-i-asketika/vvedenie-v-pravoslavnyuyu-asketiku>
- Деревенский Б.Г.* Иисус Христос в документах истории. <https://predanie.ru/book/216771-iisus-hristos-v-dokumentah-istorii/>
- Детки мои любимые... Схиигумения Фамарь (княжна Марджанова): Письма. Стихи. Воспоминания. М.: Паломник, 2006
- Дивеевские предания. М.: Валаамский мон.; Православный паломник, 1996
- Дивное Дивеево. Серафимо-Дивеевский мон., 2001
- Диодор (Ларионов), мон.* Аскетическое богословие старца Иосифа Ватопедского. <http://bogoslav.ru/text/print/332495.html>
- Диомид (Дзюбан), еп.* Митр. Арсений (Мацеевич). М.: Зеркало, 2001
- Дионисий Ареопагит, св.* Корпус сочинений. С приложением толкований прп. Максима Исповедника. СПб.: Изд-во О. Абышко, 2006. (Серия «Библиотека христианской мысли. Источники»)
- Добротольский П.В.* О полемических аспектах происхождения, грехопадения и цели земной жизни человека. М.: Благовест, 2009. (Серия «Очерки православной антропологии»)
- Добротолубие: в 5 т. Сергиев Посад: ТСЛ, 1992 (репринт. 1900); <http://azbyka.ru/otechnik/?Dobrotoljubie>
- Добротолубие (на слав. яз.): в 2 т. М.: Сретенский мон., 2001 (репринт. 1902)
- Добротолубие (на слав. яз.): в 4 ч. Братство св. кнн. Бориса и Глеба, 2000 (репринт. 1793). <http://metaparadigma.ru/dobrotolyubie-izdannoe-paisiem-velichkovskim>
- Доброцветов П.* Св. Писание как предмет созерцания у прп. Максима Исповедника // Альфа и Омега, № 46, 2006. <https://pravmir.ru/svyashhennoe-pisanie-kak-predmet-sozertsaniya-u-prepodobnogo-maksima-ispovednika>
- Догматическое богословие: Курс лекций / сост. архим. Алипий, архим. Исаия. Сергиев Посад: ТСЛ, 2007
- Долгов К.М.* Восхождение на Афон: Жизнь и мирозозерцание К. Леонтьева. М.: Отчий дом; К Свету, 2008
- Домострой. М.: Паломник, 2005
- Доримедонт (Сухинин), иеромон.* К неверующим в то, что в наше время возможно доброе послушание пастырю. М.: Святая Гора, 2004
- Доримедонт (Сухинин), иеромон.* Учение свт. Игнатия (Брянчанинова) о послушании в свете святоотеческого Предания. М.: Святая Гора, 2002
- Дорогой любви: Жизнь и советы старца Иеронима Эгинского. М.: Изд-во им. свт. Игнатия, 2000
- Дорофей, авва.* Душеполезные поучения и послания. Псково-Печерский мон., 1994 (репринт. 1913); <https://azbyka.ru/otechnik/Dorofej/dushepoleznye-poucheniya-i-poslanija/>

- Достопамятные сказания о подвижничестве святых и блаженных отцов. Сергиев Посад: ТСЛ, 1993 (репринт. 1855)
- Достопамятные сказания о подвижничестве святых и блаженных отцов. М.: Отчий дом, 2009 (по изд. 1845)
- Древние иноческие уставы. М.: Валаамский мон., 1994 (репринт. 1892)
- Древний Патерик, изложенный по главам. Издат. отд. Моск. Патриархата, 1991 (репринт. 1899)
- Древнерусские иноческие уставы. М.: Северный паломник, 2001. (Серия «Русский типик»)
- Дронов И.* Утопия и Устав: Сотериология Иосифа Волоцкого. <http://voskres.ru/history/dronov1.htm>
- Духовник старцев: Воспоминания о прот. Александре Воскресенском. М.: Благовест, 2001
- Духовничество и старчество: Православный календарь. 2007. Минск: Изд-во Белорусского Экзархата, 2006
- Духовные дочери старца Нектария. М.: Паломник, 1999
- Духовные светочи России: Портреты, иконы, автографы выдающихся деятелей Русской Церкви XVII–XX вв. М.: МСД, 1999
- Духовный опыт старца Иосифа Исихаста. Сергиев Посад: ТСЛ, 2010
- Духовный собеседник: журн. Самарской епарх., 1995–2005
- Душа моя – храм разоренный: что разделяет человека и Бога. М.: Русский Хронограф, 2005
- Душа разлучается с телом. М., 2004
- Душеполезный собеседник: 1889. Сергиев Посад: ТСЛ, 2005 (репринт. 1889)
- Евагрий, авва.* Творения: Аскетические и богословские трактаты. М.: Мартис, 1994
- Евдокимов Павел.* Искусство иконы: Богословие красоты. Клин: Христианская жизнь, 2005 (по изд.: France, 1970)
- Евлогий (Георгиевский), митр.* Путь моей жизни. М.: Московский рабочий, 1994
- Евлогий (Смирнов), архиеп.* Это было чудо Божие: История возрождения Данилова монастыря. М.: Даниловский благовестник, 2000
- Евфимий Великий, прп.* Наставления. [http://orthlib.ru/Evfimiy\\_Great/](http://orthlib.ru/Evfimiy_Great/)
- Елисеев Владимир, свящ.* Православный путь ко спасению и восточные и оккультные мистические учения. М.: Даниловский благовестник, 1995
- Елисей Симонопетрский, игум.* // *Нина (Ларионова), мон.* Impressions. 2007. (Архив автора)
- Елисей Симонопетрский, архим.* Монашеская келья – это арена подвижнической брани и место встречи с Богом: доклад. Сергиев Посад: ТСЛ, 2014. [http://e-vestnik.ru/analytics/arhimandrit\\_elisey\\_vistuplenie\\_monasheskoe\\_sobranie\\_8365](http://e-vestnik.ru/analytics/arhimandrit_elisey_vistuplenie_monasheskoe_sobranie_8365)
- Елисей Симонопетрский, архим.* Монашеское молитвенное правило: трудности и пути их преодоления: доклад. Екатеринбург, 2015. <http://monasterium.ru/publikatsii/doklady-2/xxiv-mezhdunarodnye-rozhdestvenskie-obrazovatelnye-chteniya-regionalnyy-etap/monasheskoe-molitvennoe-pravilo-trudnosti-i-puti-ikh-preodoleniya>

- Елисей Симонопетрский, архим.* Смысл и значение келейной молитвы в духовной жизни братии общежительного монастыря: доклад. Сергиев Посад: ТСЛ, 2014. <https://monasterium.ru/doklady/sobranie-igumenov-i-igumeniy-monastyreyu-russkoy-pravoslavnoy-tserkvi/1408-smysl-i-znachenie-kelejnoj-molitvy-v-dukhovnoj-zhizni-bratii-obshchezhitelnogo-monastyrua>
- Елисей Симонопетрский, архим.* Уединение и одиночество монаха в общежительном монастыре: доклад. Екатеринбург, 2016. <https://monasterium.ru/doklady/svyatootecheskoe-nasledie-v-svete-afonskikh-traditsiy-dukhovnoe-rukovodstvo/uedinenie-i-odinochestvo-monakha-v-obshchezhitelnom-monastyre>
- Ельчанинов Александр, свящ.* Записи. М.: Советская Россия, 1992
- Епифаний (Евфивулос), архим.* Путь слез: По творениям св. Симеона Нового Богослова. М.: Паломник, 2012. [http://stepenna.blogspot.com/2018/02/blog-post\\_10.html](http://stepenna.blogspot.com/2018/02/blog-post_10.html)
- Епифаний Премудрый, прп.* Житие прп. и богоносного отца нашего Сергия // Жизнь и житие Сергия Радонежского. М.: Советская Россия, 1991
- Епифаний (Феодоропулос), архим.* Две крайности: Экуменизм и зилотство. М.: Святая Гора, 2006
- Епифаний (Феодоропулос), архим.* Добрачные отношения. Гражданский брак. Аборты. М.: Святая Гора, 2004
- Епифаний (Феодоропулос), архим.* Масонство в свете истины. М.: Святая Гора, 2009
- Епифанович С.Л. Прп. Максим Исповедник и византийское богословие.* М.: Мартис, 2003; <http://hesychasm.ru/library>
- Епифанович С.Л. Прп. Максим Исповедник, его жизнь и творения: в 2 т.* СПб.; Краснодар: Изд-во О. Абышко; Текст, 2013
- Ефрем Ватопедский (Кутсу), архим.* Выступление на конференции «Россия – Афон: 1000-летие духовного единства». 1–4.10.2006; <https://azbyka.ru/otchnik/books/file/27387-Россия-Афон-Тысячелетие-духовного-единства.pdf>
- Ефрем Ватопедский (Кутсу), архим.* Беседы в Никольском мон-ре. DVD Video. Малоярославец, 2004; 2006. (Архив автора)
- Ефрем Ватопедский (Кутсу), архим.* Пролог // *Иосиф Ватопедский, схимон.* Блаженный послушник. М.: Подвор. ТСЛ, 2004
- Ефрем (Кутсу), архим.* Беседа в Минском Св.-Елисаветинском монастыре. DVD Video. Минск, 2011
- Ефрем (Кутсу), архим.* Студент в университете пустыни. Минск: Братство св. Архистратига Михаила, 2012
- Ефрем Святогорец, архим.* Жемчужины подвижнической мудрости. Главы о молитве и послушании. Сергиев Посад: ТСЛ, 2001; [https://azbyka.ru/otchnik/Efrem\\_Svyatogorec/zhemchuzhiny-podvizhnicheskoy-mudrosti-glavy-omolitve-i-poslushanii](https://azbyka.ru/otchnik/Efrem_Svyatogorec/zhemchuzhiny-podvizhnicheskoy-mudrosti-glavy-omolitve-i-poslushanii)
- Ефрем Святогорец, архим.* Искусство спасения. Т. 1: Беседы. М.: Святая Гора, 2012
- Ефрем Святогорец, архим.* Отеческие советы. Саратов: Изд-во Саратовской епарх., 2006; [https://azbyka.ru/otchnik/Efrem\\_Svyatogorec/otcheskie-sovety](https://azbyka.ru/otchnik/Efrem_Svyatogorec/otcheskie-sovety)

- Ефрем Сирин, прп.* Избранное. М.: Братство ап. Иоанна Богослова, 2002
- Ефрем Сирин, прп.* Слово на Второе Пришествие Господа нашего Иисуса Христа. <http://orthlib.ru/Efrem/mch.html>
- Ефрем Сирин, прп.* Слово на слова: *Все – суета и томление духа*. <http://orthlib.ru/Efrem/slovo.html>
- Ефрем Сирин, прп.* Страшный Суд. М., Севастополь, 2020
- Ефрем Сирин, прп.* Творения. ТСЛ, 1912
- Ефрем Сирин, прп.* Творения: в 4 т. [http://biblioteka3.ru/biblioteka/efrem\\_sir](http://biblioteka3.ru/biblioteka/efrem_sir)
- Ефрем Филофейский, старец.* Моя жизнь со старцем Иосифом. М.; Ахтырский мон., 2012; [https://azbyka.ru/otechnik/Efrem\\_Svyatogorec/moja-zhizn-so-startsem-iosifom/](https://azbyka.ru/otechnik/Efrem_Svyatogorec/moja-zhizn-so-startsem-iosifom/)
- Ефрем Филофейский, архим.* Учение об умной молитве / Γέρωντας Εφραίμ Φιλοθέου. Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ ἐλέησον με / пер. мон. Андроник. Афон, 2015. (Архив автора)
- Жевахов Н.Д., князь.* Воспоминания: в 2 кн. М.: Родник, 1993
- Жевахов Н.Д., князь.* Раб Божий Николай Николаевич Иваненко. Бари, 1924. <http://voskres.ru/pravilo/zhevakhov.htm>
- Жизнеописание девицы Мелании, затворницы. М.: Даниловский благовестник (репринт. 1873)
- Жизнеописание игум. Антонины, настоятельницы Алексеевского и Страстного мон-рей в Москве. М.: Зачатьевский мон., 1997. (Серия «Духовный опыт русского женского подвижничества»)
- Жизнеописание иеромон. Никона, последнего старца Оптиной пустыни. СПб.: Сатисъ, 1994
- Жизнеописание оптинского старца иеросхим. Льва. Оптина пуст., 1991 (репринт. 1876)
- Жизнеописание оптинского старца иеросхим. Макария / сост. архим. Агапит (Беловидов). М.: Отчий дом, 1997; [https://azbyka.ru/otechnik/Makarij\\_Optinskij/zhizneopisanie-optinskogo-startsa-ieroshimonaha-makarija/](https://azbyka.ru/otechnik/Makarij_Optinskij/zhizneopisanie-optinskogo-startsa-ieroshimonaha-makarija/)
- Жизнеописание Патриарха Алексия I // БТ. № 34
- Жизнеописание прп. Василия, старца Площанского. М.: Наследие Православного Востока, 2010
- Жизнеописание прп. Кукши (Величко), исповедника. М.: Народная библиотека, 1995
- Жизнеописание прп. старца Парфения Киево-Печерского. М.: Русский Хронографъ, 1993 (по изд. 1856)
- Жизнеописание сщмч. Сергия Мечева // Надежда: Душеполезное чтение: [альманах]. Базель–М., 1993. № 16
- Жизнеописание старицы Спасо-Бородинского монастыря схимон. Рахили. М.: Центр православной лит-ры, 1994
- Жизнеописание старца иеросхим. Симеона [Желнина]. М.: Подвор. Псково-Печерского мон., 1995
- Жизнеописание старца иеросхим. Стефана (Игнатенко). М.: Новая книга, 1999
- Жизнеописание схимон. Магдалины. М.: Даниловский благовестник (репринт. 1903)



- Жизнеописание Троекуровского затворника старца Илариона. Сергиев Посад: ТСЛ, 1998 (репринт. 1888)
- Жизнеописания оптинских новомучеников иеромон. Василия, ин. Ферапонта, ин. Трофима. Благословенно воинство: Мученичество в жизни Церкви. Оптина пуст., 2003
- Жизнеописания отечественных подвижников благочестия XVIII и XIX вв.: в 13 т. / сост. архим. Никодим. Оптина пуст., 1994 (репринт. 1906–1912)
- Жизнь во Христе согласно учению свт. Григория Паламы. М.: Орфограф, 2018
- Жизнь и житие Сергия Радонежского. М.: Советская Россия, 1991
- Житие иеросхим. Аристоклия: подвиги и чудеса. М.: Красный звон, 1995
- Житие и писания Молдавского старца Павсия Величковского (на слав. яз.). Оптина пуст., 2001 (репринт. 1847)
- Житие и подвиги прп. и богоносного отца нашего Сергия, игумена Радонежского и всея России чудотворца. Сергиев Посад: ТСЛ, 1904
- Житие и поучения оптинского старца Анатолия (Зерцалова). Оптина пуст., 1994
- Житие и поучения прп. отца нашего Феодора Санаксарского. Санаксарский мон., 2000
- Житие и чудеса прп. Александра Свирского. СПб.: Царское дело, 1995 (репринт. 1905)
- Житие и чудеса прп. Кукши Одесского. Одесса: Успенский мон., 2000
- Житие и чудеса прп. Сергия Радонежского и всея России чудотворца. Сергиев Посад: ТСЛ, 2005
- Житие оптинского старца иеромон. Леонида (в схиме Льва). Оптина пуст., 1994 (репринт. 1917)
- Житие оптинского старца Варсонофия / сост. Афанасьев В. Оптина пуст., 1995
- Житие оптинского старца Макария / сост. архим. Леонид (Кавелин). Оптина пуст., 1995 (репринт.)
- Житие оптинского старца Нектария. Оптина пуст., 1996
- Житие оптинского старца Никона. Оптина пуст., 1996
- Житие прп. Гавриила, старца Седмиезерной пустыни. М.: Изд-во им. свт. Игнатия, 1997
- Житие прп. Иоанна Румына, Нового Хозевита. М.: Православный паломник, 1997
- Житие прп. Паисия Святогорца. М.: Орфограф, 2017
- Жития прмч. Иоасафа и сщмч. Ярослава: Новомученики Св.-Екатерининского мон-ря. М.: ПСТБИ, 2002
- Житие св. старца-пустынножителя Василиска Сибирского. Екатеринбург: Ново-Тихвинский мон., 2005
- Житие свт. Афанасия, еп. Ковровского, исповедника и песнописца. М.: Отчий дом, 2000
- Житие свт. Иннокентия, Пензенского чудотворца. Пензенское епарх. управ., 2000
- Житие сщмч. Арсения / сост. свящ. Олег Митров. Тверь: Булат, 2001
- Житие старца Аристоклия. М.: Афонское подвор., 2003

- Житие старца Иерофея Дидаскала. Афон: мон. Кутлумуш, 2013
- Житие старца Серафима, Саровской обители иеромонаха, пустынножителя и затворника. М.: ВООПиК, 1991 (репринт. 1893)
- Житие схиархим. Моисея (Путилова). Оптина пуст., 1992 (репринт. 1882)
- Жития и творения русских святых. М.: Донской мон.; Современник, 1993
- Жития новомучеников и исповедников Российских XX века Московской епархии: в 8 кн. Тверь: Булат, 2002–2005
- Жития новомучеников и исповедников Российских XX века / сост. игум. Дамаскин (Орловский). Тверь: Булат, 2005–2011
- Жития русских святых: 1000 лет русской святости / сост. мон. Таисия (Карцева Т.Ю.), М.: Спасское братство, 2010
- Жития святых Российской Церкви: в 2 т. (Сентябрь. Октябрь). М.: Издат. отд. Моск. Патриархата, 1993 (репринт.)
- Жития святых свт. Димитрия Ростовского: в 15 т. Оптина пуст., 1993–1994 (репринт. 1904–1906)
- Жития святых свт. Димитрия Ростовского: в 2 т. (Сентябрь. Октябрь). СПб., 1992 (репринт. 1903–1904)
- Жмакин Василий, прот.* Обличитель масонства: Жизнеописание свт. Иннокентия Пензенского. М.: Изд-во им. свт. Игнатия, 2006
- Журавлев В.К.* Русский язык и русский характер. М.: Отд. религиозн. образов. и катехизации Моск. Патриархата, 2002
- Журавский Иоанн, прот.* О внутреннем христианстве: Тайна Царствия Божия, или забытый путь опытного богопознания. СПб.: Сатись, 1994; <http://hesychasm.ru/library/juravski/sod.htm>
- Журавский Иоанн, прот.* Тайна Царствия Божия, или забытый путь истинного богопознания. СПб., 1996
- Журнал Московской Патриархии РПЦ. 1943, 1969, 1970, 1972, 1975, 1979, 1998, 2003
- За Христа пострадавшие: Гонения на Русскую Православную Церковь, 1917–1956: Биографический справочник. М.: ПСТБИ, 1997
- Забегайло О.Н.* Происхождение мироздания: эволюция или сотворение? М.: Серебряные нити, 2008
- Забытые страницы русского имяславия: сб. документов и публикаций по афонским событиям 1910–1913 гг. и движению имяславия в 1910–1918 гг. М.: Паломник, 2001
- Заветы жизни: Из жизни и учения архим. Епифания (Феодоропулоса). М.: Святая Гора, 2003
- Заветы инокам. М.: Правило веры, 1997
- Закон Божий. М.: Сретенский мон., 1998
- Записки баронессы Прасковьи Григорьевны Розен, в монашестве Митрофании. М.: Никея, 2010
- Записки Н.А. Мотовилова. М.: Отчий дом, 2005. (Серия «Библиотека “Прп. Серафим”»)
- Записки игум. Таисии, настоятельницы Леушинского монастыря. М.: Русский Хронограф, 1994 (по изд. 1916)

- Заповедь новая. М.: Русская хоругвь, 2003
- Зарин С.М.* Аскетизм по православно-христианскому учению. М.: Православный паломник, 1996 (репринт. 1907)
- Захария (Захару), архим.* Вспомни твою первую любовь. Сергиев Посад: ТСЛ, 2018
- Захария (Захару) архим.* Исихазм свт. Григория Паламы и аскетизм восточных религий. <http://apologet.spb.ru>
- Захария (Захару), архим.* Христос как путь нашей жизни: Введение в богословие старца Софрония (Сахарова). Essex: Иоанно-Предтеченский мон.; М.: Лепта, 2002
- Златоуст XX века: митр. Николай (Ярушевич) в воспоминаниях современников. СПб.: Нева-Визит, 2003
- Знаменский П.* Руководство к русской церковной истории. Казань, 1888
- Зоитакис Афанасий Георгиевич.* Косма Этолийский: Житие и пророчества. М.: Святая Гора, 2007
- Золотая нить православия. М., 2004
- Зосима (Верховский), схимон.* Житие блаженного старца Василиска. М.: Сполохи, 1998
- Зосима (Верховский), прп.* Творения. Сергиев Посад: ТСЛ, 2006
- Зосима (Давыдов), иеромон.* Положил основание на камне: архиеп. Феодор (Поздеевский): Жизнь. Деятельность. Труды. М.: Даниловский благовестник, 2000
- Зызыкин М.* Царская власть в России. М.: Москва, 2004. (Серия «Наследие русского зарубежья»)
- Зырянов П.Н.* Русские монастыри и монашество в XIX и начале XX века. М.: Вербум-М, 2002
- И Бог в нем пребывает: Жизнь и служение прот. Александра Воскресенского / сост. Полунина К.С. М.: Артос-Медиа, 2005
- Иванов В.Ф.* Русская интеллигенция и масонство: от Петра I до наших дней. М.: Москва, 1999
- Иверский Патерик / сост. Сабинин М. М.: Изд-во им. свт. Игнатия, 2004 (по изд. 1873)
- Игнатий (Брянчанинов), свт.* О необходимости Собора по нынешнему состоянию Российской Православной Церкви. <https://pravbeseda.ru/library/index.php?id=464&page=book>
- Игнатий (Брянчанинов), свт.* Будущее России в руках Божественного Промысла. М.: Изд-во им. свт. Игнатия, 1998
- Игнатий (Брянчанинов), свт.* Избранные письма. [https://azbyka.ru/otechnik/Ignatij\\_Brjanchaninov/izbrannnye-pisma](https://azbyka.ru/otechnik/Ignatij_Brjanchaninov/izbrannnye-pisma)
- Игнатий (Брянчанинов), свт.* Отечник. 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.* Полное собр. писем: в 3 т. М.: Паломник, 2011
- Игнатий (Брянчанинов), свт.* Слово о чувственном и о духовном видении духов. [http://azbyka.ru/otechnik/?Ignatij\\_Brjanchaninov](http://azbyka.ru/otechnik/?Ignatij_Brjanchaninov)

