

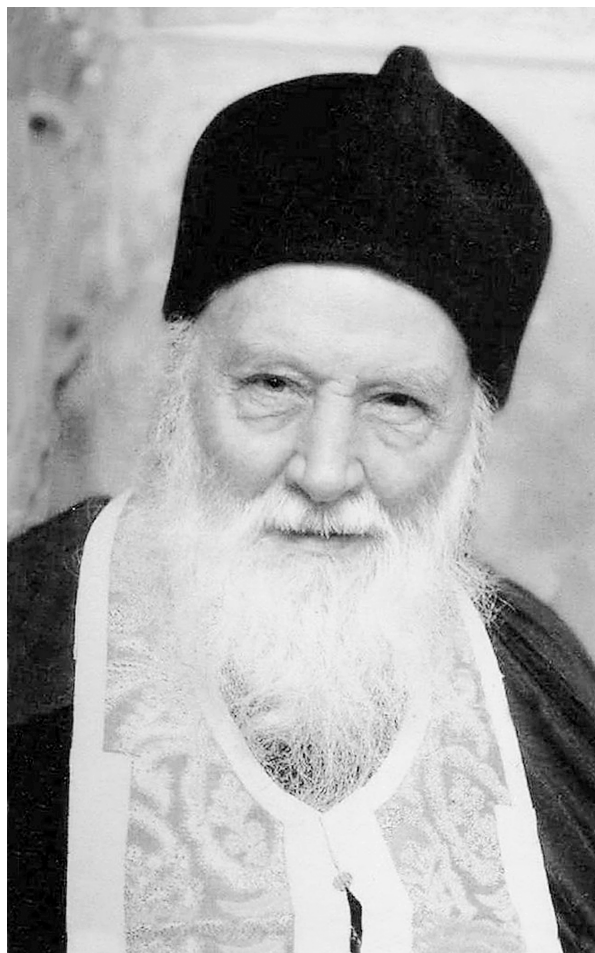
*Допущено к распространению
Издательским советом
Русской Православной Церкви
ИС Р21-109-0211*

Непрестанно молитесь

(1 Фес. 5, 17)

*Молю убо прежде всех (всею)
творити молитвы*

(1 Тим. 2, 1)





ПУТЬ ИИСУСОВОЙ МОЛИТВЫ

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

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



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

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

Путь Иисусовой молитвы



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

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

От редакции



ДЕЯТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ КАК НАЧАЛЬНАЯ СТЕПЕНЬ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МОЛИТВЕННОГО СОСТОЯНИЯ

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

равноангельским, в отличие от Богомужного жительствова.

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

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

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

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

Скорби внешние

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



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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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



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

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

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

Добродетели

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

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

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

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



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

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

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

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



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

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



СОДЕРЖАНИЕ

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

Содержание



Бесстрастие	159
Жизнь во Христе.....	163
СМЫСЛ ЗАПОВЕДИ <i>НЕПРЕСТАННО МОЛИТЕСЯ</i> (1 ФЕС. 5, 17).....	167
ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ	178
Примечания	180

