

Что такое – молитва?



Вводное учебно-методическое пособие

Автор-составитель – Хвыля-Олинтер А.И.
протоиерей, кандидат юридических наук,
доцент Академии управления МВД России,
доцент Православного Свято-Тихоновского
гуманитарного университета,
полковник внутренней службы в отставке.

В презентации частично использованы материалы из православных сайтов

**Настоящее пособие предназначено
для предварительного ознакомления
с тем, что такое
православная молитва.**

**Реальное освоение этой молитвы
требует упорного многолетнего труда
человека в Церкви при помощи Бога.**

**На данном пути встречается
много чудесных плодов,
но есть и смертельные опасности.**

Своеволие здесь не допустимо!



СВЯТА ПРІС
БІМІ
Дарованіе
МЛТВЫ.

Основа православной молитвы – две главные заповеди христианства:

***«Возлюби Господа Бога твоего
всем сердцем твоим и всею душою
твоею и всем разумением твоим:
сия есть первая и наибольшая заповедь;
вторая же подобная ей: возлюби
ближнего твоего, как самого себя;
на сих двух заповедях утверждается
весь закон и пророки»*** (Мф. 22, 36-40).

Ближний для христиан – любой человек,
независимо от веры, культуры, взглядов,
национальности, пола, возраста, профессии и т.п.

«Смотрите, чтобы кто кому не воздавал злом за зло; но всегда ищите добра и друг другу и всем.

Всегда радуйтесь.

Непрестанно молитесь.

За все благодарите: ибо такова о вас воля Божия во Христе Иисусе.

Духа не угашайте» (1Фесс. 5, 15-22).

«...изнурял постом душу мою, и молитва моя возвращалась в недра мое» (Пс. 34, 13).

Христианские Заповеди Блаженства

- *«Блаженны кроткие, ибо они наследуют землю.*
- *Блаженны алчущие и жаждущие правды, ибо они насытятся.*
- *Блаженны милостивые, ибо они помилованы будут.*
- ***Блаженны чистые сердцем, ибо они Бога узрят.***
- *Блаженны миротворцы, ибо они будут наречены сынами Божиими.*
- *Блаженны изгнанные за правду, ибо их есть Царство Небесное.*
- *Блаженны вы, когда будут поносить вас и гнать и всячески неправедно злословить за Меня.*
- *Радуйтесь и веселитесь, ибо велика ваша награда на небесах: так гнали [и] пророков, бывших прежде вас»*
(Мф. 5, 3-12) ...