- Игнатий (Брянчанинов), свт.* Слово о смерти. М.: Отчий дом, 2008. [http://azbyka.ru/otechnik/?Ignatij\\_Brjanchaninov](http://azbyka.ru/otechnik/?Ignatij_Brjanchaninov)
- Игнатий (Брянчанинов), свт.* Слово о человеке. М.: Оптиная пуст., 1997
- Игнатий (Брянчанинов), свт.* Собр. писем / сост. игум. Марк (Лозинский). М.—СПб., 1995; [http://azbyka.ru/otechnik/?Ignatij\\_Brjanchaninov](http://azbyka.ru/otechnik/?Ignatij_Brjanchaninov)
- Игнатий (Брянчанинов), свт.* Странник. М.—СПб.: Лествица, 1998
- Игнатий (Брянчанинов), свт.* Странствие ко вратам вечности: Переписка с оптинскими старцами. М.: Изд-во им. свт. Игнатия, 2001
- Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения: в 6 т. М.: Правило веры, 2009
- Игнатий (Брянчанинов), свт.* Творения: в 5 т. М.: Сретенский мон., 1996–1998 (репринт. 1904) [http://azbyka.ru/otechnik/?Ignatij\\_Brjanchaninov](http://azbyka.ru/otechnik/?Ignatij_Brjanchaninov)
- Игнатий (Триантис), митр.* Старец с Патмоса Амфилохий (Макрис; 1889–1970). Жизнь. Заветы. Свидетельства. М.: Сретенский мон., 2018
- Игнатия, мон.* Церковные песнотворцы. М.: Подвор. ТСЛ, 2005
- Игнатия (Петровская), мон.* Монашество последних времен: Жизнеописание схиархим. Игнатия (Лебедева). М.: Изд-во им. свт. Игнатия, 1998
- Игнатия [Петровская], мон.* Старчество на Руси. М.: Подвор. ТСЛ, 1999. (Серия «Библиотека журн. “Альфа и Омега”»)
- Игумен русских святогорцев: Жизнеописание схиархим. Макария (Сушкина). М.: Изд-во им. свт. Игнатия, 1998
- Иеросхим. Антипа. СПб.: Валаамский мон., 1997. (Серия «Валаамский Патерик»)
- Иерофей (Влахос), митр.* Богословие старца Софрония // ΕΚΚΛΗΣΙΑΣΤΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ. Греция, Навпактос, 2000. № 56, сентябрь
- Иерофей (Влахос), митр.* Болезнь, терапия и врач согласно прп. Иоанну Лествичнику. 2017. <https://apologet.spb.ru/ru/богословие/58-святоотеческое-наследие/2917-mysl-i-dukhovnost-ottsov-bolezn-terapiya-i-vrach-soglasno-prp-ioannu-lestvichniku-mitropolit-navpaktskij-ierofej-vlakhos.html>
- Иерофей (Влахос), митр.* Господские праздники. Симферополь: Таврия, 2002
- Иерофей (Влахос), митр.* Жизнь после смерти. М.: Дарь, 2009
- Иерофей (Влахос), митр.* Знаю человека во Христе... Жизнь и служение старца Софрония, исихаста и богослова. Сергиев Посад: ТСЛ, 2013; [https://azbyka.ru/otechnik/Ierofej\\_Vlahos/znayu-cheloveka-vo-hriste-zhizn-i-sluzhenie-startsa-sofronija-isihasta-i-bogoslova](https://azbyka.ru/otechnik/Ierofej_Vlahos/znayu-cheloveka-vo-hriste-zhizn-i-sluzhenie-startsa-sofronija-isihasta-i-bogoslova)
- Иерофей (Влахос), митр.* О свт. Григории Паламе // Familia Orthodoxa. 2011. <https://apologet.spb.ru/ru/богословие/46-научные-статьи-и-публикации/751-o-svt-grigorie-palame-intervyu-rumynskomu-zhurnal-familia-orthodoxa.html>
- Иерофей (Влахос), митр.* Одна ночь в пустыне Святой Горы. Сергиев Посад: ТСЛ, 1997
- Иерофей (Влахос), митр.* Православная духовность. Сергиев Посад: ТСЛ, 1998; [https://azbyka.ru/otechnik/Ierofej\\_Vlahos/pravoslavnaja-duhovnost/#0\\_11](https://azbyka.ru/otechnik/Ierofej_Vlahos/pravoslavnaja-duhovnost/#0_11)
- Иерофей (Влахос), митр.* Православная психотерапия: Святоотеческий курс врачевания души. Сергиев Посад: ТСЛ, 2004
- Иерофей (Влахос), митр.* Рай и ад. Сардоникс, 2005

- Иерофей (Влахос), митр.* Свт. Григорий Палама как святогорец. Сергиев Посад: ТСЛ, 2011; [https://azbyka.ru/otechnik/Ierofej\\_Vlahos/svjatitel-grigorij-palama-kak-svjatogorets](https://azbyka.ru/otechnik/Ierofej_Vlahos/svjatitel-grigorij-palama-kak-svjatogorets)
- Из глубины воззвах к тебе, Господи: Творения Платона, митр. Московского. М.: Паломник, 1996
- Избранные жития русских святых. М.: Молодая гвардия, 1992
- Избранные письма в Бозе почившего афонского старца иеромон. о. Арсения. Мелиса, 2004 (по изд. 1899)
- Избранные труды свт. Иннокентия, митр. Московского. М.: Изд-во Моск. Патриархии, 1997
- Иконников А., Степанов Г.* Основы архитектурной композиции. М.: Искусство, 1971
- Иларион (Троицкий), сщмч.* Без Церкви нет спасения. М.—СПб.: Сретенский мон., 2001
- Иларион (Троицкий), сщмч.* Письма о Западе. <http://pravbeseda.ru/library/index.php?page=book&id=527>
- Иларион, схимон.* На горах Кавказа. СПб.: Воскресение, 1998
- Иларион, схимон.* О Божественной евхаристии. СПб.: Воскресение, 2000 (по изд. 1911)
- Иларион Кавказский, схимон.* Письма к духовному сыну. Машинопись. (Архив автора)
- Ильин В.Н.* Запечатанный гроб: Пасха нетления. Клин: Христианская жизнь, 2001
- Ильин И.А.* Аксиомы религиозного опыта. М.: Рарог, 1993
- Ильин И.А.* Собр. соч.: в 10 т. М.: Русская книга, 1993
- Имяславие: Антология. М.: Факториал пресс, 2002
- Иннокентий Пензенский, свт.* Богословие деятельное. М.: Изд-во им. свт. Игнатия, 2003
- Иннокентий Херсонский, архиеп.* О путях Промысла Божия в жизни человеческой. М.: Казак, 1996 (по изд. 1901)
- Иннокентий Херсонский, свт.* От Рождества до Крещения. М.: Изд-во им. свт. Игнатия, 2003 (по изд. 1907)
- Иннокентий Херсонский, свт.* Падение Адамово. М.: Изд-во им. свт. Игнатия, 2011
- Иннокентий Херсонский, свт.* Последние дни земной жизни Иисуса Христа. М.: Лествица; Елеон, 2000
- Иннокентий Херсонский, свт.* С нами Бог! Беседы на Рождество Христово. Клин: Христианская жизнь, 2000
- Иннокентий Херсонский, свт.* Сочинения. Киев: Киево-Печерская Лавра, 2000 (репринт.)
- Иннокентий Херсонский, свт.* Сочинения: в 4 т. Единец: Молдавск. митроп., 2005—2006 (по изд. 1872—1877)
- Иноземцева З.П., канд. ист. наук.* Агиографический труд игум. Дамаскина (Орловского) // Новая книга России. 2003. №11
- Иноземцева З.П., канд. ист. наук.* Архим. Паисий (Величковский) и его роль в

- освоении святоотеческого наследия // Оптина пустынь и русская культура: Материалы 2-х Всероссийских Киреевских Чтений. Калуга, 1998
- Иоаким (Специерис), архим.* Пустынница Фотиния. М.: Даниловский благовестник, 2011; <https://litres.ru/static/trials/06/06/00/06060045.a4.pdf>
- Иоанн Аксайский, еп.* История Вселенских Соборов. Киев: Изд-во им. свт. Льва, 2004
- Иоанн (Алексеев), схигу́м.* Загляни в свое сердце: Жизнеописание, письма. СПб.: Северное сияние, 2002
- Иоанн (Алексеев), схигу́м., Валаамский старец.* Письма о духовной жизни. Сергиев Посад: ТСЛ; Валаамский мон., 2007
- Иоанн (Алексеев), схигу́м.* Письма валаамского старца. <https://predanie.ru/book/86563-pisma-valaamskogo-starca>
- Иоанн (Восторгов), си́мч., прот.* Полное собр. соч.: в 5 т. СПб.: Царское дело, 1995 (репринт. 1916)
- Иоанн Дамаскин, прп.* Душеполезная повесть о Варлааме и Иоасафе. М.: Изд-во им. свт. Игнатия, 1998 (репринт. 1910)
- Иоанн Дамаскин, св.* Точное изложение православной веры. М., 1992 (репринт. 1894); М.: Отчий дом, 2011 (по изд. 1894). (Серия «Святоотеческое наследие»); [http://orthlib.ru/John\\_of\\_Damascus/vera.html](http://orthlib.ru/John_of_Damascus/vera.html)
- Иоанн Дамаскин [прп.].* Три слова в защиту иконопочитания. СПб.: Азбука-классика, 2001
- Иоанн Златоуст, свт.* О чтении Священного Писания. М.: Афонское подвор., 2002
- Иоанн Златоуст, свт.* Беседы на послание к Римлянам. [http://orthlib.ru/John\\_Chrysostom/riml.html](http://orthlib.ru/John_Chrysostom/riml.html)
- Иоанн Златоуст, свт.* Избранные творения: Беседы на Деяния апостольские. М.: Издат. отд. Моск. Патриархата, 1994 (репринт. 1903)
- Иоанн Златоуст, свт.* Избранные творения: Беседы на Евангелие от Иоанна. М.: Издат. отд. Моск. Патриархата, 1993 (репринт. 1902)
- Иоанн Златоуст, свт.* Избранные творения: Беседы на Послание к Римлянам. М.: Издат. отд. Моск. Патриархата, 1994 (репринт. 1903)
- Иоанн Златоуст, свт.* Избранные творения: Толкование на св. Матфея Евангелиста. М.: Издат. отд. Моск. Патриархата, 1993 (репринт. 1901)
- Иоанн Златоуст, свт.* Избранные творения: Собр. поучений. М.: Издат. отд. Моск. Патриархата, 1993 (репринт. 1887)
- Иоанн Златоуст, свт.* Обзорение книг Ветхого Завета: Толкование на пророка Исаию. М.: Братство во имя Всемилоственного Спаса, 2013
- Иоанн Златоуст, свт.* Письма к Олимпиаде. М.: Отчий дом, 1997
- Иоанн Златоуст, свт.* Полное собр. творений: в 12 т. М.: Православная книга; Златоуст, 1991–1998 (репринт. 1898–1900)
- Иоанн Кассиан Римлянин, прп.* Писания. Сергиев Посад: ТСЛ, 1993 (репринт. 1892)
- Иоанн Кассиан Римлянин, прп.* Послание к Кастору, епископу Аптскому, о правилах общежительных монастырей. [http://azbyka.ru/otechnik/?Kassian\\_Rimljanin/kastoru](http://azbyka.ru/otechnik/?Kassian_Rimljanin/kastoru)

- Иоанн (Коган), иеромон.* Отец Тихон – последний великий русский старец на Афоне. ТСЛ, 1997
- Иоанн (Крестьянкин), архим.* Опыт построения исповеди. М.: Подвор. Псково-Печерского мон., 1995
- Иоанн (Крестьянкин), архим.* Письма. Псково-Печерский мон., 2000
- Иоанн (Крестьянкин), архим.* Проповеди. М.: Псково-Печерский мон.; Отчий дом, 2010
- Иоанн (Крестьянкин), архим.* Проповеди: в 2 кн. Псково-Печерский мон., 1994
- Иоанн (Крестьянкин), архим.* Проповеди, размышления, поздравления. М.: Правило веры, 2006
- Иоанн (Крестьянкин), архим.* Рассуждение с советом: Собр. писем. М.: Правило веры, 2014
- Иоанн Кронштадтский, прав.* В мире молитвы. М.: Отд. религиозн. образов. и катехизации Моск. Патриархата, 1994
- Иоанн Кронштадтский, прав.* Живой колос с духовной нивы. М.: Данилов мон., 1991 (репринт. 1909)
- Иоанн Кронштадтский, прав.* Моя жизнь во Христе: в 2 т. Валаамский мон., 1991 (репринт. 1893)
- Иоанн Кронштадтский, прав.* Мысли христианина. М.: Отчий дом, 2006. (Серия «Духовный собеседник»)
- Иоанн Кронштадтский, прав.* Мысли христианина о покаянии и св. причащении. М.: Синодалн. библиотека Моск. Патриархата, 1990 (репринт.)
- Иоанн Кронштадтский, прав.* Неизданный дневник. М., 1992
- Иоанн Кронштадтский, прав.* Новые грозные слова: О Страшном поистине Суде Божиим, грядущем и приближающемся. 1906–1907 гг. М.: Скит, 1993
- Иоанн Кронштадтский, прав.* О Кресте Христовом: В обличение мнимых старообрядцев. М: ПСТГУ, 2005 (по изд. 1897)
- Иоанн Кронштадтский, прав.* Правда о Боге, мире и человеке. Л.: Радар., 1991 (репринт. 1900)
- Иоанн Кронштадтский, прав.* Практические наставления пастырям, заимствованные с опыта: Извлечения из дневниковых тетрадей за 1860–1865 гг. М.: Отчий дом, 2006
- Иоанн Кронштадтский, прав.* Предсмертный дневник. М.: Паломник, 2003
- Иоанн Кронштадтский, прав.* Путь спасительный. М.: Отчий дом, 2010
- Иоанн Кронштадтский, прав.* Священнику: Извлечения из дневниковых тетрадей. М.: Отчий дом, 2005
- Иоанн Кронштадтский, прав.* Творения. Дневник. Т. 1. Кн. 1: Мысли при чтении Св. Писания. 1856–1858. М.: Отчий дом, 2001
- Иоанн Кронштадтский, прав.* Творения. Дневник. Т. 1. Кн. 2: Духовные опыты. Наблюдения. Советы. 1856–1858. М.: Отчий дом, 2002
- Иоанн Кронштадтский, прав.* Творения. Дневник. Т. 2: Богопознание и самопознание, или внутреннее священнонаучение от Святого Духа. 1859–1860. М.: Отчий дом, 2003
- Иоанн Кронштадтский, прав.* Творения. Дневник. Т. 3: Созерцательное богословие. 1860–1861. М.: Отчий дом, 2005

- Иоанн Кронштадтский, прав.* Творения. Дневник. Т. 4: Душеполезные наставления. Познай самого себя. 1862. М.: Отчий дом, 2006
- Иоанн Кронштадтский, прав.* Творения. Предсмертный дневник. 1908. М.: Отчий дом, 2003
- Иоанн (Маслов), схиархим.* Глинский Патерик. М.: Самшит, 1997
- Иоанн (Маслов), схиархим.* Глинская пустынь: История обители и ее духовно-просветительная деятельность в XVI–XX веках. М.: Издат. отд. Моск. Патриархата, 1994
- Иоанн (Маслов), схиархим.* Лекции по пастырскому богословию. М.: Изд. Н.В. Маслова, 2001
- Иоанн (Маслов), архим.* Прп. Амвросий Оптинский и его эпистолярное наследие. М.: Братство свт. Алексия, 1993
- Иоанн (Маслов), схиархим.* Свт. Тихон Задонский и его учение о спасении. М.: Мир Отечества, 1993
- Иоанн (Маслов), схиархим.* Слово перед исповедью. М.: Изд-во Моск. Патриархии, 2001
- Иоанн (Попов), мч.* Конспект лекций по патрологии. Тверь: Булат, 2006
- Иоанн Постник, прп.* Послание к деве, преданной Богу. М.: Русский Хронограф, 1995
- Иоанн Синайский, прп.* Лествица. М.: Лествица, 1997 (репринт. 1908)
- Иоанн Синайский, прп.* Лествица. Псково-Печерский мон., 1994 (репринт. 1898)
- Иоанн Синайский, прп.* Лествица (на слав. яз.) / Рукопись свт. Киприана, митр. Московского. ТСЛ, 2011
- Иоанн (Снычев), митр.* Епископ: Духовно-нравственный облик русского архиерея. СПб.: Царское дело, 2003
- Иоанн (Снычев), митр.* Жизнь и деятельность Филарета, митр. Московского. Тула: Русский лексикон, 1994
- Иоанн (Снычев), митр.* Наука смирения: Письма монашествующим. СПб.: Царское дело, 1998
- Иоанн (Снычев), митр.* Посох духовный. СПб.: Царское дело, 2000
- Иоанн Шанхайский, свт.* Слова. М.: Казак, 1998
- Иоанн (Шаховской), архиеп.* К истории русской интеллигенции. М.: Лепта, 2003
- Иоанн (Шаховской), архиеп.* О тайне человеческой жизни. М.: Лодья, 1999
- Иоанникий (Коцонис), архим.* Афонский отечник. Саратов: Изд-во Саратовской епарх., 2011
- Иосиф Ватопедский, старец.* В память вечную будет праведник: Воспоминания о подвижниках Кипра и Афона. Единец: Молдавск. митроп., 2006
- Иосиф Ватопедский, старец.* О кончине века и антихристе. М.: Подвор. ТСЛ, 2006
- Иосиф Ватопедский, старец.* От смерти к жизни. М.: Подвор. ТСЛ, 2007
- Иосиф Ватопедский, старец.* Аскеза – мать освящения. М.: Храм Софии Премудрости Божией, 2005
- Иосиф Ватопедский, старец.* Афонские беседы: Ответы афонского старца на вопросы паломников. СПб., 2004



- Иосиф Ватопедский, старец.* Афонское свидетельство. М.: Подвор. ТСЛ, 2009
- Иосиф Ватопедский, схимон.* Блаженный послушник: Жизнеописание старца Ефрема Катунакского. М.: Подвор. ТСЛ, 2004; [http://azbyka.ru/otekhnik/Iosif\\_Vatopedskij/blazhennyj-poslushnik-zhizneopisanie-startsa-efrema-katunakskogo](http://azbyka.ru/otekhnik/Iosif_Vatopedskij/blazhennyj-poslushnik-zhizneopisanie-startsa-efrema-katunakskogo)
- Иосиф Ватопедский, схимон.* В чем причина и каковы последствия грехопадения человека? <https://remptousia.ru/2019/09/причина-и-последствия-грехопадения>
- Иосиф Ватопедский, старец.* Ватопедские оглашения: Беседы о монашеской жизни. Богородице-Сергиева пуст., 2004
- Иосиф Ватопедский, старец.* Слова утешения: Беседы о духовной жизни и о монашестве. Богородице-Сергиева пуст., 2005
- Иосиф Ватопедский, схимон.* // Слово афонских старцев: Где нет ни неба, ни земли. DVD Video. 1990–2001
- Иосиф [Ватопедский] Монах, схимон.* Старец Иосиф Исихаст. Сергиев Посад: ТСЛ; Валаамский мон., 2000
- Иосиф Волоцкий, прп.* Послание иконописцу. М.: Изобразительное искусство, 1994
- Иосиф Волоцкий, прп.* Просветитель. М.: Валаамский мон., 1993; Иосифо-Волоцкий мон.: Просветитель, 2006
- Иосиф Дионисиатис, мон.* Наставник молитвы Иисусовой: Жизнеописание старца Харалампия Дионисиатского. М.: Новая Фиваида, 2005
- Иосиф Дионисиатис, мон.* Наставник молитвы Иисусовой: Жизнеописание старца Харалампия Дионисиатского. Афон; М.: Символик, 2016
- Иосиф Дионисиатис, мон.* Старец Арсений Пещерник, сподвижник Иосифа Исихаста. М.: Подвор. ТСЛ, 2002
- Иосиф Исихаст, старец.* Полное собр. творений. М.: Ахтырский мон., 2015
- Иосиф [Исихаст], старец.* Выражение монашеского опыта. Сергиев Посад: ТСЛ, 2006
- Иосиф Афонский [Исихаст], старец.* Изложение монашеского опыта. Сергиев Посад: ТСЛ, 1998; [https://azbyka.ru/otekhnik/Iosif\\_Isihast/izlozhenie-monahsheskogo-opyta](https://azbyka.ru/otekhnik/Iosif_Isihast/izlozhenie-monahsheskogo-opyta)
- Иосифо-Волоцкий монастырь. М.: Лето, 2010
- Иринеи Лионский, свт.* Творения. М.: Паломник, 1996 (репринт. 1900); [http://odinblago.ru/iriney\\_tvorenia/](http://odinblago.ru/iriney_tvorenia/)
- Иринеи Псковский, архиеп.* Толковая Псалтирь. М.: Лествица, 1991 (репринт. 1903)
- Иросанфион, или Новый Рай: Собр. текстов монашеской агиографии Палестины, Египта и Византии V–XV вв. М.: Пантелеимонов мон., 2010
- Исаак, иеромон.* Житие старца Паисия Святогорца. М.: Святая Гора, 2006; [https://azbyka.ru/otekhnik/Zhitija\\_svjatykh/zhitie-startsa-paisija-svjatogortsa](https://azbyka.ru/otekhnik/Zhitija_svjatykh/zhitie-startsa-paisija-svjatogortsa)
- Исаак Сирин, прп.* Слова духовно-подвижническия (на слав. яз.) / пер. прп. Паисий Молдавский. Оптина пуст., 2004 (репринт. 1854)
- Исаак Сирин, прп.* Слова подвижнические. М.: Правило веры, 1998 (репринт. 1911); [https://azbyka.ru/otekhnik/Isaak\\_Sirin/slova-podvizhnicheskije/](https://azbyka.ru/otekhnik/Isaak_Sirin/slova-podvizhnicheskije/)

- Исаия Отшельник, прп.* Слова духовно-нравственные / пер. прп. Паисий Молдавский. <http://ni-ka.com.ua/index.php?Lev=duhnrpv>
- Исаия Отшельник, прп.* Слова духовно-нравственные / пер. прп. Феофан Затворник. <http://ni-ka.com.ua/index.php?Lev=dnsfz>
- Исихазм: аннотированная библиография / ред. Хоружий С.С. М.: Издат. совет РПЦ, 2004
- Косарев А.В.* Исихазм как практика собирания себя. Саратовская митроп. Гл. 3. <http://схрх.ru/article-1303>
- Искатель непрестанной молитвы, или Откровенный рассказ странника духовному своему отцу: По новообретенной рукописи. М.: К Свету, 2014
- Искушения наших дней. В защиту церковного единства. М.: Даниловский благовестник, 2003
- Истолкование молитвы Господней словами свв. отцов. / сост. свт. Феофан Затворник. Минск: Елисаветинский мон., 2007
- Исторический очерк русского проповедничества. СПб., 1879
- История колливадского движения: сб. Пенза: Пензенская ДС, 2019
- История Русского на Афоне Св.-Пантелеимонова монастыря // К Свету: альманах. М., 2000. № 18
- Иулиания (Соколова), мон.* Жизнеописание московского старца Алексия Мечева. М.: Храм свт. Митрофана Воронежского
- Иустин (Полянский), еп.* Песнь пустыннолюбивой горлицы: Учение прп. Исаака Сирина. М.: Изд-во им. свт. Игнатия, 2003
- Иустин (Попович), прп.* Догматика Православной Церкви: Пневматология. М.: Издат. совет РПЦ, 2007
- Иустин (Попович), прп.* Догматика Православной Церкви: Экклесиология. М.: Издат. совет РПЦ, 2005
- Иустин (Попович), прп.* Догматика Православной Церкви: Эсхатология. М.: Издат. совет РПЦ, 2005
- Иустин (Попович), прп.* О рае русской души // Кронштадтский пастырь: альманах. Вып II. М.: Отчий дом, 2010
- Иустин (Попович), прп.* Первородный грех, его причины и последствия. [https://azbyka.ru/otechnik/Iustin\\_Popovich/pervorodnyj\\_greh](https://azbyka.ru/otechnik/Iustin_Popovich/pervorodnyj_greh)
- Иустин (Попович), прп.* Православная философия истины: статьи. Пермь, 2003
- Иустин (Попович), прп.* Проблема личности и познания по учению св. Макария Египетского. <https://omiliya.org/article/problema-lichnosti-i-poznaniya-po-ucheniyu-svyatogo-makariya-egipetskogo-prepodobnyu-iustin-popovich>
- Иустин (Попович), прп.* Путь богопознания: Гносеология св. Исаака Сирина. [https://azbyka.ru/otechnik/Iustin\\_Popovich/put-bogopoznaniya/](https://azbyka.ru/otechnik/Iustin_Popovich/put-bogopoznaniya/)
- Иустин (Попович), прп.* Собр. творений. М.: Паломник, 2004. Т. 1
- Иустин Философ, мч.* Творения. М., 1995
- Ищите Царствия Божия / сост. иеромон. Киприан. СПб.: Сатись, 2003
- К батюшке Серафиму: Воспоминания паломников в Саров и Дивеево (1823–1927). М.: Отчий дом, 2006. (Серия «Библиотека “Прп. Серафим”») К Свету: альманах. М., 1997–2002

- Казанский П. С.* История православного монашества на Востоке: в 2 т. М.: Паломник, 2000
- Как научиться Иисусовой молитве. Куйбышев: Оптина пуст., 1990 (репринт. 1912)
- Как научиться понимать молитвы утренние, вечерние и ко Святому Причащению. М.: Отчий дом, 2005
- Как правильно относиться к духовному отцу. СПб.: Сатись, 2001
- Калиацос А.* Идеже хоцет Бог: Жизнь и чудеса старца Порфирия. Саратов—М.: Подвор. ТСЛ, 2004
- Каллист (Властос) Агиорит, мон.* Марк Эфесский и Флорентийский Собор. М.: Смирение, 2009 (по изд.: Афины, 1895; Афон, 1991)
- Каллист Константинопольский, свт.* Житие прп. Григория Синаита. Сергиев Посад: ТСЛ, 2005
- Каломирос А.* Река огненная. Сардоникс, 2003
- Канонизация святых. Поместный Собор РПЦ, посвященный юбилею 1000-летия Крещения Руси. Сергиев Посад: ТСЛ, 1988
- Канонизация святых. Сергиев Посад: ТСЛ, 1998
- Канонизация святых в XX веке. М.: Сретенский мон., 1999
- Канонник, или полный Молитвослов. М.: Издат. отд. Моск. Патриархата, 1994
- Кантєрев Н. Ф.* Патриарх Никон и царь Алексей Михайлович: в 2 т. М.: Валаамский мон., 1996 (репринт. 1909)
- Карагандинский старец прп. Севастиан. М.: Православный паломник, 1998
- Кассиан (Безобразов), еп.* Да приидет Царствие Твое: сб. статей. Paris: St. Serge Institut de Theologie Orthodoxe, 2003
- Киево-Печерский Патерик, или сказания о житии и подвигах свв. угодников Киево-Печерской Лавры. Киев: Лыбидь, 1991 (репринт. 1903)
- Киевские подвижники благочестия: в 3 кн. Киев: Киево-Печерская Лавра, 1994 (по изд. 1906—1919)
- Ким Николай, свящ.* Рай и человек: Наследие прп. Никиты Стифата. СПб.: Алетейя, 2003. (Серия «Византийская библиотека. Исследования»)
- Киприан (Керн), архим.* Антропология св. Григория Паламы. М.: Паломник, 1996; [http://fb-rpi.itkm.ru/books/Avtori-bogoslovi-filosofi/Kern/Kern\\_Antropologia\\_Gr\\_Palami/Arh\\_Kiprian\\_Kern/index.htm](http://fb-rpi.itkm.ru/books/Avtori-bogoslovi-filosofi/Kern/Kern_Antropologia_Gr_Palami/Arh_Kiprian_Kern/index.htm)
- Киприан (Керн), архим.* Воспоминания о митр. Антонии (Храповицком) и еп. Гаврииле (Чепуре). М.: ПСТБИ, 2002
- Киприан (Керн), архим.* Восхождение к Фаворскому свету. М.: Сретенский мон., 2007
- Киприан (Керн), архим.* Евхаристия. Париж: YMCA-Press, 1947; <http://wco.ru/biblio/books/kern1/Main.htm>
- Киприан (Керн), архим.* Крины молитвенные: сб. ст. по литургическому богословию. М.: Изд-во свв. Кирилла и Мефодия, 2002
- Киприан (Керн), архим.* Литургика: Гимнография и эортология. М.: Крутицкое Патриаршее подвор., 2002; [https://azbyka.ru/otechnik/Kiprian\\_Kern/liturgika-gimnografija-i-eortologija/](https://azbyka.ru/otechnik/Kiprian_Kern/liturgika-gimnografija-i-eortologija/)

- Киприан (Керн), архим.* Православное пастырское служение. Клин: Христианская жизнь, 2002
- Киреев Александр, протодиак.* Епархии и архиереи РПЦ в 1943–2002 гг. М., 2002
- Киреевский И.В.* Разум на пути к Истине. М.: Правило веры, 2002
- Кирик, схиархим.* Иноческие поучения. Spain, Мадрид, 1973
- Кирилл Александрийский, свят.* Толкование на Евангелие от Иоанна: в 2 т. М.: Сибирская благовонница, 2011
- Кирилл Иерусалимский, свят.* Поучения огласительные и тайноводственные. [http://orthlib.ru/Cyril/oglas\\_cont.html](http://orthlib.ru/Cyril/oglas_cont.html)
- Кирилл (Костопулос), архим.* Папство – это ересь. Моск. Патриархат, Молдавск. митроп., 2003
- Кирилл (Павлов), архим.* Беседа с редактором обозрения «Русское Воскресение». <http://voskres.ru/taina/kirill.htm>
- Кирилл (Павлов), архим.* Беседа с учащимися и преподавателями Московской Духовной академии: фонограмма. Сергиев Посад: ТСЛ, 1996. (Архив автора)
- Кирилл (Павлов), архим.* Ближе к Богу! М.: Российский писатель, 2003
- Кирилл (Павлов), архим.* Интервью газете «Благовест». 2001. № 1 // Нет общения света со тьмой. М., 2006
- Кирилл (Павлов), архим.* Похвала Божией Матери. М.: Подвор. ТСЛ, 1999
- Климент Александрийский.* Увещевание к язычникам. Кто из богатых спасется. СПб.: Изд-во О. Абышко, 2006. (Серия «Библиотека христианской мысли. Источники»)
- Климент, святогорский мон.* Имябожнический бунт, или плоды учения книги «На горах Кавказа»: краткий исторический очерк афонской смуты. М.: К свету, 2005
- Климков О.С., прот.* Опыт безмолвия: Человек в мирозерцании византийских исихастов. СПб., 2000. <https://azbyka.ru/otechnik/molitva/opyt-bez-molvija-chelovek-v-mirosozertsanii-vizantijskih-isihastov/>
- Ключ к Псалтири. М.: Аксиос, 2002
- Ключ разумения: Русские подвижники благочестия о молитве Иисусовой / сост. игум. Авраам (Рейдман). М.—Екатеринбург: Издат. совет РПЦ, 2003
- Книга правил святых апостол, святых Соборов Вселенских и поместных и святых отец. ТСЛ, 1992 (репринт. 1893); М.: Изд-во им. свт. Льва, 2009
- Книжные центры Древней Руси: Иосифо-Волоколамский мон-рь как центр книжности. М., 1991
- Ковалевский Андрей, прот.* Иеросхим. Иероним, духовник Русского на Св. Афонской Горе Пантелеимонова монастыря, и его присный ученик игум. священноархим. Макарий. М.: К Свету, 2006
- Когда открывается вечность: Старец архим. Ипполит. М.: Символик, 2018
- Кожин В.В.* История Руси и русского слова. <http://kozhinov.voskres.ru/slovo/slovo.htm>
- Кожин В.В., Кириллин В.М.* Обличитель ересей непостыдный. М.: Фонд им. прп. Иосифа Волоцкого, 1999
- Козма (Палеоянис), иеромон.* Превыше поста и молитвы. М.: Святая Гора; Русский Хронограф, 2002

- Колобков В.А.* Митр. Филипп и становление Московского самодержавия: Опричнина Ивана Грозного. СПб.: Алетейя, 2004
- Кому посвящаю дело мое: Православный взгляд на творчество. СПб.: Сатись, 2003
- Константин [Ковальчук], мон.* Беседа о молитве: Как сохранить душевный мир и живую молитву в условиях современной суеты. Задонск: Рождество-Богородицкий мон., 2005. (Серия «Из бесед с кавказским пустынноиком»); <https://azbyka.ru/otechnik/molitva/beseda-o-molitve/>
- Константин (Ковальчук), иеромон.* Рассуждения о спасении. <http://pravoslavnapayadrujba.mybb.ru/viewtopic.php?id=1606>
- Константин (Ковальчук), иеромон.* Слова пустытника. Рязань, Зерна. 2020
- Константин (Зайцев), архим.* Чудо русской истории. М.: Форум, 2000
- Концевич И.М.* Оптина пустынь и ее время. Сергиев Посад: ТСЛ, 1995 (ре-принт.)
- Концевич И.М.* Стяжание Духа Святаго в путях Древней Руси. М.: Издат. отд. Моск. Патриархата, 1993; [http://hesychasm.ru/library/kontsevich/pn\\_0.htm](http://hesychasm.ru/library/kontsevich/pn_0.htm)
- Коняев Н.М.* Апостольский колокол: Повествование о Валаамском монастыре, его древностях и святынях. СПб.: Сатись; Держава, 2003
- Коняев Н.М.* Сщмч. Вениамин, митр. Петроградский. М.: Благо, 2005
- Коржевский Вадим, свящ.* Пропедевтика аскетики: Компендиум по православной святоотеческой психологии. М., 2004
- Кормчая (Номоканонъ). Отпечатана съ подлинника Патриарха Юсифа. СПб.: Воскресение, 2004, 2011 (по изд. 1650)
- Коялович М.О.* История русского самосознания. Минск: Лучи Софии, 1997
- Красовицкая М.С.* Литургика. М.: ПСТГУ, 2008
- Красковский И.Ф.* Макарий Афонский, игум. и священноархим. Св.-Пантелеимонова монастыря. М., 1889
- Крест – дверь райская: Кавказский новомученик прот. Петр Сухоносков, убиенный в Чечне. М.: Новая книга, 2000
- Крестный путь патриарха Никона. М.: Казанский храм в Ясенево, 2000 (по изд. 1902)
- Крусталакис Г.* Старец Порфирий, духовный отец и наставник. М.: Сретенский мон., 2000
- Кронид (Любимов), архим.* Беседы, проповеди, рассказы. Сергиев Посад: ТСЛ, 2004
- Кронид (Любимов), архим.* Троицкие цветки с луга духовного. Сергиев Посад: ТСЛ, 1997
- Крысько В.Г.* Этническая психология. М.: Академия, 2002
- Кудряцев Матфей, диак.* История православного монашества. М.: Крутицкое Патриаршее подвор., 1999 (по изд. 1881)
- Курские епарх. ведомости. 2004. № 11 (106); 2004–2011
- Кутковой В.С.* Краски мудрости. М.: Паломник, 2008
- Кутузов Б.П.* Знаменный распев – поющее богословие: сб. статей. М.: Андрей Рублев, 2009
- Кутузов Б.П.* Русское знаменное пение. М.: Андрей Рублев, 2008

- Лазарь, мон.* Св. прп. Нил Сорский. М.: Сибирская благовозвонница, 2009
- Лазарь (Абашидзе), архим.* Ангелу Лаодикийской Церкви. М.: Сретенский мон., 1998
- Лазарь (Абашидзе), архим.* Бетания – Дом бедности. М.: Подвор. ТСЛ, 1998
- Лазарь (Абашидзе), архим.* В печи вавилонской: О грехе блуда. М.: Подвор. ТСЛ, 1998
- Лазарь (Абашидзе), архим.* Голос заботливого предостережения: Учение о послушании свт. Игнатия... Саратов: Изд-во Саратовской епарх., 2010
- Лазарь (Абашидзе), архим.* Грех Адамов: Возможно ли спасение некрещеных младенцев? М.: Изд-во им. свт. Игнатия, 2001
- Лазарь (Абашидзе), архим.* Душе, отягощенной духом уныния. М.: Братство свт. Филарета, 2000
- Лазарь (Абашидзе), архим.* Мучение любви: Келейные записки. Саратов: Изд-во Саратовской епарх., 2005
- Лазарь (Абашидзе), архим.* Пасха без креста, или еще раз об экуменизме. М.: Подвор. ТСЛ, 1998
- Лазарь [Абашидзе], архим.* Таинство исповеди. М.: Родник, 1995
- Ларше Ж.-К.* Исцеление духовных болезней: Введение в аскетическую традицию Православной Церкви. Сергиев посад: МДА, 2018
- Ларше Ж.-К.* Прп. Максим Исповедник – посредник между Востоком и Западом. М.: Сретенский мон., 2004; [https://azbyka.ru/otechnik/Zhan\\_Klod\\_Larshe/maksim-ispovednik-posrednik-mezhdu-vostokom-i-zapadom/#0\\_5](https://azbyka.ru/otechnik/Zhan_Klod_Larshe/maksim-ispovednik-posrednik-mezhdu-vostokom-i-zapadom/#0_5)
- Ларше Ж.-К.* Прп. Силуан Афонский. М.: ПСТГУ, 2015
- Ларше Ж.-К.* Старец Сергей. М.: ПСТГУ, 2013
- Лебедев Лев, прот.* Москва патриаршая. М.: Вече, 1995
- Лебедев А.П.* Великий и в малом: Московский митр. Филарет. М.: Патриаршие пруды, 1999
- Левитский Н.* Житие, подвиги, чудеса и прославление прп. Серафима, Саровского чудотворца. М.: Отчий дом, 2007 (по изд. 1905)
- Леонид (Кавелин), иеромон.* Историческое описание Козельской Введенской Оптиной пустыни и состоящего при ней скита св. Иоанна Предтечи. М., 1885
- Леонид (Краснопевков), архиеп.* Записки московского викария. М.: Сретенский мон. 2012. (Серия «РПЦ в дневниках и воспоминаниях»)
- Леонид (Поляков), иеромон.* Схиархим. Паисий (Величковский) и его литературная деятельность: диссертация на соискание ученой степени магистра богословия. Л., 1956
- Леонов Вадим, прот.* Бог во плоти: Святоотеческое учение о человеческой природе Господа нашего Иисуса Христа. 2008. <http://portal-slovo.ru/theology/37554.php>
- Леонов Вадим, прот.* Вселенские соборы Православной Церкви о человеческой природе Спасителя: доклад. 2003. <http://pravoslavie.ru/5870.html>
- Леонов Вадим, прот.* О вере и неверии в таинство Евхаристии. <http://blagokon.ru/articles/180/>

- Леонов Вадим, прот.* О первородном грехе. <http://portal-slovo.ru/theology/37554.php>
- Леонов Вадим, прот.* О православном понимании таинства Евхаристии. 2013. <http://blagogon.ru/digest/395/>
- Леонов Вадим, прот.* О состоянии человека до грехопадения. <http://portal-slovo.ru/theology/37554.php>
- Леонов Вадим, прот.* Взаимосвязь понятий «личность» и «образ Божий» в православном богословии. 27.04.2010. <http://pravoslavie.ru/35001.html>
- Леонов Вадим, прот.* Основы православной антропологии. М.: Изд-во Моск. Патриархии, 2013
- Леонов Вадим, прот.* Понятия ум, разум, рассудок в святоотеческой традиции. <http://azbyka.ru/ponyatiya-um-razum-rassudok-v-svyatootcheskoj-tradicii>
- Леонтий Византийский: сб. исследований. М.: Империиум Пресс, 2006
- Леонтий (Севрук), иеромон.* Божии откровения о конце мира. Иваново: Иваново-Вознесенская ДС, 2006
- Леонтьев К.* Воспоминание об архим. Макарии, игум. Русского мон-ря св. Пантелеимона на Горе Афонской. М.: Переправа; К Свету, 2009
- Леонтьев К.* Отец Климент [Зедергольм], иеромон. Оптиной пустыни. М.: Талан, 1997
- Леонтьев К.* Храм и Церковь. М.: АСТ, 2003. (Серия «Philosophi»)
- Лепяхин В.* Икона и иконопочитание глазами русских и иностранцев. М.: Паломник, 2005
- Лескин Димитрий, свящ.* Спор об имени Божиим. М.: Алетея, 2004. (Серия «Византийская библиотека»)
- Лидов. А.* Иеротопия: Пространственные иконы и образы-парадигмы в византийской культуре. М.: Феория, 2009
- Лизгунов П.* Жизнеописание подвижника Глинской пуст. схиархим. Андроника (Лукаша). Сумы: Глинская пуст., 2010
- Лисицын М., прот.* Первоначальный славяно-русский Типикон. СПб., 1911
- Литургия: проповеди св. Серафима (Звездинского). М.: Зачатьевский мон., 2002
- Литургия св. Иоанна Златоустого: на церковнославянском и русском языках с приложением. М.: Храм Софии Премудрости Божией, 2006. (Серия «Богослужение Православной Церкви»)
- Лобанов М.П.* В сражении и любви: Опыт духовной автобиографии. М.: Трифонов-Печенгский мон.; Ковчег, 2003
- Логинов М.Н.* Новиков и московские мартинисты. М., 1867
- Лосев. А.Ф.* Проблема символа и реалистическое искусство. М.: Искусство, 1995
- Лосский В.Н.* Боговидение. М.: АСТ, 2003. (Серия «Philosophi»)
- Лосский В.Н.* Боговидение. М.: Изд-во Св.-Владимирского Братства, 1995
- Лосский В.Н.* Боговидение. Минск: Белорусский Экзархат, 2007
- Лосский В.Н.* Богословское понятие человеческой личности // Богословие и Боговидение. М., 2000. <https://azbyka.ru/bogoslovskoe-ponyatie-chelovecheskoj-lichnosti>

- Лосский В.Н.* Догмат Церкви и экклезиологические ереси // БТ. 2003. № 38
- Лосский В.Н.* Очерк мистического богословия Восточной Церкви. Догматическое богословие. М.: СЭИ, 1991; [http://odinblago.ru/losskiy\\_ocherki](http://odinblago.ru/losskiy_ocherki); [http://odinblago.ru/dogmatic\\_bogosl](http://odinblago.ru/dogmatic_bogosl); [https://azbyka.ru/otchnik/Vladimir\\_Loskij/ocherk-misticheskogo-bogoslovija-vostochnoj-tserkvi](https://azbyka.ru/otchnik/Vladimir_Loskij/ocherk-misticheskogo-bogoslovija-vostochnoj-tserkvi); [https://azbyka.ru/otchnik/Vladimir\\_Loskij/dogmaticeskoe-bogoslovie](https://azbyka.ru/otchnik/Vladimir_Loskij/dogmaticeskoe-bogoslovie)
- Лосский В.Н., Петр (Л'юилье), еп.* Толкование на Символ веры. Киев: Храм прп. Агапита, 2000
- Лосский В.Н., Успенский Л.А.* Смысл икон. М.: ПСТГУ, 2013
- Лука (Войно-Ясенецкий), архиеп.* Дух, душа и тело. М.: ПСТБИ, 1997; <http://klex.ru/4k0>
- Лука (Войно-Ясенецкий), архиеп.* Сила Моя в немощи совершается. М.: Форма-Пресс, 1997
- Лука (Войно-Ясенецкий), архиеп.* Я полюбил страдание: Автобиография. М.: Русский Хронограф, 1995; <http://klex.ru/4kh>
- Лука (Войно-Ясенецкий), свт.* Благодатный жар покаяния... Великопотные проповеди. М.: Артос-Медиа, 2006
- Любовью побеждая страх: Жизнеописания новомучеников Российских. Фрязино, 1998
- Макарий, митр.* История Русской Церкви. М., 1996
- Макарий (Веретенников), архим.* Афон и Русская Православная Церковь // БТ. 1997. № 33
- Макарий (Веретенников), архим.* Жизнь и труды свт. Макария, митр. Московского и всея Руси. М.: Издат. совет РПЦ, 2002
- Макарий (Веретенников), архим.* Из истории русской иерархии XVI в. М.: Подвор. ТСЛ, 2006
- Макарий Египетский, прп.* Духовные беседы. Сергиев Посад: ТСЛ, 1994 (репринт. 1904)
- Макарий Египетский, прп.* Новые духовные беседы. М.: Интербук, 1990
- Макарий (Оксиюк), митр.* Эсхатология св. Григория Нисского. М.: Паломник, 1999
- Макарий Оптинский, прп.* Предостережение читающим духовные отеческие книги и желающим проходить умную Иисусову молитву // Жизнеописание оптинского старца иеросхим. Макария. М.: Отчий дом, 1997; <https://pravbeseda.ru/library/index.php?page=book&id=510>
- Макарий Оптинский, прп.* Собр. писем блаженной памяти оптинского старца иеросхим. Макария: Письма к мирским особам. СПб.: Изд-во Л.С. Яковлевой, 1993 (репринт. 1862)
- Макарий Оптинский, прп.* Собр. писем блаженной памяти оптинского старца иеросхим. Макария: Письма к монашествующим. СПб.: Изд-во Л.С. Яковлевой, 1994 (репринт. 1862)
- Маккавейский Николай.* Археология истории страданий Господа Иисуса Христа. Киев: Пролог, 2006 (по изд. 1891). (Серия «Библейские исследования»)
- Максим Грек, прп.* Духовно-нравственные слова. Сергиев Посад: ТСЛ, 2006
- Максим Исповедник, прп.* О различных недоумениях у свв. Григория и Дионисия (Амбигвы). М.: Ин-т св. Фомы, 2006



- Максим Исповедник, прп.* Вопросы и затруднения. М.: Паломник, 2008
- Максим Исповедник, прп.* Диспут с Пирром. М., 2004; [https://azbyka.ru/otechnik/Maksim\\_Ispovednik/disput\\_s\\_Pirrom](https://azbyka.ru/otechnik/Maksim_Ispovednik/disput_s_Pirrom)
- Максим Исповедник, прп.* Письма. СПб., 2007
- Максим Исповедник, прп.* Творения. Кн. 1: Богословские и аскетические трактаты. Кн. 2: Вопросыответы к Фалассию. М.: Мартис, 1993. (Серия «Святоотеческое наследие»)
- Максим Исповедник, прп.* Творения. [https://azbyka.ru/otechnik/Maksim\\_Ispovednik](https://azbyka.ru/otechnik/Maksim_Ispovednik)
- Максимов П.Н.* Творческие методы древнерусских зодчих. М.: Стройиздат, 1976
- Максимов Ю.В.* Учение о Святом Духе в ранней Церкви (I–III вв.). М.: Центр библейско-патрол. исслед.; Империиум Пресс, 2007
- Малков П.Ю.* Введение в литургическое Предание: Таинства Православной Церкви. М.: ПСТГУ, 2011
- Малков П.Ю.* Возлюбивший Христа: Святоотеческие толкования на книгу Иова. М.: Сретенский мон., 2014
- Малков П.Ю.* По образу Слова: статьи. М.: ПСТГУ, 2007
- Малков П.Ю.* Учение прп. Максима Исповедника об образе и подобии Божиих в человеке: Синергийный аспект. <https://cyberleninka.ru/article/v/uchenie-prp-maksima-ispovednika-ob-obraze-i-podobii-bozhiih-v-cheloveke-sinergijnyy-aspekt>
- Мандзаридис Г.* Обожение человека. Сергиев Посад: ТСЛ, 2003
- Мансветов И.Д.* Церковный устав (типик), его образование и судьба в греческой и русской Церкви. М., 1885
- Мансуров Сергей, свящ.* Очерки из истории Церкви. Клин: Христианская жизнь, 2002
- Мария (Стахович), мон.* Безмолвие внутреннее: Иеросхим. Михаил, последний великий старец валаамский. М.: Русский паломник, 2006
- Марк, игум.* Злые духи и их влияние на людей. М.: Отчий дом, 2011 (репринт. 1899)
- Марк (Лозинский), игум.* Духовная жизнь мирянина и монаха. М.: Изд-во Моск. Патриархии, 1997
- Марк Подвижник, прп.* Нравственно-подвижнические слова. Сергиев Посад: ТСЛ, 2009 (по изд. 1911); <http://ni-ka.com.ua/index.php?Lev=creati>
- Марк Подвижник, прп.* Аскетические творения. Сергиев Посад: ТСЛ, 2013
- Мартынов В.И.* История богослужебного пения. М.: РИО ФА, 1994
- Мартынов В.И.* Пение, игра и молитва в русской богослужебно-певческой системе. М.: Филология, 1997
- Маруцак Василий, протодиак.* Святитель-хирург: Житие архиеп. Луки (Войно-Ясенецкого). М.: Даниловский благовестник, 1997
- Маслов Н.В.* Благодатный старец схиархим. Иоанн [Маслов]. М.: Самшит, 1997
- Маслов Н.В.* Православное учение о спасении по трудам Глинских старцев. М.: Самшит, 2002
- Матушка Фамарь. М.: ПСТБИ, 1995

- Мейендорф Иоанн, прот.* Введение в святоотеческое богословие. Вильнюс—М.: Весть, 1992; [https://azbyka.ru/otechnik/Ioann\\_Mejendorf/vvedenie-v-svjatootcheskoe-bogoslovie/](https://azbyka.ru/otechnik/Ioann_Mejendorf/vvedenie-v-svjatootcheskoe-bogoslovie/)
- Мейендорф Иоанн, прот.* Византийское богословие. Минск: Лучи Софии, 2001
- Мейендорф Иоанн, прот.* Живое предание. М.: Паломник, 2004
- Мейендорф Иоанн, прот.* Жизнь и труды свт. Григория Паламы: Введение в изучение. СПб.: Византинороссика, 1997; [https://azbyka.ru/otechnik/Ioann\\_Mejendorf/zhizn-i-trudy-svjatitelja-grigorigija-palamy/](https://azbyka.ru/otechnik/Ioann_Mejendorf/zhizn-i-trudy-svjatitelja-grigorigija-palamy/)
- Мейендорф Иоанн, прот.* История Церкви и восточно-христианская мистика. М.: Ин-т ДИ-ДИК; ПСТБИ, 2003. (Серия «Древо»)
- Мейендорф Иоанн, прот.* Пасхальная тайна: Статьи по богословию. М.: Эксмо; ПСТГУ, 2013
- Мейендорф Иоанн, прот.* Православие в современном мире. Клин: Христианская жизнь, 2002
- Мейендорф Иоанн, прот.* Рим — Константинополь — Москва: Исторические и богословские исследования. М.: ПСТГУ, 2005
- Мелетий [Каламарос], митр.* На Господа уповах: Жизнеописание старца Иоила. М.: Подвор. ТСЛ, 2008
- Мелинос М.* Я говорил со святым Нектарием. Сергиев Посад: ТСЛ, 1995
- Мелехов Д.Е.* Психиатрия и проблемы духовной жизни. М., 1997; <http://pravbeseda.ru/library/index.php?page=book&id=242>
- Мельник В.* Птенцы гнезда Серафимова: Мотовилов и Мантуров. М.: Дарь, 2007
- Меркурий [Попов], мон.* В горах Кавказа: Записки современного пустынножителя. М.: Православный паломник, 1996; <http://hesychasm.ru/library/caucasus2/predisl.htm>
- Меркурий [Попов], мон.* Записки монаха-исповедника. М.: Изд-во Моск. Патриархии, 2001
- Меркурий (Попов), мон.* Записки пустынножителя. М.: ПСТГУ, 2016
- Мессель Э.* Пропорции в античности и в Средние века. М.: ИАА, 1936
- Металлинос Георгий, прот.* Значение богословия Григория Паламы для современного мира. 2018. <https://stbasil.center/2018/03/02/znachenie-bogoslovija-grigorigija-palamy>
- Металлинос Георгий, прот.* Православие как исцеление. <https://pemptousia.ru/2015/12/православие-как-исцеление>
- Мefодий (Зинковский), иеромон.* Православное богословие личности: истоки, современность, перспективы развития. Диссертация. М.—СПб.: 2014. [https://stavroskrest.ru/sites/default/files/files/books/ieromonakh\\_mefodiy\\_zinkovskiy\\_-\\_pravoslavnoe\\_bogoslovie\\_lichnosti.pdf](https://stavroskrest.ru/sites/default/files/files/books/ieromonakh_mefodiy_zinkovskiy_-_pravoslavnoe_bogoslovie_lichnosti.pdf)
- Мещерина Е.Г.* Музыкальная культура средневековой Руси. М.: Канон+, 2008
- Микулин А.А.* Активное долголетие. [http://bookscafe.net/book/mikulin\\_aleksandr-aktivnoe-dolgoletie-moya-sistema-borby-so-starostyu-14070.html](http://bookscafe.net/book/mikulin_aleksandr-aktivnoe-dolgoletie-moya-sistema-borby-so-starostyu-14070.html)
- Минин П.* Мистицизм и его природа. Киев: Пролог, 2003 (по изд. 1913)
- Макарий (Невский), митр. Московский.* Избранные слова, речи, беседы, поучения (1884—1913). М.: Подвор. ТСЛ; Отчий дом, 1996

- Митров Олег, свящ.* Житие священномученика Арсения. Тверь: Булат, 2001
- Митров Олег, свящ.* Истоки трагедии России в XX в. // Фонд «Память мучеников и исповедников РПЦ». Труды. Вып. 1: Новомученики XX века. Тверь—М.: Булат, 2004
- Митров Олег, свящ.* Опыт написания житий святых, новомучеников и исповедников Российских: Проблемы жанра: доклад. М., 2003; [http://fond.ru/index.php?menu\\_id=394&menu\\_parent\\_id=0&show\\_date=1&category\\_id=30&article\\_page\\_content=0&show\\_preview\\_img=0&show\\_file\\_list=1&flag=ajax&page=1&regime=site&content\\_id=170](http://fond.ru/index.php?menu_id=394&menu_parent_id=0&show_date=1&category_id=30&article_page_content=0&show_preview_img=0&show_file_list=1&flag=ajax&page=1&regime=site&content_id=170)
- Митрофан, мон.* Загробная жизнь: Как живут наши умершие и как будем жить и мы по смерти. Киев, УПЦ, 1992 (репринт. 1897)
- Михаил (Тахи-Заде), иеромон.* Литургика: курс лекций. М.: ПСТБИ, 1996
- Михаил (Грибановский), еп.* Над Евангелием. М.: ПСТГУ, 2004; [https://azbyka.ru/otechnik/Mihail\\_Gribanovskij/nad-evangelieim](https://azbyka.ru/otechnik/Mihail_Gribanovskij/nad-evangelieim); [http://kroto.v.info/libr\\_min/04\\_g/gi/banovsky.htm](http://kroto.v.info/libr_min/04_g/gi/banovsky.htm)
- Михаил (Грибановский), еп.* Лекции по введению в круг богословских наук. СПб.: Об-во памяти игум. Таисии, 2005 (репринт. 1899); [http://hesychasm.ru/library/gribanovsky/lecture\\_0.htm](http://hesychasm.ru/library/gribanovsky/lecture_0.htm)
- Михаил (Грибановский), еп.* Сочинения, письма, жизнеописание. М.: ПСТГУ, 2011
- Михаил (Козлов), архим.* Записки и письма. М.: Бобринев мон., 1996
- Моисей Агиорит, мон.* Афонское повечерие. М.: Феофания, 2007
- Моисей Агиорит, мон.* Блаженный старец Георгий (Карслидис). М.: Сретенский мон., 2000
- Молись, борись, спасайся! Письма митр. Макария (Невского) духовной дочери. М.: Лодья, 1998
- Молю о тех, кого Ты дал мне: Владыка Серафим (Звездинский) в воспоминаниях духовной дочери. М.: Даниловский благовестник, 1999
- Монашеское делание. М.: Данилов мон., 1991
- Московский батюшка: Воспоминания об отце Алексее Мечеве. М.: Данилов. мон., 1994
- Московские епарх. ведомости. 1994. №2; 2000. № 7–8, 9
- Московские святые / сост. Вострышев М. М.: Олимп; Астрель; АСТ, 2007
- Московский Патерик. М.: Столица, 1991
- Московский старец прот. Николай Голубцов / сост. мон. Иулиания (Самсонова). М.: Подвор. ТСЛ. 2008
- Муравьев А.Н.* Путешествие по святым местам. М.: Книга, 1990 (репринт. 1846)
- Муратов П.П.* Русская живопись до середины XVII в.: История открытия и исследования. СПб.: Библиополис, 2008
- Мы всегда под крылом Божиим: Жизнь и поучения архим. Серафима (Розенберга), старца Псково-Печерского мон-ря. М.: Сретенский мон., 2010
- Мысли русских патриархов от начала до наших дней. М.: Ковчег, 1999
- Надежда: Душеполезное чтение: [альманах]. Базель—М., 1993. № 16, 17
- Найденова Л.П.* Мир русского человека XVI–XVII вв. М.: Сретенский мон., 2003

- Настольная книга для монашествующих и мирян / сост. Иоанн (Крестьянин), архим. М.: Псково-Печерский мон.; Отчий дом, 2006
- Настольная книга священнослужителя: в 9 т. М.: Издат. отд. Моск. Патриархата, 1992–1998; М.: Изд-во Моск. Патриархии, 2001; [https://azbyka.ru/otechnik/Pravoslavnoe\\_Bogosluzhenie/nastolnaja-kniga-svjshennosluzhitelja/](https://azbyka.ru/otechnik/Pravoslavnoe_Bogosluzhenie/nastolnaja-kniga-svjshennosluzhitelja/)
- Не оставляй Божественной молитвы: Оптинские старцы о молитве Иисусовой. М.: Изд-во им. свт. Игнатия, 2005
- Не отступить от правой веры: Материалы исповеднического подвига прп. Максима Исповедника. М.: Узкий путь, 2010
- Неизвестная Оптина. СПб.: Знамение, 1998
- Неколебимый камень Церкви: Сщмч. Петр (Полянский) на фоне русской церковной истории XX века. СПб.: Светослов, 1998
- Нектарий (Антонопулос), архим.* Возвращение: Покаяние и исповедь. Сергиев Посад: ТСЛ, 2006
- Нектарий (Мудациотис), архим.* Иисус как Любовь и Возлюбленный. М.: Никея, 2011
- Неллас Панайотис.* Обожение: Основы и перспективы православной антропологии. М.: Никея, 2011
- Непрестанно молитесь! О молитве Иисусовой. М.: Лара, 1992
- Несмелов В.* Догматическая система св. Григория Нисского. СПб., 2000 (репринт. 1887)
- Нестеров С.В.* Словом и житием наставляя: Жизнь и труды прп. Макария Алтайского. М.: ПСТГУ, 2005
- Нестор (Кумыш), иеромон.* Записки о старце Николае, составленные его духовным чадом. СПб.: Сатись, 2003
- Нестор (Кумыш), иеромон.* Старец Николай Залитский. СПб.: Сатись, 2002
- Нет общения света со тьмой: По материалам научно-практических конференций. М., 2006
- Никитин Валентин.* Патриарх Алексий I: Служитель Церкви и Отечества. М.: Изд-во Моск. Патриархии, 2013
- Никифор Феотокис, архиеп.* Благословенным христианам Греции и России. М.: Даниловский благовестник, 2006
- Никодим Карульский (Мушкарин), схимон.* Беседа о молитве Иисусовой // Непрестанно молитесь! О молитве Иисусовой. М.: Лара, 1992; Афонское Добротолюбие о безмолвии и молитве. Афон: Пантелеимонов мон., 2015. (Серия «Русский Афон XIX–XX веков». Т. 14); [https://azbyka.ru/otechnik/Nikodim\\_Karulskij/nastavlenija-startsa-nikodima-karulskogo/#0\\_2](https://azbyka.ru/otechnik/Nikodim_Karulskij/nastavlenija-startsa-nikodima-karulskogo/#0_2); <http://hesychasm.ru/library/praksis/nikodim2.htm>
- Никодим Карульский (Мушкарин), схимон.* Дневник опытов и мыслей от молитвы трудовой-художественной // Афонское Добротолюбие о безмолвии и молитве. Афон: Пантелеимонов мон., 2015. (Серия «Русский Афон XIX–XX веков». Т. 14); [https://azbyka.ru/otechnik/Nikodim\\_Karulskij/nastavlenija-startsa-nikodima-karulskogo](https://azbyka.ru/otechnik/Nikodim_Karulskij/nastavlenija-startsa-nikodima-karulskogo); <http://hesychasm.ru/library/praksis/nikodim.htm>
- Никодим Святогорец, прп.* Невидимая брань. Сергиев Посад: ТСЛ, 1991 (репринт. 1912)

- Никодим Святогорец, прп.* О хранении чувств. М.: Подвор. ТСЛ, 2000
- Никодим Святогорец, прп., Макарий Коринфский, свт.* Книга душеполезнейшая о непрестанном причащении Святых Христовых Тайн. Сумы: Братство прп. Симеона Нового Богослова, 2001
- Николай (Кавасила), архиеп.* Изъяснение Божественной литургии. Киев, 2003 (по изд. 1856)
- Николай (Кавасила), св.* О жизни во Христе. М.: Сретенский мон., 2006; [https://azbyka.ru/otechnik/Nikolaj\\_Kavasila/sem\\_slov\\_o\\_gizni\\_vo\\_hryste/](https://azbyka.ru/otechnik/Nikolaj_Kavasila/sem_slov_o_gizni_vo_hryste/)
- Николай (Кавасила), св.* Христос. Церковь. Богородица. М.: Храм мц. Татианы, 2007
- Николай Месогейский, митр.* Человек на границе миров: От неразрешимых вопросов к «логике иной». Минск: Елисаветинский мон., 2007
- Николай Мефонский, еп. и византийское богословие: сб. исследований. М.: Центр библейско-патрол. исслед., 2007
- Николай (Могилевский), митр.* Тайна души человеческой: Святоотеческое учение о борьбе со страстями. М.: Отчий дом, 1999 (по изд. 1914); [https://azbyka.ru/otechnik/Nikolaj\\_Mogilevskij/tajna-dushi-chelovecheskoj/](https://azbyka.ru/otechnik/Nikolaj_Mogilevskij/tajna-dushi-chelovecheskoj/)
- Николай (Сахаров), иеродиак.* Учение архим. Софрония о старчестве // Источник: журн. Ин-та богословия и философии. 2001. № 10. [https://azbyka.ru/otechnik/Sofronij\\_Saharov/uchenie-arhimandrita-sofronija-o-starchestvestarchestvo-i-poslushanie-v-bogoslovii-arhimandrita-sofronija-saharova/](https://azbyka.ru/otechnik/Sofronij_Saharov/uchenie-arhimandrita-sofronija-o-starchestvestarchestvo-i-poslushanie-v-bogoslovii-arhimandrita-sofronija-saharova/)
- Николай Сербский, свт.* Душа Сербии: сб. М.: Сретенский мон., 2006
- Николай Сербский, свт.* Жизнь св. Саввы, сербского просветителя и чудотворца. М.: Покров, 2004
- Николай Сербский, свт.* Избранное. Минск: Елисаветинский мон., 2004
- Николай Сербский, свт.* Миссионерские письма. М.: Подвор. ТСЛ, 2003
- Николай Сербский, свт.* Молитвы на озере. М.: Подвор. ТСЛ, 2002
- Николай Сербский, свт.* Мысли о добре и зле. Сергиев Посад: ТСЛ, 2001
- Николай Сербский, свт.* Слово о законе: Номология. М.: Феофания, 2005
- Николай Сербский (Велимирович), свт.* Творения: Библейские темы. М.: Паломник, 2005
- Николай Сербский (Велимирович), свт.* Толкования. М.: Покров, 2003
- Николин Алексей, свящ.* Церковь и государство: История правовых отношений. М.: Сретенский мон., 1997
- Никольский Н.К.* Общинная и келейная жизнь в Кирилло-Белозерском монастыре в XV и XVI вв. и в начале XVII в. // Христианское чтение. 1907
- Никон (Беляев), иеромон.* Дневник последнего духовника Оптиной пустыни. СПб.: Сатись, 1994
- Никон (Беляев), прп.* На Господа возвергаю надежду! Сардоникс, 2003
- Никон (Воробьев), игум.* Нам оставлено покаяние: Письма. М., 1997; [https://azbyka.ru/otechnik/Nikon\\_Vorobev/nam-ostavleno-pokajanie;](https://azbyka.ru/otechnik/Nikon_Vorobev/nam-ostavleno-pokajanie;) [https://lib.pravmir.ru/library/readbook/2233#part\\_29866](https://lib.pravmir.ru/library/readbook/2233#part_29866)
- Никон (Воробьев), игум.* Неопубликованные письма // Благодатный огонь. М.: Москва, 2002. № 8
- Никон (Рождественский), архиеп.* Козни врагов наших сокруши: Дневники

- 1910–1917. Минск: Православная инициатива, 2004 (по изд. 1910–1917)
- Никон (Рождественский), архиеп.* Меч обоюдоострый. СПб., 1995 (по изд. 1913)
- Никон (Рождественский), архиеп.* Православие и грядущие судьбы России. М.: Ковчег, 2000
- Нил Синайский, прп.* Подвижнические письма. М.: Изд-во им. свт. Игнатия, 2000 (репринт.)
- Нил Синайский, прп.* Творения. М.: Подвор. ТСЛ, 2000
- Нил Сорский, прп.* О восьми главных страстях и о победе над ними. М.: Изд-во Моск. Патриархии; Благо, 1997
- Нил Сорский, прп.* Предание о жительстве скитском (на слав. яз.). М.: Правило веры, 1997 (репринт. 1852)
- Нина (Ларионова), мон.* В Ормилии. 2007. (Архив автора)
- Новиков Н.М.* О молитве Иисусовой и Божественной благодати. Составлено на основе келейных записей еп. Антония (Гольнского). Красногорск, 2000. (Серия «Путь умного делания»); <http://nnproekt.ru>
- Новиков Н.М.* О молитве Иисусовой: Аскетический трактат. Составлено на основе келейных записей свящ. Антония Гольнского. М.: Издательский проект «Путь умного делания», 2011, 2016. (Серия «Путь умного делания»); <http://nnproekt.ru>
- Новиков Н.М.* Меч воина: Внутренний подвиг мирянина и инока. М.: Отчий дом, 2009; 2013; 2018. (Серия «Путь умного делания»); <http://nnproekt.ru>
- Новиков Н.М.* Молитва Иисусова: Опыт двух тысячелетий: в 4 т. М.: Издательский проект «Путь умного делания», 2004–2021. (Серия «Путь умного делания»); <http://nnproekt.ru>
- Новиков Н.М.* Начало молитвы: Беседы о внутренней жизни. М.: Издательский проект «Путь умного делания», 2015. (Серия «Путь умного делания»); <http://nnproekt.ru>
- Новиков Н.М.* Подвиг в миру. М.: Отчий дом, 2006. (Серия «Путь умного делания»); <http://nnproekt.ru>
- Ново-Афонский Симоно-Кананитский монастырь // К Свету: альманах. М., 1997. № 16
- Новоселов М.А.* Письма к друзьям. М.: ПСТБИ, 1994
- Новые религиозные организации России деструктивного и оккультного характера. <https://azbyka.ru/otechnik/sekty/novye-religioznye-organizatsii-rossii-des-truktivnogo-i-okkultnogo-haraktera/>
- Новый Афонский патерик: Сказания о подвижничестве: в 3 т. М.: Орфограф, 2013–2015
- Носители духа / сост. игум. Игнатий, Осипов А.И. М.: Сретенский мон., 2011; [http://alexey-osipov.ru/upload/Nositeli\\_text\\_new.pdf](http://alexey-osipov.ru/upload/Nositeli_text_new.pdf)
- О борьбе с грехом и страстями по учению прп. Нила Сорского. Псково-Печерский мон., 1993
- О духовничестве. Клин: Христианская жизнь, 2000
- О жизни и подвигах старца-затворника Гефсиманского скита иеромон. Александра. М.: Даниловский благовестник (репринт. 1900)
- О жизни схиархим. Виталия: Воспоминания духовных чад. Письма. Поучения. М.: Новоспасский мон., 2002

- О терпении скорбей: Учение св. отцов, собранное еп. Игнатием (Брянчаниновым). М.: Издат. совет РПЦ, 2004 (по изд. 1893)
- Об акафистах: Разъяснение акафистных наименований Богоматери. М.: Круг чтения, 2001
- Он хотел жить и умереть странником: Воспоминания об иеросхим. Алексии. М.: Символик, 2013
- Обитель старца Зосимы (Верховского) / сост. княжна Горчакова Е. М.: Изд-во им. свт. Игнатия, 1998
- Овчинников Михаил, прот.* Между жизнью и смертью: свидетельства с порога вечности. М.: Паломник, 2005
- Огицкий Д.П.* Переписка с еп. Афанасием (Сахаровым). <http://liturgica.ru/tematich.html>
- Огицкий Д.П., Козлов Максим, свящ.* Православие и западное христианство. М.: МДА, Отчий дом, 1995
- Октоих, сиречь Осмогласник: в 2 т. М.: Изд-во Моск. Патриархии, 1996
- Олонецкие епарх. ведомости. 1903–1908
- Определение Халкидонского Собора 451 г. // *Мейендорф Иоанн, прот.* История Церкви и восточно-христианская мистика. М.: Ин-т ДИ-ДИК; ПСТБИ, 2003
- Оптина пустынь: Русская православная духовность. М.: Канон+, 1997
- Орлов И.А.* Труды св. Максима Исповедника по раскрытию догматического учения о двух волях во Христе: Историко-догматическое исследование. Краснодар: Текст, 2010
- Осипов А.И.* Как же можно беспрестанно молиться... М.: Изд-во Моск. Патриархии, 2009
- Остров Божественной любви: прот. Николай Гурьянов. СПб.: Ладан; Троицкая школа, 2008. (Серия «Подвижники Святой Руси»)
- Отец Василий Борин. М.: Братство свт. Филарета, 1997
- Отец Геннадий [Огрызков]: Книга воспоминаний. М.: Отчий дом, 1999
- Отец Иннокентий (Просвирнин, 1940–1994). М.: Глобус, 2004
- Отец современного иночества: Воспоминания современников о свт. Игнатии [Кавказском]. М.: Изд-во им. свт. Игнатия, 1996
- Отец Тихон – последний великий русский старец на Афоне. Сергиев Посад: ТСЛ, 1997
- Отечества крестная чаша: Русская голгофа / сост. Годовникова К.Н. Симферополь: Родное слово, 2008
- Откровение помыслов старцу и исповедь перед духовником. Старчество. М.: Издат. отд. РПЦ, 2002
- Откровенные рассказы странника духовному своему отцу. Сергиев Посад: ТСЛ, 1991 (по изд.: УМСА-Press, 1989); Сергиев Посад: ТСЛ, 1997; М.: ПСТБИ, 2002; <http://wco.ru/biblio/books/strannik/Main.htm>
- Офицер, монах и пастырь: архим. Исаакий (Виноградов). М.: Паломник, 2005
- Очерки истории Санкт-Петербургской епархии / сост. митр. Иоанн (Снычев). СПб.: Андреев и сыновья, 1994
- Павел Аленский, архидиак.* Путешествие Антиохийского Патриарха Макария в

- Россию в половине XVII века, описанное его сыном архидиак. Павлом Алеппским. М.: Об-во сохранения литературного наследия, 2005 (по изд. 1896–1900)
- Павел, патриарх Сербский.* Уясним некоторые вопросы нашей веры. Минск: Изд-во Д.В. Харченко, 2007
- Павлов Валерий, прот.* Светильник веры: Житие Филиппа (Ставицкого), архиеп. Астраханского. Астрахань, 2002
- Паисий Величковский, прп.: Автобиография, жизнеописание и избранные творения по рукописным источникам XVIII–XIX вв. М.—Афон: Пантелеимонов мон., 2004. (Серия «Smaragdus Philocalias»)
- Паисий Величковский, прп.: Автобиография. Житие. Сергиев Посад: ТСЛ, 2006
- Паисий (Величковский), прп.* Восторгнутые класы в пищу души, то есть несколько переводов из святых отцев старца Паисия. М.: Изд-во Моск. Патриархии, 2000 (репринт. 1849); <https://azbyka.ru>
- Паисий (Величковский), прп.* Житие и избранные творения. Серпухов: Наследие Православного Востока, 2014
- Паисий Величковский, старец.* Крины сельные, или цветы прекрасные. Киев: Задруга, 1997 (по изд. 1910)
- Паисий Величковский, схиархим.* Об умной, или внутренней, молитве: Сочинение блаженного старца схимон. и архим. Паисия. М.: Пантелеимонов мон., 1902
- Паисий Величковский, прп.: Poleмические произведения, поучения, письма. М.—Афон: Пантелеимонов мон., 2006. (Серия «Smaragdus Philocalias»)
- Паисий Святогорец, старец.* Афонский старец Хаджи-Георгий. Салоники; М.: Святая Гора, 2009
- Паисий Святогорец (Эзнепидис), схимон.* Возвращение к Богу от земли на небо. М.: Изд-во им. свт. Игнатия, 1997
- Паисий [Эзнепидис], старец.* Отцы святогорцы и святогорские истории. Сергиев Посад: ТСЛ, 2001
- Паисий Святогорец, старец.* Письма. Сергиев Посад: ТСЛ, 2001; М.: Святая Гора, 2008; [https://azbyka.ru/otechnik/Paisij\\_Svjatogorets/pisma](https://azbyka.ru/otechnik/Paisij_Svjatogorets/pisma)
- Паисий Святогорец, старец.* Послания. Киев: Издат. отд. Киевск. митроп., 2002
- Паисий Святогорец, старец.* Прп. Арсений Каппадокийский. Суроти, Фессалоники: Мон. св. Иоанна Богослова; Сергиев Посад: ТСЛ, 1997
- Паисий Святогорец, старец.* Слова: в 6 т. М.: Святая Гора, 2001–2008; <https://azbyka.ru>
- Палестинский Патерик. Сергиев Посад: ТСЛ, 1996 (репринт. 1907)
- Палладий Еленопольский, еп.* Лавсаик, или повествование о жизни святых и блаженных отцов. [https://azbyka.ru/otechnik/Palladij\\_Elenopolskij/lavsaiik](https://azbyka.ru/otechnik/Palladij_Elenopolskij/lavsaiik)
- Памятники литературы древней Твери. Тверь, 2002
- Памятники отечества: альманах. М.: ВООПИК, 1991–1993
- Пантелеимон [Сархо], архим.* Отец Иоанн: Жизнь валаамского старца. Ново-Валаамский мон., 1992
- Пападакис А., Мейендорф И., прот.* Христианский Восток и возвышение папства: Церковь в 1071–1453 гг. М.: ПСТГУ, 2010



- Панадопулос Стилианос*. Блаженный старец Иаков (Цаликис). М.: Святая Гора, 2007
- Параскевас Лампропулос*. Опыт жизни при св. Порфирии. Афон; М.: Синтагма, 2019
- Парфений (Агеев), инок*. Сказание о странствии и путешествии по России, Молдавии, Турции и Святой Земле: в 2 т. М.: Новоспасский мон., 2008
- Парфений, схиигумен*. Тропинка к единому на потребу – к богообщению. СПб.: Библиополис, 2007
- Пастырь добрый: Жизнь и труды московского старца прот. Алексея Мечева. М.: Паломник, 1997
- Патриарх Никон: Трагедия русского раскола. М.: Издат. совет РПЦ; Дарь, 2006
- Первые книги Святой Руси. М.: Дарь, 2005. (Серия «Русская культура»)
- Пестов Н.Е.* Жизнь для вечности. М.: Храм Преображения в Тушино, 1999
- Петербургский батюшка: Жизнь, служение, творчество прот. Владимира Шамонина. М.: Отчий дом, 2006
- Петр Дамаскин, прп.* Творения. М.: Скит, 1993 (репринт. 1901); М.: Подвор. ТСЛ, 2001; [http://azbyka.ru/dictionary/05/dobrotolyubie\\_241-all.shtml](http://azbyka.ru/dictionary/05/dobrotolyubie_241-all.shtml)
- Петр (Екатериновский), еп.* О монашестве. М.: Изд-во им. свт. Игнатия, 1998 (репринт. 1904)
- Петр (Екатериновский), еп.* Правила и практика православной аскезы. СПб.: Сатисъ, 2002 (по изд. 1856)
- Петр (Екатериновский), еп.* Указание пути к спасению: Опыт аскетике. М.: Сретенский мон., 1994 (репринт. 1905); 2001; <http://psylib.org.ua/books/petek01/index.htm>
- Петр (Зверев), сщмч.* Экзегетический анализ первых двух глав Послания ап. Павла к Евреям. Тверь: Булат, 2004
- Петр (Л'юилье), архиеп.* Правила первых четырех Вселенских Соборов. М.: МДА; Сретенский мон., 2005
- Петр (Пиголь), игум.* Афонский старец иеросхим. Иероним (Соломенцов) и К. Леонтьев. К вопросу духовного преемства: доклад. 2006. [https://azbyka.ru/otechnik/Petr\\_Pigol/afonskij-startets-ieroshimonah-ieronim-solomentsov-i-konstantin-leontev/](https://azbyka.ru/otechnik/Petr_Pigol/afonskij-startets-ieroshimonah-ieronim-solomentsov-i-konstantin-leontev/)
- Петр (Пиголь), игум.* Всему миру во вразумление его. О духовно-светском образе жизни: доклад. Курск, 2006 // Университетский вестник. М., 2006. Май. № 9
- Петр (Пиголь), игум.* Духовные истоки победы на Куликовом поле: доклад. 2005 // Московский строитель. 1990. № 21.
- Петр (Пиголь), игум.* Исихазм – путь к обожению // Философские науки: журн. М., 2005. № 2; [https://azbyka.ru/otechnik/Petr\\_Pigol/isihazm-put-k-obozheniyu/](https://azbyka.ru/otechnik/Petr_Pigol/isihazm-put-k-obozheniyu/)
- Петр (Пиголь), игум. Исихастская школа прп. Феодосия Тырновского: доклад. Варна, 2010. <https://pravoslavie.ru/orthodoxchurches/41670.htm>
- Петр (Пиголь), игум.* Константин Леонтьев о гармоническом развитии в единстве православия // Философские науки. 2006. № 9

- Петр (Пиголь), игум.* О псалмопении: Путь исихазма и метод православного воспитания // Церковный вестник. 2003. Апрель. № 7 (260). С. 14.
- Петр (Пиголь), игум.* Обет русских князей // Глинские чтения. М., 2005. № 9–10
- Петр (Пиголь), игум.* Принципиальные основы аскетической системы К. Леонтьева для устройства христианского общества: доклад. 2006. <http://ksvetu.org/articles/principialnye-osnovy-asketicheskoy>
- Петр (Пиголь), игум.* Прп. Григорий Синаит и его духовные преемники. М.: Макцентр, 1999; [http://hesychasm.ru/library/sinai/pigol\\_1.htm](http://hesychasm.ru/library/sinai/pigol_1.htm)
- Петр (Пиголь), игум.* Путь воина: Св. блгв. князь Димитрий Донской и духовные истоки победы на Куликовом поле // Московский строитель. 1990. № 21
- Петр (Пиголь), игум.* Святогорский Томос в исихастских спорах XIV в. и его значение // Философские науки. 2004. № 9; // Свети Григорије Палама у историји и садашњости. Србиње—Острог—Требиње, 2001
- Петр (Пиголь), игум.* Традиции афонского монашеского общежития и чин избрания преемника игумену в Русском Пантелеимоновом мон-ре: доклад. 2006
- Петр (Серегин), иеромон.* Поучения // Вестник РХД. Париж, Нью-Йорк, М., 1992. № 164
- Петрунин В.* Политический исихазм и его традиция в социальной концепции Московского Патриархата. СПб.: Алетейя, 2009. (Серия «Богословская и церковно-историческая библиотека»)
- Пешношский Патерик. М.: Изд-во им. свт. Игнатия, 1998 (репринт. 1898)
- Писания мужей апостольских. <http://odinblago.ru/mijapost/>; [https://azbyka.ru/otechnik/Petr\\_Preobrazhenskij/pisanija-muzhej-apostolskih/](https://azbyka.ru/otechnik/Petr_Preobrazhenskij/pisanija-muzhej-apostolskih/)
- Письма архим. Иоанна (Крестьянкина). Псково-Печерский мон., 2006
- Письма аскета: Из переписки архим. Игнатия (Брянчанинова) с С.Д. Нечаевым. СПб.: Сатись, 1993 (по изд. 1895)
- Письма Валаамского старца схиигум. Иоанна. М.: Сестричество им. прмч. Елизаветы, 1997
- Письма великих оптинских старцев. М.: Сретенский мон., 2003
- Письма игум. Антония Оптинского. Благовест, 1996 (репринт. 1869)
- Письма оптинского старца Льва к мон. Иоанникию. Оптина пуст., 2002
- Письма патриарха Алексия I своему духовнику. М.: Сретенский мон., 2000
- Письма о. Серафима (Роуза). Jordanville, USA: Троицкий мон., 2005
- Питирич (Нечаев), митр.* Беседы в храме Воскресения словушего: рукопись. 1986–1987. (Архив автора)
- Питирич (Нечаев), митр.* Введение в курс «Культурно-религиозное наследие России». М.: МИИТ, 2003
- Питирич (Нечаев), архиеп.* В единении традиции и актуальности // БТ. 1986. Юбилейный сборник МДА
- Питирич (Нечаев), митр.* Культурное наследие Руси как объект паломничества: курс лекций. М.: Фактория-С, 2003
- Питирич (Нечаев), митр.* Подвиг пастыря // Духовник старцев. М.: Благовест, 2001

- Питирим [Нечаев], митр. Волоколамский и Юрьевский.* Свет памяти: Слова, беседы и статьи. М.: Сретенский мон., 2009
- Питирим (Нечаев), митр.* Свет согревающий // Саввинское слово. 2004. № 1 (27)
- Питирим (Нечаев), архиеп.* Церковь как претворение Тринитарного Домостроительства. Машинопись. (Архив автора)
- Питирим (Нечаев), архиеп.* Церковь и свершение творения. Машинопись. (Архив автора)
- Питирим (Нечаев), еп.* Чин двенадцати псалмов // ЖМП. 1969. № 5
- Питирим (Нечаев), митр., Александрова Т.Л.* Хрестоматия по русской религиозно-философской поэзии XIX века. М.: МИИТ, 2003
- Плакида (Дезей), архим.* Добротолюбие и православная духовность. М.: ПСТГУ, 2006
- Пленный рыцарь: Воспоминания о последних годах митр. Питирима (Нечаева). М.: 2006; <http://danuvius.orthodoxy.ru./Pitirim.htm>.
- Плигузов А.И.* Полемика в Русской Церкви первой трети XVI столетия. М.: Индрик, 2002
- Поведский Валерий, свящ.* Письма в лагерь. Таллин, 2000
- По образу Святой Троицы: сб. богословских статей. Сергиев Посад: ТСЛ, 2009
- Под патриаршим омофором. М.: Изд-во Моск. Патриархии, 1995
- Под сенью любви: архим. Исаакий (Виноградов). М.: Изд-во Моск. Патриархии, 2000
- Подвижник веры и благочестия: прот. Валентин Амфитеатров. М.: ПСТБИ, 1995
- Подвижники благочестия XX столетия: Подвиги и чудеса. М.: Трим, 1994
- Подвижники-миряне: т. 1. М.: Святая Гора, 2010; [https://azbyka.ru/otechnik/Zhitija\\_svjatykh/podvizhniki-mirjane-tom-1/#0\\_15](https://azbyka.ru/otechnik/Zhitija_svjatykh/podvizhniki-mirjane-tom-1/#0_15)
- Подвижницы Спасо-Бородинского монастыря. Бородинский мон., 1994
- Полежаев В.В., свящ.* Блаженная ученица Старца Иосифа Исихаста: Герондисса Макрина Вассопулу. Великие Луки: Полиелей, 2015
- Полищук Е.* Вечная память: митр. Питирим // ЖМП. 2003. № 11
- Полное жизнеописание свт. Игнатия Кавказского. М.: Изд-во им. свт. Игнатия, 2002
- Полный тропарион на каждый день года. Сергиев Посад: ТСЛ; Подвор. Пюхтицкого мон-ря, 2008
- Полный церковнославянский словарь / сост. прот., магистр Григорий Дьяченко. М.: Моск. Патриархат, 1993 (репринт. 1900)
- Помазанский Михаил, прот.* Православное догматическое богословие в сжатом изложении. Новосибирск–Рига: Благовест, 1993 (репринт. Jordanville, 1963)
- Поместный Собор Русской Православной Церкви 1917–1918 гг. о церковном пении: сб. протоколов и докладов. М.: ПСТБИ, 2002
- Пономарева О.* Во имя Твое. Курган: Звонница, 2003
- Пономарева О.* Печаль ваша в радость будет. М.: Русский Хронограф, 2003

- Попов Евгений, прот.* Нравственное богословие для мирян. М.: Правило веры, 1993 (репринт. 1901)
- Попов И.В.* Труды по патрологии: т. 1. Сергиев Посад: ТСЛ, МДА, 2004
- Поповский М.А.* Жизнь и житие свт. Луки (Войно-Ясенецкого), архиепископа и хирурга. СПб.: Сатись, 2003
- Порфирий Кавсокалит, старец.* Житие и слова. Малоярославец: Никольский мон., 2006
- Порфирий Кавсокалит, старец.* Цветослов советов. Афон: Пустынь Новая Фиваида, 2008
- Поселянин Е.* Очерки из истории русской церковной и духовной жизни в XVIII веке. М.: Талан, 1998 (по изд. 1902)
- Поселянин Е.* Русские подвижники XIX века. СПб., 1901
- Поселянин Е.* Русская Церковь и русские подвижники XVIII века. СПб., 1905
- Послание Патриархов Восточно-Кафолической Церкви о православной вере. 1723 г. <http://liturgica.ru/tematich.html>
- Последование во святую и великую Неделю Пасхи и во всю Светлую седмицу. Варшава, 1926
- Посмертные поучения прп. Нила Мироточивого, Афонского. Ново-Голутвинский мон., 1992 (репринт. 1912)
- Постановления Апостольские. Сергиев Посад: ТСЛ, 2008
- Почуения о Иисусовой молитве Оптинских старцев. [https://pravoslavnost.usoz.ru/publ/molitvoslov/obshnij\\_razdel\\_o\\_molithe/poucheniya\\_o\\_iisusovoj\\_molithe\\_optinskikh\\_starcev/57-1-0-162](https://pravoslavnost.usoz.ru/publ/molitvoslov/obshnij_razdel_o_molithe/poucheniya_o_iisusovoj_molithe_optinskikh_starcev/57-1-0-162)
- Почитаемые могилы и захоронения: Подвижники благочестия, в Москве погребенные. М.: Фонд Твердислов, 2006
- Правда о «гонениях» на зилотов, занимающих монастырь Эсфигмен на Св. Афонской Горе. Афон: Св. Кинот Св. Горы, 2003
- Праведник наших дней: Белгородский старец архим. Серафим (Тяпочкин) / сост. прот. Николай Германский. Белгородская епарх., 2003
- Православная икона: Канон и стиль. К богословскому рассмотрению образа. М.: Православный паломник, 1998
- Православная Церковь и культура: Материалы секции XIII Международных Рождественских образовательных чтений. М.: Отд. религиозн. образов. и катехизации РПЦ, 2005
- Православная энциклопедия. <http://pravenc.ru>
- Православное богослужение: Практическое руководство для клириков и мирян. СПб.: Сатись, 1996
- Православное образование: журн. М.: Отд. религиозн. образов. и катехизации РПЦ, 2003–2005
- Православное учение о человеке: Богословская наука сегодня: избранные статьи. М.–Клин: Христианская жизнь, 2004
- Православный Алтай // К Свету: альманах. М., 2002. № 20
- Практическая энциклопедия православного христианина: Основы церковной жизни. СПб.: Сатись, 2001

- Преданный служитель Церкви: О церковной и общественной деятельности митр. Питирима (Нечаева): сб. трудов и воспоминаний. М.: Издат. совет РПЦ, 2009
- Приемший огонь: Жизнь, страдания, подвиги прп. Феодора Санаксарского / авт.-сост. игум. Венедикт (Кулешов). Саранск: Санаксарский мон., 2011
- Принадлежу всем вам: Жизнеописание игум. Марии (Тучковой). Письма свт. Филарета Московского. М.: Ксения, 2003
- Припачкин И.А.* Иконография Господа Иисуса Христа. М.: Паломник, 2001
- Проблема канона. М.: Наука, 1973
- Пролог в поучениях. М.: Елеон, 1999 (по изд. 1888)
- Проповеди московских священников. М.: Новая книга; Ковчег, 2000
- Просветитель: вестник духовного просвещения. Отд. религиозн. образов. и катехизации РПЦ, 1994. № 1; 1995. № 2–3
- Прославление в лике святых Собора прпп. отцов и старцев, в Оптиной пуст. просиявших. Оптина пуст., 1996
- Простые беседы о пути в монастырь. Коломна: Ново-Голутвин мон.; Благо, 2005
- Прохоров Г.М.* Так воссияют праведники: Византийская литература XIV в. в Древней Руси. СПб.: Изд-во О. Абышко, 2009. (Серия «Библиотека христианской мысли»)
- Проценко П.Г.* Биография еп. Варнавы (Беляева). Н.Новгород: Братство св. Александра Невского, 1999
- Прошу тебя отеческим гласом: Письма прп. Иосифа Оптинского. М.: Изд-во им. свт. Игнатия, 1998
- Прп. Антоний, старец Оптинский / сост. Афанасьев В. Оптина пуст., 2003
- Прп. Варнава, старец Гефсиманского скита: Житие. Письма. Духовные поучения. Сергиев Посад: ТСЛ, 2009. (Серия «Троицкая библиотека»)
- Прп. Варсонофий Оптинский. Беседы. Келейные записки. Духовные стихотворения. Воспоминания. Письма. Оптина пуст., 2005
- Прп. Давид Гареджийский и его святая Лавра. М.: Преображенский храм, 1996
- Прп. Иосиф Волоцкий и его обитель. М.: Северный паломник, 2008
- Прп. Иосиф Волоцкий и созданная им обитель / под ред. митр. Питирима (Нечаева). М.: Северный паломник, 2001
- Прп. Моисей [Оптинский]. Оптина пуст., 2004. (Серия «Жития Оптинских старцев»)
- Прп. Никон Оптинский: Жизнеописание и духовные наставления. М.: Сре-тенский мон., 1998
- Прп. Парфений Киево-Печерский. М.: Изд-во им. свт. Игнатия, 1996
- Прп. Порфирий пророк нашего поколения. М.: Ковчег, 2020
- Прп. Серафим Саровский. Мюнхен: Иово-Почаевский мон.; М.: Воскресенье, 1993
- Прп. Силуан и его ученик архим. Софроний: по материалам «Силуановских чтений». Клин: Христианская жизнь, 2001
- Прп. Иосиф Волоцкий. М.: Ин-т экономических стратегий, 2010

- Прпп. Иосиф Волоцкий и Нил Сорский: сб. статей. М.: Иосифо-Волоцкий мон., 2011
- Прпп. Кирилл, Ферапонт и Мартиниан Белозерские. СПб.: Глагол, 1993
- Прпп. Нил Сорский и Иннокентий Комельский: Сочинения. СПб., 2005
- Псалтирь в святоотеческом изъяснении. Θεσσαλονίκη: Пантелеимонов мон., 1997
- Псалтирь с объяснением каждого стиха блж. Феодорита, еп. Кирского. М.: Св.-Троицкое изд-во, 2011 (по изд. 1906)
- Псалтирь с параллельным переводом на русский язык. М.: Мирь, 2002 (по изд. XIX в.)
- Псалтирь Ефрема Сирианина. Задонский мон., 1996 (репринт. 1913)
- Пустынникова Г.Н.* Восстановление речевого и певческого голоса у служителей Церкви. М., 2005
- Пусть говорит Бог: Из бесед греческих духовников. М.: Сретенский мон., 2015
- Пути Промысла Божия и святоотеческое наследие: сб. докладов. М.: Отд. религиозн. образов. и катехизации РПЦ, 2008
- Путь к священному безмолвию: Малоизвестные творения свв. отцов-исихастов. М.: Братство свт. Филарета, 1999; [http://danuvius.orthodoxy.ru/Put%27\\_ogl.htm](http://danuvius.orthodoxy.ru/Put%27_ogl.htm)
- Путь на небо через Голгофу: Оптинский старец Рафаил (Шейченко). М.: Изд-во им. свт. Игнатия, 2004
- Путь немечтательного делания: игум. Арсения и схимон. Ардалиона. М.: Правило веры, 1999
- Пыльнева Г.А.* Воспоминания о старце Зосимовой пустыни иеросхим. Иннокентии. М.: Русский Хронографъ, 1998
- Размышления о бессмертной душе / сост. архим. Иоанн (Крестьянкин). М.: Псково-Печерский мон.; Отчий дом, 2006
- Размышления смиренного сердца / сост. архим. Амвросий (Погодин). Серафимо-Дивеевский мон.; Скит, 1994
- Раковалис А.* Отец Паисий мне сказал... М.: Святая Гора, 2003
- Рафаил (Карелин), архим.* В аду на земле. М.: Саввино-Сторожевский мон., Благо, 2001; <http://karelin-r.ru/books/index.html>
- Рафаил (Карелин), архим.* О вечном и преходящем. М.: Полиграф Ателье Плюс, 2007
- Рафаил (Карелин), архим.* О духовном делании. М.: Изд-во им. свт. Игнатия, 2004; <http://karelin-r.ru/books/index.html>
- Рафаил (Карелин), архим.* О теософии. Салоники: 1995. <http://karelin-r.ru/books/index.html>
- Рафаил (Карелин), архим.* Векторы духовности. М.: Лествица, 2004
- Рафаил (Карелин), архим.* Вопросы и ответы. <http://karelin-r.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.* Вызов новомодернизма. М.: Лествица, 1999; <http://karelin-r.ru/books/index.html>
- Рафаил (Карелин), архим.* Дыхание жизни: О молитве. Саратов: Изд-во Сара-

- товской епарх., 2007; <http://karelin-g.ru/books/index.html>
- Рафаил (Карелин), архим.* Еще раз о еретических заблуждениях профессора МДА Осипова А.И. М.: Крест св. Нины, 2003; <http://karelin-g.ru/books/index.html>
- Рафаил (Карелин), архим.* Какое согласие между Христом и... профессором А.И. Осиповым? <http://karelin-g.ru/books/index.html>
- Рафаил (Карелин), архим.* На камни веры. Самара: Дом печати, 2007
- Рафаил (Карелин), архим.* На пути из времени в вечность: Воспоминания. Саратов: Изд-во Саратовской епарх., 2008; <http://karelin-g.ru/books/index.html>
- Рафаил (Карелин), архим.* Путь христианина: Слова и беседы. М.: Подвор. ТСЛ, 2006; <http://karelin-g.ru/books/index.html>
- Рафаил (Карелин), архим.* Тайна спасения. М.: Подвор. ТСЛ, 2004; <http://karelin-g.ru/books/index.html>
- Рафаил (Карелин), архим.* Умение умирать, или искусство жить. М.: Подвор. ТСЛ, 2003; <http://karelin-g.ru/books/index.html>
- Рафаил (Карелин), архим.* Церковь и интеллигенция. Саратов: Изд-во Саратовской епарх., 2009; <http://karelin-g.ru/books/index.html>
- Рафаил (Нойка), иеромон.* Культура духа. М.: Святая Гора, 2006
- Ревнитель православного просвещения: обзор архива архим. Иннокентия [Просвирнина]. М., 2005
- Реутов православный: Духовное обозрение. Реутов: Казанский храм. 2004. № 1. 2003–2005
- Родионов О.А.* Учение прп. Никодима Святогорца о плодах умного делания в контексте исихастского аскетического предания: доклад. 2010. <http://bogoslov.ru/text/1245526.html>; <http://theolcom.ru/doc/life/life.asket.19rodiopov.pdf>
- Рождественские чтения 1996: сб. докладов. М.: Отд. религиозн. образов. и катехизации Моск. Патриархата, 1996
- Рождественские чтения памяти митр. Питирима: сб. докладов. М.: МИИТ, 2004
- Романенко Е.В.* Нил Сорский и традиции русского монашества. М., 2003
- Романенко Е.В.* Прп. Нил Сорский. М.: М-Сканрус, 2008
- Романова С.Н.* Храм Христа Спасителя. М.: ПрофиИздат, 2003
- Российский архив: История Отечества в свидетельствах и документах XVIII–XX вв. М.: ТРИТЭ, 1993. Вып. 4. 1994. Вып. 5
- Россия – Афон: 1000-летие духовного единства. Материалы конференции. 2006. М.: ПСТГУ, 2008; <https://azbyka.ru/otechnik/books/file/27387-Россия-Афон-Тысячелетие-духовного-единства.pdf>
- Рукова С.А.* Беседы о церковном пении. М.: Изд-во Моск. Патриархии, 1999
- Русак Владимир.* Свидетельство обвинения: Церковь и государство в Советском Союзе. Holy Trinity Orthodox Mission, 2002; <https://predanie.ru/rusakvladimir-stepanovich-protodiakon/svidetelstvo-obvineniya-cerkov-i-gosudarstvo-v-sovetskom-soyuze/chitat/>
- Русская идеология: Православный богословский церковно-монархический сборник. М.: Лествица, 2000

- Русский паломникъ: журн. СПб., 1910. № 1–12
- Русский паломникъ: журн. Валаамского общества Америки. Platina, Cal. USA, 1991–2004
- Русский синодик: Помянник Московского Сретенского мон-ря: исторический справочник. М.: Сретенский мон., 1995
- Русский скит на Афоне Новая Фиваида. М.: Сибирская Благовонница, 2013
- Русский старец Тихон Святогорец: Воспоминания старцев Паисия и Агафангела Святогорцев. М.: Сретенский мон., 2001
- Русское зарубежье в год тысячелетия Крещения Руси. М.: Столица, 1991
- Русь уходящая: Рассказы митрополита. М., 2004
- С крестом и Евангелием. Задонск: Рождество-Богородицкий мон., 2008
- С любовью о Господе ваш Д.О.С.: Жизнеописание старца схиигум. Саввы. М.: Лествица, 1998
- Саввинское слово. 2004. № 1 (27)
- Саккос Стергиос Н.* Рай и ад. М.: Святая Гора, 2008
- Сборник пленарных докладов XIII Международных Рождественских образовательных чтений. М.: Отд. религиозн. образов. и катехизации РПЦ, 2005
- Сборник о молитве Иисусовой / сост. схиигум. Харитон (Дунаев). М.: Валаамский мон., 1994 (по изд. 1936, 1938)
- Сборник решений недоуменных вопросов из пастырской практики. СПб.: Знамение, 1997
- Свенцицкий Валентин, прот.* Граждане неба: Путешествие к пустынноикам Кавказских гор. СПб.: Сатись, 1994 (по изд. 1915)
- Свенцицкий Валентин, прот.* Диалоги. М.: ПСТБИ, 1995
- Свенцицкий Валентин, свящ.* О молитве Иисусовой. М.: Изд-во Моск. Патриархии, 2000
- Свенцицкий Валентин, свящ.* Тайное поучение. О нашем спасении: О молитве Иисусовой. Пенджикент: машинопись. 1924. (Архив МДА)
- Свет Оптиной: Жизнеописание старца Амвросия (Иванова). Спас-Прогнань: Храм Преображения, 1998
- Свет радости в мире печали: митр. Алма-Атинский и Казахстанский Иосиф. М.: Паломник, 2004
- Свете тихий. Кн. 1: Жизнеописание и труды еп. Арсения (Жадановского). М.: Православный паломник, 1996
- Светоч: общероссийский православный журн. Пермь, 2005–2006
- Святое православие и имябожническая ересь. Харьков, 1916
- Св. Гора Афон: Календарь. 2005. М.: Святая Гора, 2005
- Св. Елеон: Русский Спасо-Вознесенский женский мон. на св. горе Елеон. Иерусалим: Русская духовн. миссия, 1986
- Св. прав. Иоанн Кронштадтский в воспоминаниях самовидцев. М.: Отчий дом, 1997
- Св. прав. отец Иоанн Кронштадтский: Воспоминания самовидцев. М.: Отчий дом, 2004
- Св. прав. Иоанн Русский. Фессалоники: Орфодоксос Кипсели, 1992



- Свт. Афанасий (Сахаров), исповедник и песнописец. Сергиев Посад: ТСЛ, 2003
- Свт. Николай, митр. Алма-Атинский и Казахстанский. М.: Паломник, 2000
- Святитель Русского Зарубежья вселенский чудотворец Иоанн. М.: Православный паломник, 1998
- Святоотеческое учение о душе: Систематический свод учения святых отцов Церкви о душе человеческой / сост. прот. Стефан Кашменский. Пермь: Панагия, 2002 (по изд. 1865)
- Святые жены в пустынях Востока. М.: Лодья, 1998
- Святые отцы о молитве и трезвении: Святоотеческие наставления о молитве и трезвении, или о внимании в сердце к Богу. М.: Отчий дом, 1997 (репринт. 1889)
- Святые русской земли. М.: Отд. религиозн. образов. и катехизации РПЦ, 2007
- Священномученик архим. Кронид (Любимов), наместник Св.-Троицкой Сергиевой Лавры. Сергиев Посад: ТСЛ, 2000
- Седакова О.А.* Словарь трудных слов из богослужения: Церковнославяно-русские паронимы. М.: Греко-латинский кабинет Ю.А. Шичалина, 2008
- Сельский Тимофей, свящ.* Старческая немощ новоначальных // *Никон (Воробьев), игум.* Нам оставлено покаяние: Письма. М., 1997
- Серафим, иеромон.* Первый Всероссийский съезд монашествующих 1909 года. М.: Изд-во им. свт. Игнатия, 1999 (репринт. 1912)
- Серафим (Барадель), схиигумен.* О молитве приснопамятного схиархим. Софрония // *Софроний (Сахаров), архим.* О молитве. СПб.: Сатись, 2003
- Серафим (Романцов), схиархим.* Духовные письма. Киев: Киево-Печерская Лавра, 2006
- Серафим (Роуз), иеромон.* Бытие: Сотворение мира и первые ветхозаветные люди. Христанское православное ведение. М.: Валаамское об-во Америки; Русский паломник, 2004; [http://golden-ship.ru/load/s/serafim\\_rouz/252](http://golden-ship.ru/load/s/serafim_rouz/252)
- Серафим (Роуз), иеромон.* Душа после смерти. СПб.: Царское дело, 1995
- Серафим (Роуз), иеромон.* Православный взгляд на эволюцию. СПб.: Светослов, 1997
- Серафим (Роуз), иеромон.* Святые отцы православия. М.: Валаамское об-во Америки, 2000. [http://golden-ship.ru/load/s/serafim\\_rouz/252](http://golden-ship.ru/load/s/serafim_rouz/252)
- Серафим (Роуз), иеромон.* Тайная монахиня Агния // *Русский паломник.* Platina, Cal., USA, 2003. № 27
- Серафим (Соболев), свт.* Жизнеописание и сочинения. Platina, Cal., USA: St. Herman of Alaska Brotherhood Press, 1992
- Серафим (Соболев), архиеп.* Новое учение о Софии Премудрости Божией. Краснодар: Текст, 2006. (Серия «Софиология: материалы и исследования»)
- Серафим (Соболев), архиеп.* Об истинном монархическом мирозерцании. М.—СПб.: Лествица; Диоптра, 2002. (Серия «Русская идея»)
- Серафим (Соболев), архиеп.* Русская идеология // *Русская идеология: Православный богословский церковно-монархический сборник.* М.: Лествица, 2000
- Серафим (Чичагов), митр.* Да будет воля Твоя: в 2 кн. М.—СПб.: Паломник, 1993

- Серафим (Чичагов), архим.* Летопись Серафимо-Дивеевского монастыря. М.: Рождественский мон., 1996 (репринт.); [http://azbyka.ru/otechnik/Serafim\\_Chichagov/letopis-serafimo-diveevskogo-monastyrja/](http://azbyka.ru/otechnik/Serafim_Chichagov/letopis-serafimo-diveevskogo-monastyrja/)
- Серафима (Зражевская), мон.* Воспоминания: фонограмма. 1999. (Архив автора)
- Серафимово послушание: Жизнь и труды Н.А. Мотовилова. М.: Валаамский мон., 1996
- Сергий (Королев), архиеп.* Духовная жизнь в миру: Жизнеописание архиеп. Сергия. М.: Крутицкое подвор.; Изд-во свв. Кирилла и Мефодия, 2003
- Сергий (Королев), архиеп.* Духовная жизнь в миру. М.: Русское зеркало, 1998; [https://azbyka.ru/otechnik/Sergij\\_Korolev/duhovnaja-zhizn-v-miru/](https://azbyka.ru/otechnik/Sergij_Korolev/duhovnaja-zhizn-v-miru/)
- Сергий (Махаев), сщмч.* Подвижницы милосердия: О подвиге русских сестер милосердия. М.: ПСТБИ, 2003
- Сергий (Мечев) сщмч.* Проповеди // Надежда: Душеполезное чтение: [альманах]. Базель—М., 1993. № 17
- Сергий (Страгородский), патриарх.* Отношение православного человека к своей Церкви и инославию. М.: Изд-во Моск. Патриархии; Приход храма прав. Иоанна Русского, 2001
- Сергий (Страгородский), архиеп.* Православное учение о спасении. М.: Издат. отд. Московского Патриархата; Иосифо-Волоцкий мон., Просветитель, 1991 (по изд. 1898)
- Сергия (Клименко), мон.* Минувшее развертывает свиток. М.: Изд-во Моск. Патриархии, 1998; Самара: Дом печати, 2008
- Сержантов Павел, диак.* Исихастская антропология... [http://azbyka.ru/otchnik/Pavel\\_Serzhantov/isihastskaja-antropologija-o-vremennom-i-vechnom/2](http://azbyka.ru/otchnik/Pavel_Serzhantov/isihastskaja-antropologija-o-vremennom-i-vechnom/2)
- Сестры: Очерк жизни сестер-подвижниц Анисии, Матроны и Агафии. М.: Новоспасский мон., 2001
- Сидоров А.И.* Святоотеческое наследие и церковные древности: в 4 т. М.: Сибирская Благовонница, 2011–2014
- Сидоров Сергей, свящ.* О странниках земли Русской // Откровенные рассказы странника духовному своему отцу. М.: ПСТБИ, 2002
- Силуан Афонский, прп.* Слово о святом послушании, каким родом оно выше поста и молитвы. <https://pravlife.org/ru/content/siluan-afonskiy-slovo-o-svyatom-poslushanii-kakim-rodом-ono-vyshe-posta-i-molitvy>; [http://diakonissa.blogspot.com/2015/09/blog-post\\_24.html](http://diakonissa.blogspot.com/2015/09/blog-post_24.html)
- Силуан (Сухаревский), иеросхимон.* Беседа о молитве. <https://youtube.com/watch?v=U32r5nSxfLQ>
- Силуан (Сухаревский), иеросхимон.* Духовная беседа. 2015. <https://youtube.com/watch?v=u9bnGFA4Evs>
- Симеон Новый Богослов, прп.* Его же другие сто глав богословских и практических. [https://azbyka.ru/otechnik/Simeon\\_Novyj\\_Bogoslov/glavy-bogoslovskie-umozritelnye-i-prakticheskie-prepodobnogo-otsa-nashego-simeona-novogo-bogoslova-igumena-obiteli-svjatogo-mamasa-ksirokerkskogo/](https://azbyka.ru/otechnik/Simeon_Novyj_Bogoslov/glavy-bogoslovskie-umozritelnye-i-prakticheskie-prepodobnogo-otsa-nashego-simeona-novogo-bogoslova-igumena-obiteli-svjatogo-mamasa-ksirokerkskogo/)
- Симеон Новый Богослов, прп.* Метод священной молитвы и внимания / пер. Дунаев А.Г. <http://danuvius.orthodoxy.ru/Methodus.htm>
- Симеон Новый Богослов, прп.* Слова. [http://azbyka.ru/otechnik/?Simeon\\_Novyj](http://azbyka.ru/otechnik/?Simeon_Novyj)

- Симеон Новый Богослов, прп.* Сто глав богословских и практических. [https://azbyka.ru/otechnik/Simeon\\_Novyj\\_Bogoslov/glavy-bogoslovskie-umozrite-lnye-i-prakticheskie-prepodobnogo-ottsa-nashego-simeona-novogo-bogoslova-igumena-obiteli-svjatogo-mamasa-ksirokerkskogo/](https://azbyka.ru/otechnik/Simeon_Novyj_Bogoslov/glavy-bogoslovskie-umozrite-lnye-i-prakticheskie-prepodobnogo-ottsa-nashego-simeona-novogo-bogoslova-igumena-obiteli-svjatogo-mamasa-ksirokerkskogo/)
- Симеон Новый Богослов, прп.* Творения: в 3 т. Сергиев Посад: ТСЛ, 1993 (репринт. 1890); [https://azbyka.ru/otechnik/Simeon\\_Novyj\\_Bogoslov](https://azbyka.ru/otechnik/Simeon_Novyj_Bogoslov)
- Симеон Солунский, блаженный., свт.* Объяснение православных богослужений, обрядов и таинств. Оранта, 2009 (по изд.: СПб., 1856)
- Симеон Солунский, архиеп., свт.* Премудрость нашего спасения. М.: Идеал, 2009 (по изд. 1856)
- Симеон (Холмогоров), архим.* Един от древних: Повесть о жизни и подвигах схимархим. Гавриила (Зырянова). М.: Паломник, 1996
- Симеон (Холмогоров), архим.* Един от древних. Прп. старец Гавриил (Зырянов). Жизнеописание. Прославление. Акафист. СПб.: Спасо-Елисазаров мон., 2012
- Синодик Успенского Иосифо-Волоколамского монастыря (1479–1510 гг.) / сост. Шаблова Т.И.: рукопись. СПб., 2001
- Сказание о жизни и подвигах старца Адриана Югского. М.–Рига: Благовест, 1995 (по изд. 1885)
- Сквозь пелену пяти веков. М.: ИФА, 2002
- Скитский Патерик: О стяжании евангельских добродетелей. М.: Подвор. ТСЛ, 2001 (по изд. 1875)
- Скурат К.Е.* Лампада глиняная: старчество в современном мире. М.: Русский Хронограф, 2005
- Скурат К.Е.* Учение о спасении свт. Афанасия Великого. Сергиев Посад: ТСЛ, 2006
- Славы Божия ревнитель: Жизнеописание и труды исповедника епископа Афанасия (Сахарова). М.: Сретенский мон., 2006
- Славяно-русский корнеслов / сост. Шишков А.С. СПб.: Изд-во Л.С. Яковлевой; Фонд славянск. письменности и культуры, 2005
- Слова духовно-нравственные прпп. отцев наших Марка Подвижника, Исаии Отшельника, Симеона Нового Богослова. М.: Подвор. Псково-Печерского мон., 1995 (репринт. 1911)
- Словарь переносных, образных и символических употреблений слов в Псалтири / сост. Клименко Л.П. Н.Новгород: Братство св. Александра Невского, 2005
- Слово афонских старцев: Где нет ни неба, ни земли. DVD Video. 1990–2001
- Служба с акафистом свт. Игнатию (Брянчанинову). СПб.: Сатись, 1999
- Служба Собора новомучеников и исповедников Российских. М.: Издат. совет РПЦ, 2003
- Служебник. М.: Сретенский мон., 1997
- Смирнов С.И., проф.* Древнее духовенство и его происхождение. М.: Богословский вестник, 1906
- Смирнов С.И., проф.* Древнерусский духовник. М.: ПСТБИ, 2004 (по изд. 1913)
- Смирнов С.И., проф.* Духовный отец в древней Восточной Церкви. М.: ПСТБИ, 2003 (по изд. 1906)

- Смирнова Т.С. Память сердца: Материалы к биографии архим. Иоанна (Крестьянкина). Псково-Печерский мон., 2006
- Смолич И.К. Русское монашество, 988–1917. Жизнь и учение старцев // История Русской Церкви. М.: Православная энциклопедия, 1997. Т. 9
- Сове Б.И. Проблема исправления богослужебных книг в России в XIX–XX вв. // БТ. 1970. № 5
- Современное обновленчество – протестантизм «восточного обряда». М.: Мелиса, 2003; <http://blagogon.ru/biblio/1/>
- Соколов Владимир, свящ. Младостарчество и православная традиция. М.: Паломник, 2005
- Соколов Леонид. Свт. Игнатий: его жизнь, личность и морально-аскетические воззрения. М.: Сретенский мон., 2003
- Соколов Н.А. Убийство царской семьи. Баку, 1991
- Соколова Н.Н. Архипастырь Сибири. М.: Издат. совет РПЦ, 2003
- Соловецкий Патерик. М.: Синодальная библиотека Моск. Патриархата, 1991 (репринт.)
- Соль земли. М.: Православный паломник, 1998
- Софроний (Сахаров), архим. О молитве. УМСА-Press, 1991; СПб.: Сатись, 1994; 2003; [https://azbyka.ru/otechnik/Sofronij\\_Saharov/o-molitve](https://azbyka.ru/otechnik/Sofronij_Saharov/o-molitve)
- Софроний (Сахаров), архим. Об основах православного подвижничества. [https://azbyka.ru/otechnik/Sofronij\\_Saharov/starets-siluan-afonskij/3](https://azbyka.ru/otechnik/Sofronij_Saharov/starets-siluan-afonskij/3)
- Софроний (Сахаров), архим. Az esmь. Great Britain: Monastery of St. John the Baptist; Сергиев Посад: ТСЛ, 2017
- Софроний (Сахаров), архим. Беседы: фонограмма. Essex, Great Britain: Monastery of St. John the Baptist, 1992. (Архив автора)
- Софроний (Сахаров), архим. Видеть Бога как Он есть. Essex, Great Britain: Monastery of St. John the Baptist; Lazarica Press, 1985; ТСЛ, 2006; [http://gold-en-ship.ru/load/s/sofronij\\_saharov/405](http://gold-en-ship.ru/load/s/sofronij_saharov/405); <http://sophrony.narod.ru/bibsof1r.htm>
- Софроний (Сахаров), архим. Главы о духовной жизни. Monastery of St. John the Baptist; Сергиев Посад: ТСЛ, 2018
- Софроний (Сахаров), архим. Духовные беседы: в 2 т. Essex: Иоанно-Предтеченский мон.; СПб.: Сатись, 1997; М.: Паломник, 2003, 2007
- Софроний (Сахаров), архим. Молитвенное приношение. Essex: Иоанно-Предтеченский мон.; М.: Паломник, 2004
- Софроний (Сахаров), архим. Переписка с прот. Георгием Флоровским. Essex: Иоанно-Предтеченский мон.; ТСЛ, 2008
- Софроний (Сахаров), архим. Письма близким людям. М.: Отчий дом, 1997; [https://azbyka.ru/otechnik/Sofronij\\_Saharov/pisma-blizkim-lyudjam](https://azbyka.ru/otechnik/Sofronij_Saharov/pisma-blizkim-lyudjam)
- Софроний (Сахаров), архим. Письма в Россию. Essex: Иоанно-Предтеченский мон.; М.: Паломник, 2003
- Софроний (Сахаров), архим. Подвиг богопознания: Письма с Афона. Essex: Иоанно-Предтеченский мон.; М.: Паломник, 2001
- Софроний (Сахаров), архим. Рождение в Царство Непокоримое. Essex: Иоанно-Предтеченский мон.; М.: Паломник, 2001; [https://azbyka.ru/otechnik/Sofronij\\_Saharov/rozhdenie-v-tsarstvo-nepokolebimoe/](https://azbyka.ru/otechnik/Sofronij_Saharov/rozhdenie-v-tsarstvo-nepokolebimoe/)

- Софроний (Сахаров), архим.* Прп. Силуан Афонский. М.: ТСЛ, 2006
- Софроний (Сахаров), архим.* Сила имени: молитва Иисусова в православной духовности. О молитве. Образ, 2004
- Софроний [Сахаров], иеромон. Старец Силуан. Paris, France, 1952; М.: Воскресение, 1991; М.: Афонское подвор., 1996; [https://azbyka.ru/otechnik/Sofronij\\_Saharov/starets-siluan-afonskij](https://azbyka.ru/otechnik/Sofronij_Saharov/starets-siluan-afonskij); <http://hesychasm.ru/library/silouan>
- Софроний (Сахаров), архим.* Тайнство христианской жизни. Essex: Иоанно-Предтеченский мон.; ТСЛ, 2009; [http://golden-ship.ru/load/s/sofronij\\_saharov/405](http://golden-ship.ru/load/s/sofronij_saharov/405)
- Сочинения Иннокентия Херсонского: в 3 т. Киев: Киево-Печерская Лавра, 2000 (репринт.)
- Сочинения игум. Таисии (Солоповой). М.: Вентана-Граф, 2006
- Спасо-Бородинский монастырь и его основательница. Бородинский мон., 1993
- Спасский А.А.* Начальная стадия арианских движений и первый Вселенский Собор в Никее: Исследования по истории древней Церкви. СПб.: Изд-во О. Абышко, 2007. (Серия «Библиотека христианской мысли»)
- Старец-духовник иеросхим. Иероним Афонский. М.: К Свету, 2015
- Старец Ефрем Катунакский. М.: Русский Хронограф, 2002
- Старец Захария: Житие. Подвиги и чудеса. М.: Православный паломник, 1998
- Старец Зосима Верховский. М.: Паломник, 1994 (репринт. 1889)
- Старец Иаков Эвбейский. Владимир: Макариев-Решемский мон., 1998
- Старец иеромон. Клеопа Покровский, ученик прп. Паисия [Величковского]: Жизнеописание. М.: 2004
- Старец иеросхим. Аристоклий. М.: Храм иконы Божией Матери «Всех скорбящих Радость», 1998
- Старец Иларион: Житие. Подвиги и чудеса. М.: Трим, 1994
- Старец Паисий Афонский: Путь к святости / авт.-сост. О. Орлова. М.: Фонд Покров, 2014
- Старец прот. Тихон Пелих. Сергиев Посад: ТСЛ, 2000
- Старец Силуан: Жизнь и поучения. М.: Воскресение, 1991
- Старец Софроний: Ученик прп. Силуана Афонского. СПб.: Искусство России, 2011
- Старец схиархим. Гедеон. М.: Отчий дом; Стефано-Махрищский мон., 1998
- Старец Феофил. Киев: Китаевская пуст., 2002
- Старцы Плошанской пустыни. М.: Издат. совет РПЦ, 2002
- Старческие советы некоторых отечественных подвижников благочестия XVIII–XIX вв.: в 2 кн. М.: Издат. отд. Моск. Патриархата, 1994 (репринт. 1913)
- Старческое наставление о. Назария, игум. Валаамского. М.: Изд-во им. свт. Игнатия, 1996 (репринт. 1853)
- Старчество. Сергиев Посад: ТСЛ, 2011 (репринт. 1909)
- Старчество на Урале. М.: Ново-Тихвинский мон.; Паломник, 2011
- Стефанида Скадарская и Битольская, прп.* Христе, Жизнь моя. М.: Новоспасский мон., 2007

- Стилианопулос Т.* Новый Завет: Православная перспектива. Писание, предание, герменевтика. М.: Ин-т ап. Андрея, 2008. (Серия «Современная библистика»)
- Стоглав. СПб.: Воскресение, 2011
- Странник: журн. 1908, ноябрь–декабрь
- Сурский И.К.* Отец Иоанн Кронштадтский. М.: Паломник, 1994 (по изд. 1938); М.: Отчий дом, 2008 (по изд. 1938, 1941)
- Сусанна (Барыкина), игум.* Воспоминания о владыке Питириме: фонограмма. 2004. (Архив автора)
- Схимон. Агапий. СПб.: Валаамский мон., 1997. (Серия «Валаамский Патерик»)
- Схимон. Филипп, основатель пещерной обители и киновии Боголюбивой Богоматери при Гефсиманском ските близ Св.-Троицкой Сергиевой Лавры. М.: Паломник (репринт. 1882)
- Сысоев Даниил, свящ.* «Кто, как Бог?», или сколько длился день Творения. М.: Центр св. Иоанна Кронштадтского, 2003
- Таинственный мир молитвы. М.: Казанский храм в Ясенево, 2001
- Тасия, мон.* Русское православное женское монашество XVIII–XX вв. Сергиев Посад: ТСЛ, 1992 (репринт. Jordanville, 1985)
- Тасия (Солопова), игум.* Автобиографические записки: Беседы с о. Иоанном Кронштадтским. М.: Отчий дом, 2006 (по изд. 1909, 1916)
- Тайна Библии / сост. диак. Синельников Вячеслав. М.: Сестричество во имя прмц. Елизаветы, 1996
- Тайный правитель России: К.П. Победоносцев и его корреспонденты. М.: Русская книга, 2001
- Тальберг Н.* История Русской Церкви. М.: Сретенский мон., 1997 (репринт. Jordanville, 1959)
- Тальберг Н.Д.* Победоносцев: Очерки истории императорской России. М.: Сретенский мон., 2000
- Тальберг Н.Д.* Святая Русь. М.: Братство свт. Филарета, 2002
- Танеева (Вырубова) А.А.* Страницы моей жизни. М.: Благо, 2000
- Тарасий (Курганский), иеромон.* Перелом в древнерусском богословии. М.: Крутицкое Патриаршее подвор., 2003
- Таубе М.А.* Аграфы: О незаписанных в Евангелии изречениях Иисуса Христа. М.: Крутицкое Патриаршее подвор., 2007
- Тацис Дионисий, свящ.* Архондарик под открытым небом. М.: Изд-во им. свт. Игнатия, 1998
- Тацис Дионисий, свящ.* Когда чужая боль становится своей. М.: Изд-во им. свт. Игнатия, 1999
- Тацис Дионисий, свящ.* Паломничество в монастырь. М.: Подвор. ТСЛ, 2009
- Тацис Дионисий, свящ.* Подвижник Панагуды: Воспоминания о старце Паисии. М.: Подвор. ТСЛ, 2002
- Тацис Дионисий, свящ.* Поучения старцев. М.: Изд-во им. свт. Игнатия, 1997
- Творения древних отцов-подвижников. М.: Мартис, 1997; М.: Сибирская Благовонница, 2012. (Серия «Святоотеческое наследие»)

- Тернистым путем к Богу. СПб.: Русская классика, 2007
- Тесные врата: Виды подвижничества в русской земле. М.: Благовест, 1996 (по изд. 1893)
- Тимофей, свящ.* Православное мировоззрение и современное естествознание. М.: Паломник, 2004
- Тимофей свящ., Дионисий, иеромон. [Алферовы].* О Церкви, православном Царстве и последнем времени. М.: Русская идея, 1998; [http://rusidea.org/articles.php?id\\_articles=4&id\\_articles\\_name=4](http://rusidea.org/articles.php?id_articles=4&id_articles_name=4)
- Типикон. <http://diak.ortox.ru/tipikon>
- Типикон. Богослужебный устав (на слав. яз.). <https://lib.pravmir.ru/library/book/1862>; <http://orthlib.info/Typikon/Typikon.html>
- Тихомиров Л.А.* Монархическая государственность. М.: Облиздат, 1998
- Тихомиров Л.А.* Религиозно-философские основы истории. М.: Москва, 2000
- Тихомиров Л.А.* Тени прошлого. М.: Москва, 2000
- Тихомиров Л.А.* Христианство и политика. Калуга: Алир, 2002
- Тихон (Агриков), архим.* Прп. Иоанн Лествичник как представитель восточного аскетизма. М.: Отчий дом, 2011
- Тихон (Тихомиров), еп.* Жизнеописание. 2001. <http://voskres.ru>
- Тихон (Шевкунов), архим.* Августин. 2010. <http://blagogon.ru/digest/75/>
- Тихон (Шевкунов), архим.* Псково-Печерская обитель. DVD video. М.: Сретенский мон., телеканал Спас, 2007
- Толкование особых изречений Псалтири, изложенное по руководству свв. отцов Церкви / сост. прот. Терновский С.Г. М.: Лествица, 2000 (по изд. 1891)
- Тортенстен Т.В.* Наследник оптинских старцев: Воспоминания о прп. Севастiane Карагандинском. М.: Изд-во им. свт. Игнатия, 2001
- Требник. УПЦ, Киевск. митроп., 1997–1998
- Трезвенное созерцание. М.: Подвор. ТСЛ, 2002; <https://azbyka.ru/otechnik/molitva/trezvennoe-sozertsanie>; [https://ru.scribd.com/document/227456164/ННПТІКН\\_ΘΕΩΡΙΑ](https://ru.scribd.com/document/227456164/ННПТІКН_ΘΕΩΡΙΑ)
- Трезвомыслие: сб. творений русских подвижников благочестия об основах духовной жизни и молитве Иисусовой: в 2 т. Екатеринбург: Ново-Гихвинский мон., 2009; <https://azbyka.ru/otechnik/prochee/trezvomyslje-v-2-h-tomah/>
- Три встречи. М.: Православный паломник, 1997
- Триодь Постная. М.: Изд-во Моск. Патриархии, 1992
- Трифон (Туркестанов), митр.* Древнехристианские и оптинские старцы. М.: Мартис, 1997
- Трифон (Туркестанов), митр.* Проповеди и молитвы. М.: Новая книга, 1999
- Троицкий П.В.* Русские на Афоне: XIX–XX вв. М., 2003
- Троицкий П.В.* Свято-Андреевский скит и русские кельи на Афоне. М.: Храм Троицы на Шаболовке, 2002
- Троицкий С.В.* Учение св. Григория Нисского об именах Божиих и имябожники. Краснодар: Ильинский храм, 2002
- Троицкий Патерик. Сергиев Посад: ТСЛ, 1992 (репринт. 1896)

- Трофимчук М.Х.* Академия у Троицы: Воспоминания о Московских духовных школах. Сергиев Посад: ТСЛ, 2005
- Трубин Н.Г.* Духовная музыка. Смоленск: Смядынь, 2004
- Труды патриарха Московского и всея Руси Сергия. Н.Новгород: Вознесенский Печерский мон., 2007
- Труханов Михаил, прот.* Воспоминания: Первые сорок лет моей жизни. М., 1996
- Труханов Михаил, прот.* Воспоминания. Кн. 1: Первые сорок лет моей жизни. Минск: Лучи Софии, 2008; Не могу не говорить о Христе. Кн. 2: Беседы. Проповеди. Воспоминания. Материалы к жизнеописанию. Минск: Лучи Софии, 2009
- Труханов Михаил, прот.* О поминовении усопших. М., 1996
- Ты испытал меня, Боже, и знаешь: Жизнеописание иеромон. Василия (Рослякова). М.: Свт. Киприан, 2001
- Ты мой Бог, я Твой раб: Жизнеописание архим. Игнатия (Мальшева). СПб.: Сатись, 2000 (по изд. 1899)
- У Бога все живы: Воспоминания о Даниловском старце архим. Георгии (Лаврове). М.: Даниловский благовестник, 1996
- У истоков культуры святости: Памятники древнецерковной аскетической и монашеской письменности / пер. Сидоров А.И. М.: Паломник, 2002. (Серия «Православное монашество и аскетика в исследованиях и памятниках»)
- У пещер, Богом зданных: Псково-Печерские подвижники благочестия XX в. М.: Правило веры, 1999
- Угрешский вестник: журн. Николо-Угрешского мон-ря. 2007. № 4–5
- Улыбин В.* Яко ад сокрушился. СПб.–М.: Диоптра; Лествица, 2002. (Серия «Русская идея»)
- Умягчи, Господи, сердце мое: Старица Сепфора (Шнякина). Тула, 2013
- Успенский В.* Жизнь и подвиги прп. Нила Столобенского чудотворца. М., 1913
- Успенский Л.А.* Богословие иконы Православной Церкви. Зап.-Европ. Экзархат, Московский Патриархат, 1989
- Успенский Н.Д.* Коллизия двух богословий в исправлении русских богослужбных книг в XVII в. // БТ. № 13
- Устав РПЦ. М.: Изд-во Моск. Патриархии, 2000
- Утверди, Господи, сердце мое по Тебе горети: Блаженная старица схимон. Сепфора. М.: Свт. Киприан, 2000
- Уфимские епарх. ведомости. 1902. № 13–24
- Учение Православной Церкви о молитве Иисусовой. СПб.: Сатись, 2000
- Учение старца Иосифа Исихаста и современное монашество в России: доклад. Кипр, 2006
- Училище благочестия, или примеры христианских добродетелей, избранные из житий святых. М. (репринт. 1891)
- Фаддей Витовницкий, старец.* Мир и радость в Духе Святом. М.: Новоспасский мон., 2008
- Фаддей Тверской, архиеп., сщмч.* Радуйтесь! М.: Елеон, 1998



- Фаддей (Успенский), архиеп. Тверской, сщмч.* Творения. Кн. 1: Проповеди. Тверь: Булат, 2002; Кн. 2: Записки по дидактике. Тверь: Булат, 2003
- Факрасис Георгий.* Диспут свт. Григория Паламы с Григорией философом: Философские и богословские аспекты паламитских споров. М.—Афон: Пантелеимонов мон., 2009. (Серия «Smaragdus Philocalias»)
- Федоров И.Г.* Владимир Соловьев и православие. М.: Ковчег, 2000
- Феодор (Поздеевский), архиеп.* Жизнеописание. Избранные труды. Сергиев Посад: ТСЛ, 2000
- Феодор Санакарский, прп.* Наставления духовным чадам. Санакарский мон., 2003
- Феодор Студит, прп.* Огласительные поучения и завещание. [http://orthlib.ru/Feodor\\_Studit/p\\_ogl.html](http://orthlib.ru/Feodor_Studit/p_ogl.html)
- Феодорит Кирский, блж.* История боголюбцев, или повествование о святых подвижниках. М.: Отчий дом, 2011
- Феодосий Карульский (Харитонов), иеросхим.* Молитвенный дневник старца Феодосия. СПб.: Валаамский мон., 1997; Непрестанно молитесь! О молитве Иисусовой. М.: Лара, 1992; Афонское Добротолюбие о безмолвии и молитве. Афон: Пантелеимонов мон., 2015. (Серия «Русский Афон XIX—XX веков». Т. 14); <http://hesychasm.ru/library/praksis/dnevnik.htm>
- Федотов Г.П.* Святые Древней Руси. СПб.: Сатись, 2007
- Феоклит Дионисиатский, мон.* Прп. Никодим Святогорец: Житие и труды. М.: Феофания, 2005
- Феолитт Филадельфийский, свт.* Об исихии и молитве. Сл. 3 / пер. Сидоров А.И. [https://azbyka.ru/otechnik/Feolipt\\_Filadelfijskij/slovo-3-ob-isihii-i-molitse/](https://azbyka.ru/otechnik/Feolipt_Filadelfijskij/slovo-3-ob-isihii-i-molitse/)
- Феолитт Филадельфийский, свт.* Аскетические творения. Послания. М.: Сибирская благовзвонница, 2018
- Феофан (Быстров), архиеп.* О догмате Искупления. [https://azbyka.ru/otechnik/Feofan\\_Bystrov/doklad-ob-uchenii-mitropolita-antonija-khrapovitskogo-o-dogmate-iskuplenija](https://azbyka.ru/otechnik/Feofan_Bystrov/doklad-ob-uchenii-mitropolita-antonija-khrapovitskogo-o-dogmate-iskuplenija); [http://golden-ship.ru/\\_ld/21/2144\\_1776.htm](http://golden-ship.ru/_ld/21/2144_1776.htm)
- Феофан Затворник, свт.* Внутренняя жизнь: Избранные поучения. М.: Сестричество во имя прмц. Елизаветы, 1998
- Феофан Затворник, свт.* Евангельская история о Боге Сыне, воплотившемся нашего ради спасения, в последовательном порядке изложенная словами свв. евангелистов. М.: Правило веры, 1997 (по изд. 1885)
- Феофан Затворник, свт.* Мысли на каждый день года. М.: Сретенский мон.; Правило веры, 1995 (репринт.)
- Феофан Затворник, свт.* Мысли на каждый день года: по церковным чтениям из Слова Божия. М.: Отчий дом, 2006
- Феофан Затворник, свт.* Напоминание всечестным инокиням: Беседы и проповеди. Сергиев Посад: ТСЛ, 1995
- Феофан Затворник, свт.* Наставления в духовной жизни. М.: Отчий дом, 2009. (Серия «Жизнь в Православной Церкви»)
- Феофан Затворник, свт.* Незиданные письма. <http://blagogon.ru/articles/250/>
- Феофан Затворник, свт.* О молитве Иисусовой в письмах к схиигум. Герману и схимон. Агапию. М.: Валаамский мон., 1998

- Феофан Затворник, *свт.* О покаянии, исповеди, причащении Святых Христовых Тайн и исправлении жизни. М.: Православный паломник, 1998
- Феофан Затворник, *свт.* Письма к будущему старцу Феодосию Карульскому, Святогорцу. <https://predanie.ru/feofan-zatvornik-svyatitel/pisma-feodosiyu-karulskomu/chitat/>
- Феофан Затворник, *свт.* Письма о духовной жизни. М.: Богородице-Рождественский мон.; Правило веры, 1996 (репринт. 1897); М.: Отчий дом, 2008; [https://azbyka.ru/otechnik/Feofan\\_Zatvornik/pisma-o-duxovnoj-zhizni](https://azbyka.ru/otechnik/Feofan_Zatvornik/pisma-o-duxovnoj-zhizni)
- Феофан Затворник, *свт.* Письма о христианской жизни. М.: Отчий дом, 2009 (по изд. М., 1899); [https://azbyka.ru/otechnik/Feofan\\_Zatvornik/pisma-o-hristianskoj-zhizni-pouchenijsa-sobranie-pisem/](https://azbyka.ru/otechnik/Feofan_Zatvornik/pisma-o-hristianskoj-zhizni-pouchenijsa-sobranie-pisem/)
- Феофан Затворник, *свт.* Путь ко спасению. М.: Отчий дом, 2009
- Феофан Затворник, *свт.* Путь ко спасению: Краткий очерк аскетике. <http://ni-ka.com.ua>
- Феофан Затворник, *свт.* Рукописи из кельи. [https://azbyka.ru/otechnik/Feofan\\_Zatvornik/rukopisi-iz-keli/](https://azbyka.ru/otechnik/Feofan_Zatvornik/rukopisi-iz-keli/); <https://predanie.ru/feofan-zatvornik-svyatitel/rukopisi-iz-keli/chitat/>
- Феофан Затворник, *свт.* Советы православному христианину и комментарии. М.: Галактика, 1994
- Феофан Затворник, *свт.* Творения. Начертание христианского нравоучения: в 2 т. М.: Псково-Печерский мон.; Паломник, 1994 (репринт.)
- Феофан Затворник, *свт.* Творения. Собр. писем: в 4 т. М.: Псково-Печерский мон.; Паломник, 1994 (репринт. 1898)
- Феофан Затворник, *свт.* Творения. Собр. писем: Из неопубликованного. М.: Сретенский мон.; Правило веры, 2002
- Феофан Затворник, *свт.* Творения. Толкования посланий ап. Павла: Послание к Галатам. М.: Сретенский мон., 1996
- Феофан Затворник, *свт.* Творения. Толкования посланий ап. Павла: 1-е Послание к Коринфянам. М.: Сретенский мон., 1998
- Феофан Затворник, *свт.* Творения. Толкования посланий ап. Павла: 2-е Послание к Коринфянам. М.: Сретенский мон., 1998
- Феофан Затворник, *свт.* Толкование на послание ап. Павла к Ефессянам. <http://ni-ka.com.ua/index.php?Lev=efesb#efes21>
- Феофан Затворник, *свт.* Толкование на послание ап. Павла к Римлянам. <http://ni-ka.com.ua/index.php?Lev=rimlbc>
- Феофан Затворник, *свт.* Толкование на псалмы шестопсалмия. М.: Изд-во им. свт. Игнатия, 2002
- Феофан [Затворник], *еп.* Четыре слова о молитве. М.: Пантелеимонов мон., 1912
- Феофан Затворник, *свт.* Что есть духовная жизнь и как на нее настроиться. М.: Сестричество во имя прмц. Елизаветы; Правило веры, 1996; [https://azbyka.ru/otechnik/Feofan\\_Zatvornik/chto-est-duxovnaja-zhizn-i-kak-na-nee-nastroitsja/](https://azbyka.ru/otechnik/Feofan_Zatvornik/chto-est-duxovnaja-zhizn-i-kak-na-nee-nastroitsja/)
- Феофан Затворник, *свт.* Что потребно покаявшемуся и вступившему на добрый путь спасения. М.: Новая книга, 1995
- Феофила (Лепешинская), *игум.* Плач третьей птицы: Размышления о современ-

- ном монастыре. М.: Храм мч. Татианы (МГУ), 2013
- Феофилакт Болгарский, блж.* Благовестник: в 3 т. М.: Сретенский мон., 2003–2004
- Феофилакт Болгарский, блж.* Благовестник, или толкование на Св. Евангелие. М.: Скит, 1993
- Феофилакт Болгарский, блж.* Толкование на Деяния св. апостолов. М.: Скит, 1993
- Феофилакт Болгарский, блж.* Толкование на Послания св. апостола Павла. М.: Скит, 1993
- Филадельф [Боголюбов], иеромон.* Заступница Усердная. М.: Русский духовный центр, 1992
- Филарет Глинский, прп.* До и после пострига: Поучение монахам Глинского игум. Филарета [Данилевского]. М.: Даниловский благовестник (репринт. 1897)
- Филарет (Дроздов), свт.* Избранные труды. Письма. Воспоминания. М.: ПСТБИ, 2003
- Филарет Московский, свт.* Избранные творения. М.: Храм мч. Татианы, 2004
- Филарет Московский, свт.* Пространный Катехизис. [https://azbyka.ru/otchnik/Filaret\\_Moskovskij/prostrannij-pravoslavnyj-katekhizis/](https://azbyka.ru/otchnik/Filaret_Moskovskij/prostrannij-pravoslavnyj-katekhizis/)
- Филарет Московский, свт.* Письма к игумении Сергии. М.: Изд-во им. свт. Игнатия, 1998 (репринт. 1890)
- Филарет, митр. Московский и Коломенский.* Творения. М.: Отчий дом, 1994
- Филимонов В.П.* Старец иеросхим. Серафим Вырицкий и Русская Голгофа. СПб.: Сатись, 1999
- Филипп, иеромон.* Старцы пустыни Афонской: Беседы со старцами святогорцами. СПб.: Ладан, 2013
- Филон Александрийский.* Сочинения. <http://holyscripture.ru/jewdaism/?t=philon>
- Философия русского религиозного искусства XVI–XX вв.: антология. М.: Прогресс, 1993
- Филофей, свт.* Житие свт. Григория Паламы. Сергиев Посад: ТСЛ, 2004
- Филянова В.Н.* Прп. Нил Сорский в истории Русской Православной Церкви и Русского государства конца XV – начала XVI в.: Диплом. М., 2009. (Архив автора)
- Фирсов С.Л.* Время в судьбе: Святейший Патриарх Московский и всея Руси Сергей (Страгородский). СПб.: Сатись, 2005. (Серия «Русская Церковь в XX столетии: документы, воспоминания, свидетельства»)
- Фирсов С.Л.* Церковь в Империи: Очерки из церковной истории эпохи Императора Николая II. СПб.: Сатись, 2007. (Серия «Русская Церковь в XX столетии: документы, воспоминания, свидетельства»)
- Флавий Иосиф.* Сочинения. <http://vehi.net/istoriya/israil/flavii/index.html>
- Флоренский Павел, свящ.* Анализ пространственности и времени в художественно-изобразительных произведениях. М.: Прогресс, 1993; [http://philologos.narod.ru/florensky/fl\\_space.htm](http://philologos.narod.ru/florensky/fl_space.htm)
- Флоренский Павел, свящ.* Избранные труды по искусству. М.: Изобразительное искусство, 1996

- Флоренский Павел, свящ.* Иконостас. СПб.: Мифрил; Русская книга, 1993; [http://www.gumer.info/bogoslov\\_Buks/ortodox/Florensky\\_icon.php](http://www.gumer.info/bogoslov_Buks/ortodox/Florensky_icon.php)
- Флоренский Павел, свящ.* Храмовое действо как синтез искусств. <https://predanie.ru/book/100105-raboty-1909-1933-gg/>
- Флоровский Георгий, прот.* Восточные отцы IV века. Минск: Изд-во Белорусского Экзархата, 2006; [https://azbyka.ru/otechnik/Georgij\\_Florovskij/vostochnye-ottsy-iv-veka/](https://azbyka.ru/otechnik/Georgij_Florovskij/vostochnye-ottsy-iv-veka/)
- Флоровский Георгий, прот.* Восточные отцы V–VIII веков. Минск: Изд-во Белорусского Экзархата, 2006; [https://azbyka.ru/otechnik/Georgij\\_Florovskij/vizantijskie-ottsy-v-viii-vekov/](https://azbyka.ru/otechnik/Georgij_Florovskij/vizantijskie-ottsy-v-viii-vekov/)
- Флоровский Георгий, прот.* Пути русского богословия. Вильнюс, 1991 (репринт. Париж, 1937); [https://azbyka.ru/otechnik/Georgij\\_Florovskij/puti-russkogobogoslovija/](https://azbyka.ru/otechnik/Georgij_Florovskij/puti-russkogobogoslovija/)
- Фокин А.Р.* Концепции «единения», «растворения» и «обожения» в мистике св. Максима Исповедника. <https://cyberleninka.ru/article/n/kontseptsii-edineniya-rastvoreniya-i-obozheniya-v-mistike-sv-maksima-ispovednika>
- Фонд «Память мучеников и исповедников РПЦ». Труды. Вып. 1: Новомученики XX века. Тверь—М.: Булат, 2004
- Фотий, св. патриарх.* Избранные трактаты из Амфилохий. М.: Индрик, 2002
- Фотий (Спасский), архим.* Письма. М.: Синтагма, 1998
- Хараламний Бусьяс.* Старец Анфим из скита св. Анны. Минск: Елисаветинский мон., 2005
- Харитон (Дунаев), схиигум.* Об идеале монашества // Валаамский Патерик. М.: Валаамский мон.; Паломник, 2003. Т. 2
- Херувим (Карамбелас), архим.* Из удела Божией Матери. Киево-Печерская Лавра, 1998
- Херувим (Карамбелас), архим.* Современные старцы Горы Афон. М.: ПСТБИ, 1998
- Хоружий С.С.* К феноменологии аскезы. М.: Гуманитарная литература, 1998
- Хоружий С.С.* О психоанализе за 1500 лет до Фрейда // Фома: журн. М., 2005. № 7
- Храм Николая Чудотворца в Кленниках. М.: Московский журнал, 1991
- Хрестоматия по сравнительному богословию. М.: Подвор. ТСЛ, 2005
- Христа ради юродивые. М.: Донской мон., 1992 (репринт. 1902)
- Христианство: Энциклопедический словарь: в 2 т. М.: Большая Российская энциклопедия, 1993
- Хрисанф, иеромон.* Сыны Света: Воспоминания о старцах Афона. М.: Сибирская благовонница, 2009
- Христовул, архиеп.* Ополчесь против Голиафа: Слова и проповеди. М.: Сретенский мон., 2003
- Христовул Агиорит, иеромон.* Избранный сосуд. Ивановская епарх.: Новый город, 2000
- Христовул Агиорит, иеромон.* Старец Паисий. Ивановская епарх.: Новый город, 2000
- Хрущов И.П.* Исследование о сочинениях Иосифа Санина, прп. игумена Волоцкого (репринт. СПб., 1868)

- Худошин А. Искусство и православие. М.: Благовест, 2004
- Цветник священноинока Дорофея. Валаамский мон.; Китеж. 2005
- Цветник священноинока Дорофея: рукопись конца XVII в. (на слав. яз.). Сергиев Посад: ТСЛ, 2008
- Цветочки Оптиной пустыни: Воспоминания о последних оптинских старцах о. Анатолии (Потапове) и о. Нектарии (Тихонове). М.: Паломник, 1995
- Церковное Предание и святоотеческое наследие / сост. игум. Петр (Пиголь). М.: Отд. религиозн. образов. и катехизации РПЦ, 2004
- Церковь владыки Василия (Кривошеина). Н.Новгород: Братство св. Александра Невского, 2004
- Церковь и время: журн. ОВЦС Моск. Патриархата. 2000. № 1; 2001. № 4; 2003. № 2
- Церковь и демократия. М.: Отчий дом, 1996
- Цыпин Владислав, прот. История Русской Православной Церкви: 1917–1990: учебник для православных духовных семинарий. М.: Изд-во Моск. Патриархии, 1994
- Цыпин Владислав, прот. Каноническое право. М.: Сретенский мон., 2009
- Цыпин Владислав, прот. Проблемы канонического устройства Церкви // БТ. 1997. № 33
- Цыпин Владислав, прот. Русская Церковь: 1917–1925. М.: Сретенский мон., 1996
- Цыпин Владислав, прот. Русская Церковь: 1925–1938. М.: Сретенский мон., 1999
- Часослов. М.: Афонское подвор., 1994
- Чекрыгин Олег, прот. Кто мы: христиане или иудеи? Читая Евангелие: размышления на евангельские чтения. Трифонов-Печенгский мон., 2003
- Черняев А.Ф. Золото Древней Руси: Русская матрица – основа золотых пропорций. М.: Белые альвы, 1998
- Чесноков Александр, свящ. Глинская пустынь и ее старцы. Сергиев Посад: ТСЛ, 1994
- Чесноков Зиновий. Старец и митрополит: О жизни свт. Зиновия (Мажуга), в схиме Серафима. М.: Новоспасский мон., 2011
- Четвериков Сергей, прот. Правда христианства: Молдавский старец Паисий (Величковский), его жизнь, учение и влияние на православное монашество. М.: Крутицкое Патриаршее подвор., 1998
- Четверухин Илья, прот. Иеросхим. Алексий, старец-затворник Зосимовской пустыни. Сергиев Посад: ТСЛ, 1995
- Чехов М.А. О технике актера. Noollwood. 1945. <https://drugie-berega.myl.ru/publ/5>
- Чистяков Глеб. Есть ли в Православии «обряды»? <http://blagogon.ru/biblio/343/>
- Чудеса на дорогах войны. М.: Полиграф Ателье Плюс, 2005
- Чудеса прп. Серафима в записях монахов Саровской пустыни. М.: Серафимодивеевский мон.; Отчий дом, 2006. (Серия «Библиотека “Прп. Серафим”»)
- Шаргунов Александр, прот. Великая тайна причащения. М.: Даниловский благовестник, 2011

- Шаргунов Александр, прот.* Православная монархия и новый мировой порядок. М.: Новая книга, 1999
- Шафранова О.* Озаренный светом евангельской истины: Жизнеописание афонского инока Аникиты. М.: Паломник, 2010
- Шевченко Т.И.* Игумен Харитон. М.: Спасо-Преображенский Валаамский мон., 2011
- Шестопсалмие с толкованием и пояснениями. [http://samlib.ru/t/tiranin\\_a\\_m/shestops.shtml](http://samlib.ru/t/tiranin_a_m/shestops.shtml)
- Шкаровский М.* Церковь зовет к защите Родины: религиозная жизнь Ленинграда и Северо-Запада в годы Великой Отечественной войны. СПб.: Сатись, 2005. (Серия «Русская Церковь в XX столетии: документы, воспоминания, свидетельства»)
- Шмелев И. С.* Душа России: сб. ст. 1924–1950. СПб.: Библиополис, 1998
- Шубарт В.* Европа и душа Востока. М.: Русская идея, 2000
- Эггер М.* Архимандрит Софроний — монах для мира // *Софроний (Сахаров), архим.* Духовные беседы. СПб.: Сатись, 1997
- Эмилиан (Вафидис), архим.* Благодатный путь: Толкование на житие прп. Нила Калабрийского. Екатеринбург: Ново-Тихвинский мон., 2018\*
- Эмилиан, архим.* Богопознание. Богослужение. Богомыслие. М.: Храм мц. Татианы, 2002
- Эмилиан (Вафидис), архим.* Жить в присутствии Бога. М.: Вольный странник, 2020
- Эмилиан, архим.* Слова и наставления: Печать истинная. Жизнь в духе. Т. 1–2. М.: Храм мц. Татианы, 2006
- Эмилиан (Вафидис), архим.* Слово о трезвении: Толкование на «Слово о трезвении и молитве» прп. Исихия Иерусалимского: в 2 кн. Екатеринбург: Ново-Тихвинский мон., 2020
- Эмилиан (Вафидис), архим.* Толкование на подвижнические слова аввы Исаии. М.; Екатеринбург: Ново-Тихвинский мон., 2014
- Эмилиан (Вафидис), архим.* Трезвенная жизнь и аскетические правила: Толкование правил прпп. Отцов Антония, Августина и Макария. М.; Екатеринбург: Ново-Тихвинский мон., 2016

---

\* Отметим, что в некоторых современных русских переводах традиционное написание имени Эмилиан подменяется латинизированной формой Эмилиан, производной от западноевропейских аналогов: Эмиль, Эмильен, Эмилиано (*лат.* Aemilius, *фр.* Émile, Émilien, *ит.* Emilio, *исп.* Emiliano). Между тем заимствованное у греков имя Эмилиан и по-церковнославянски, и по-русски (Емельян, уменьшительное Емеля) пишется только через начальное «Е». В этом нетрудно убедиться, заглянув в любой православный месяцеслов или календарь. Заметим, что по-гречески имя Эмилиан начинается с тех же гласных, что и имя Екатерина (Αἰμιλιανός, Αἰκατερίνη), однако мы нигде не встретим написание *Экатерина*.

- Эсхатологическое учение Церкви: Материалы конференции 14–17.11.2005. М.: Синодальная Богословская Комиссия, 2007
- Ювеналий (Половцев), архиеп.* От учения преподобных отец. М.: Изд-во им. свт. Игнатия, 1996 (репринт. 1885)
- Ювеналий Рязанский (Масловский), сщмч.* Письма из лагеря. М.: Изд-во им. свт. Игнатия, 1995
- Ювеналий (Тарасов), схимитр.* Проблемы современного православного воспитания: доклады, выступления, размышления. Курск: КГУ, 2006
- Я родился, чтобы любить... Греческий старец Амфилохий (Макрис). М.: Лепта Книга, 2007
- Яковлев А.И.* Век Филарета: Роман-хроника. М.: Спасское Братство, 2010
- Яковлев-Козырев А., Димитрий, диак.* Ночь на вершине: Страницы афонского дневника. СПб.: Мирь; Шпиль, 2001
- Янич Йован.* Будем людьми! Жизнь и слово патр. Павла. М.: ПСТГУ, 2010
- Янсон М.* Большой скит на Валааме. СПб.: Валаамский мон, 1997 (по изд. Ревель, 1940)
- Янсон М.* Валаамские старцы. М.: Валаамский мон, 1994 (по изд. Берлин, 1938)
- Яхимович С.Ю.* Спор «иосифлян» и «несчастителей» на фоне русской истории XV – начала XVI веков. <http://pravostok.ru/ru/jhistory/?id=1449>



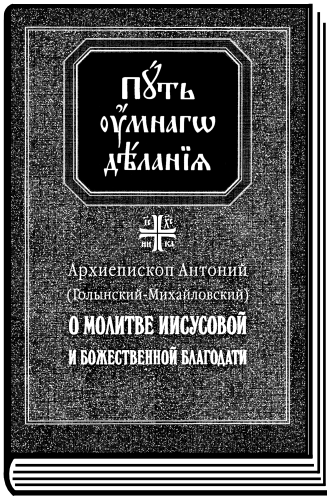
## Список сокращений

---

ап. — апостол  
архидиак. — архидиакон  
архиеп. — архиепископ  
архим. — архимандрит  
блж. — блаженный  
блгв. — благоверный  
БТ — журнал «Богословские труды»  
в. — век  
вв. — века  
вл. — владыка  
ВЦУ — Высшее Церковное Управление  
вып. — выпуск  
г. — год; город  
гл. — глава  
греч. — греческий  
губ. — губерния  
д. — деревня  
ДА — Духовная академия  
диак. — диакон  
ДС — Духовная семинария  
ДУ — Духовное училище  
еп. — епископ  
епарх. — епархия  
ЖМП — Журнал Московской Патриархии  
журн. — журнал  
игум. — игумен, игуменья  
иеродиак. — иеродиакон  
иеромон. — иеромонах  
иеросхим. — иеросхимонах  
изд. — издание  
изд-во — издательство  
им. — имени  
ин. — инок, инокия  
ин-т — институт  
исп. — исповедник  
ист. — исторический  
канд. — кандидат  
КазДА — Казанская Духовная академия  
КазДС — Казанская Духовная семинария  
КГУ — Курский Государственный университет  
КДА — Киевская Духовная академия  
кн. — книга  
Л. — Ленинград  
лат. — латинский  
ЛДА — Ленинградская Духовная академия  
М. — Москва  
МДА — Московская Духовная академия  
МДС — Московская Духовная семинария  
митр. — митрополит  
митроп. — митрополия  
мон. — монах, монахиня; монастырь  
мч. — мученица  
мч. — мученик  
наст. изд. — настоящее издание  
о. — отец, остров  
обл. — область  
ок. — около  
ОР РГБ — отдел рукописей Российской Государственной библиотеки  
патр. — патриархпер.



пер. — перевод  
 подвор. — подворье  
 пос. — поселок  
 прав. — праведный  
 пресвит. — пресвитер  
 прим. — примечание  
 присп. — преподобноисповедник  
 прмч. — преподобномученица  
 прмч. — преподобномученик  
 прот. — протоиерей, протопресвитер  
 протодиак. — протодиакон  
 проф. — профессор  
 прп.; прпп. — преподобный; преподобные  
 ПСТБИ — Православный Свято-Тихоновский Богословский институт  
 ПСТГУ — Православный Свято-Тихоновский Гуманитарный университет  
 пуст. — пустынь  
 р. — родился  
 РАЕН — Российская Академия естественных наук  
 РАН — Российская Академия наук  
 РГАДА — Российский Государственный архив древних актов  
 репр. изд. — репринтное воспроизведение издания  
 РПЦ — Русская (Российская) Православная Церковь  
 РПЦЗ — Русская Православная Церковь Заграницей  
 РХД — Русское Христианское Движение  
 с. — страница; село  
 сб.ст. — сборник статей  
 Св. — Священный, Святейший  
 св.; свв. — святой; святые  
 свт. — святитель  
 свящ. — священник  
 слав. — церковнославянский  
 сл. — слово  
 см. — смотри  
 собр. соч. — собрание сочинений  
 сост. — составитель  
 сот. — сотница  
 соч. — сочинение  
 СП — Союз писателей  
 СПб., С.-Петербург — Санкт-Петербург  
 СПбДА — Санкт-Петербургская Духовная академия  
 СПбДС — Санкт-Петербургская Духовная семинария  
 ср. — сравни  
 степ. — степень  
 схиархим. — схиархимандрит  
 схиигум. — схиигумен, схиигумения  
 схимон. — схимонах, схимонахиня  
 сщисп. — священноисповедник  
 сщмч. — священномученик  
 т. — том  
 ТСЛ — Троице-Сергиева Лавра  
 указ.соч. — указанное сочинение  
 ун-т — университет  
 УПЦ — Украинская Православная Церковь  
 урожд. — урожденная  
 уч-ще — училище  
 цит. по — цитируется по  
 ч. — часть  
 яз. — язык



## 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

С комментариями,  
приложениями и иллю-  
страциями

1999 | 2000

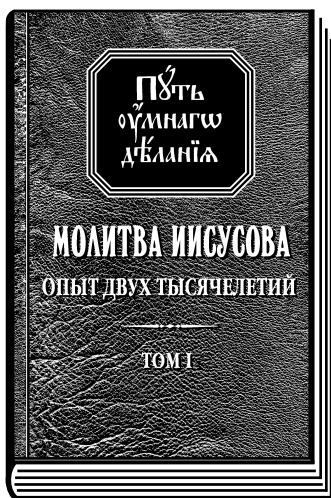


## ПОДВИГ В МИРУ

— ✠ —

Святые отцы  
и подвижники  
благочестия  
о молитве  
и трезвении

2006



# МОЛИТВА ИИСУСОВА

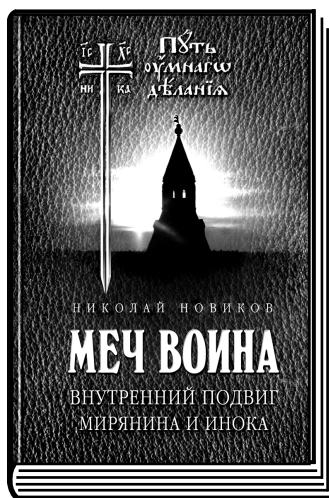
ОПЫТ ДВУХ  
ТЫСЯЧЕЛЕТІЙ



МОНОГРАФИЯ  
В ЧЕТЫРЕХ ТОМАХ

Начало публикации:

2004



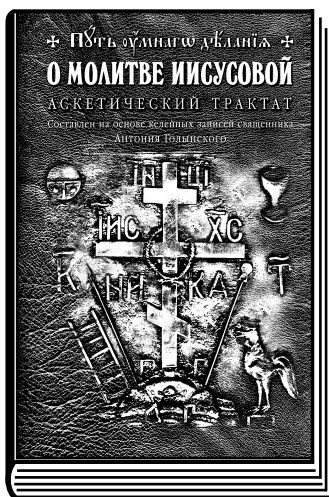
# МЕЧ ВОИНА



ВНУТРЕННИЙ  
ПОДВИГ

МИРЯНИНА  
И ИНОКА

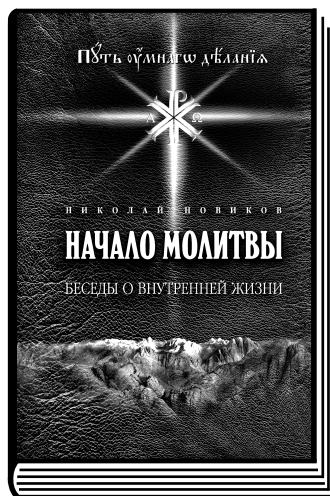
2009 | 2013 | 2018



# О МОЛИТВЕ ИИСУСОВОЙ

— ✦ —  
АСКЕТИЧЕСКИЙ  
ТРАКТАТ

2011 | 2016



# НАЧАЛО МОЛИТВЫ

— ✦ —



Беседы  
о внутренней жизни

2015

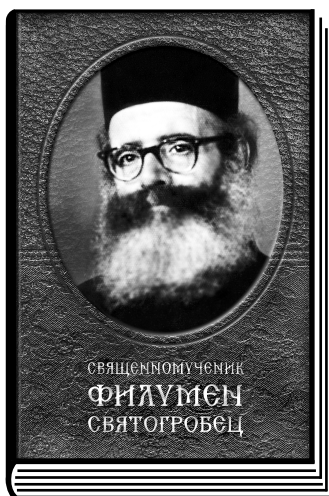


## От послушания к старчеству



Путь подвига  
блаженной памяти  
схимонахини  
Антонии (Сухих)

2012

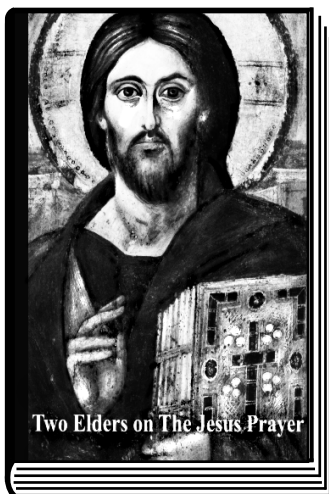


## Священномученик ФИЛУМЕН Святогорец



Житие  
Мученичество  
Чудотворения

2018



## Two Elders on The Jesus Prayer

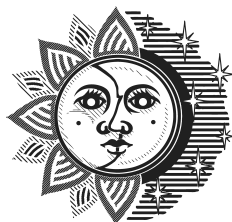


ДВА СТАРЦА  
О МОЛИТВЕ ИИСУСОВОЙ  
Письменное наследие старцев  
Иосифа Исихаста  
и Антония Гольинского

(На английском языке)

Издатель: Skete of the Entrance  
of the Theotokos into the Temple.  
Hayesville, Ohio. USA

2007



Желающих приобрести  
издания серии  
«Путь умного делания»  
приглашаем посетить

ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН

«**СИНОПСИСЪ**»

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

+7 985 600 5848

[synopsys-org@yandex.ru](mailto:synopsys-org@yandex.ru)

Отдел оптовой продажи:

+7 916 254 6524

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ НИКОЛАЯ НОВИКОВА

www.nnproekt.ru | nnproekt@mail.ru

# Путь умного делания

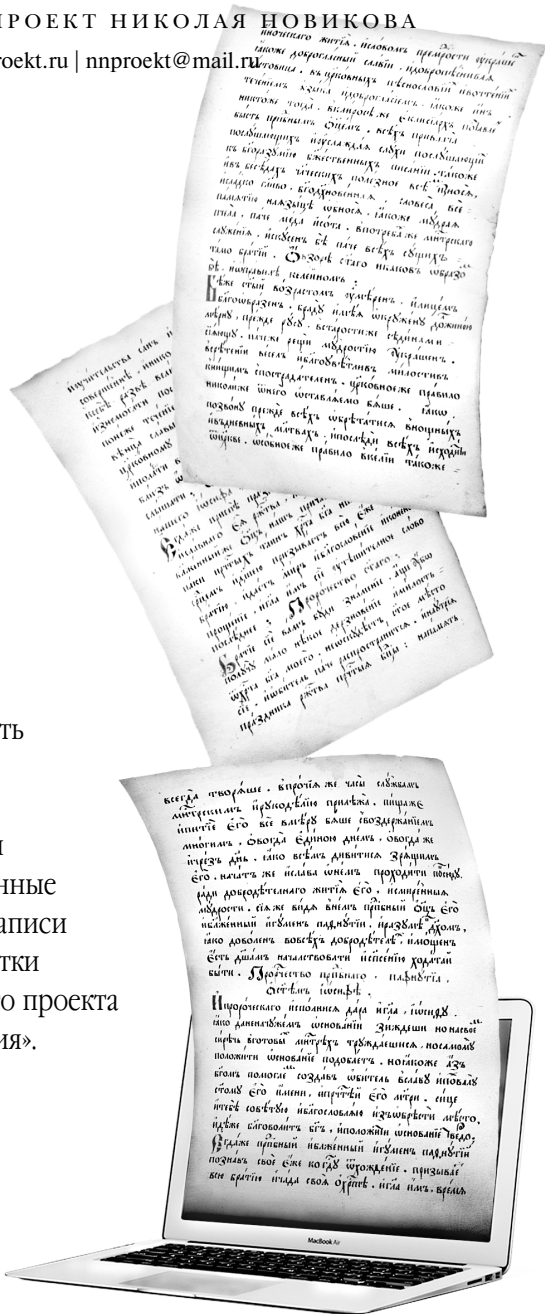
МОЛИТВА  
И АСКЕЗА В  
ПРАВОСЛАВНОЙ  
ТРАДИЦИИ



Приглашаем посетить  
авторский сайт  
Николая Новикова.  
Читайте, слушайте и  
загружайте электронные  
версии книг, аудиозаписи  
бесед, статьи и заметки  
автора издательского проекта  
«Путь умного делания».

Адрес сайта:  
[www.nnproekt.ru](http://www.nnproekt.ru)

nnproekt  
© 1997–2021



Новиков Николай Михайлович  
*Авторская книжная серия «Путь умного делания»*

**МОЛИТВА ИИСУСОВА  
ОПЫТ ДВУХ ТЫСЯЧЕЛЕТИЙ**

ТОМ ЧЕТВЕРТЫЙ  
КНИГА ПЕРВАЯ

*Редактор:* Новикова Г. В.  
*Дизайн и верстка:* Новиков Н. М.

Издательский проект «Путь умного делания»  
[www.nnprouekt.ru](http://www.nnprouekt.ru) | [nnprouekt@mail.ru](mailto:nnprouekt@mail.ru)



Отпечатано при участии издательства «Синопись»

Подписано в печать 12.07.2021. Формат 60 х 90 1/16  
Бумага офсетная. Печать офсетная. Физ. п.л. 47  
Тираж 5000 экз. Заказ № 421