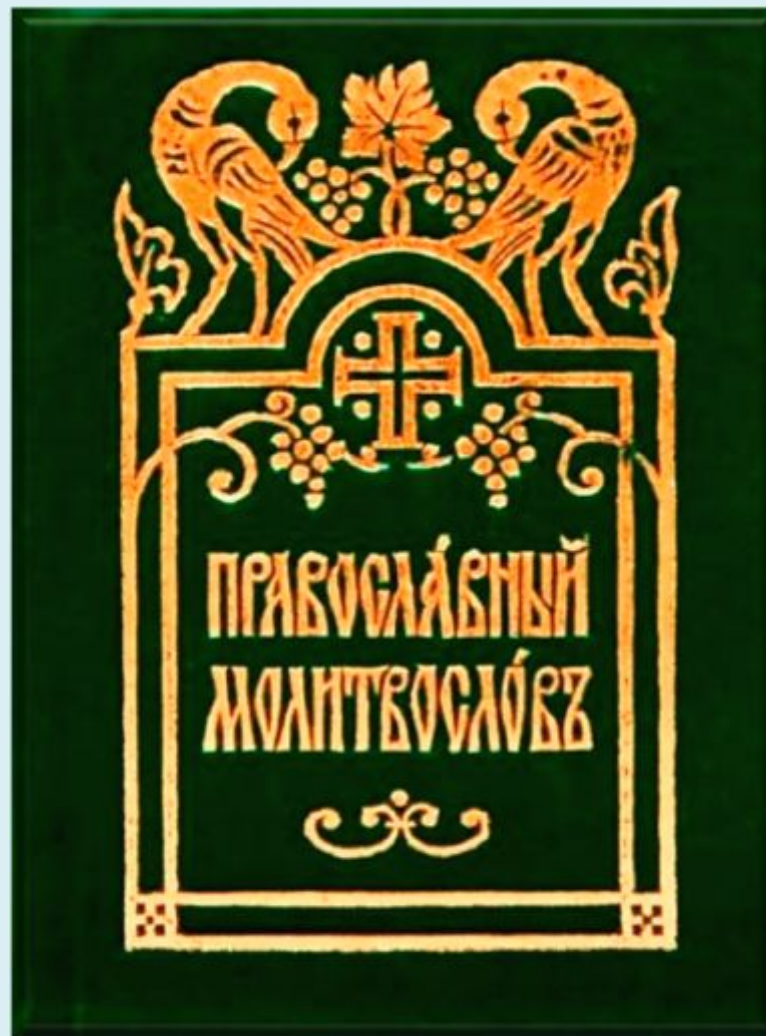
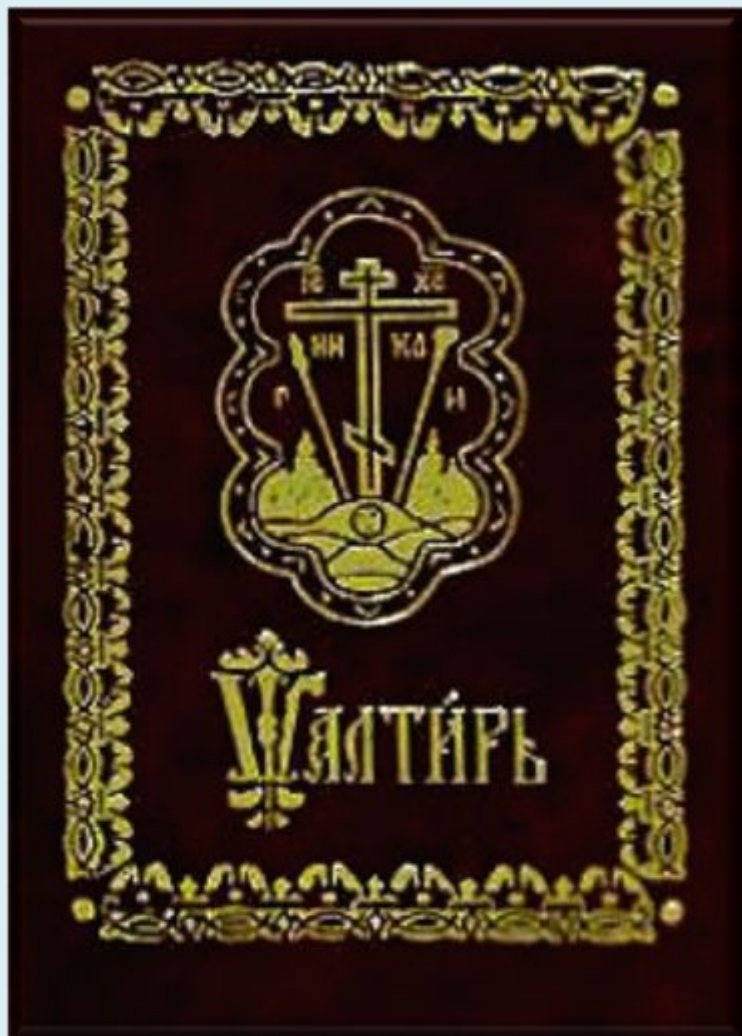
***«Итак будьте совершенны,
как совершен Отец ваш Небесный»*** (Мф. 5, 48).

Некоторые из православных молитвенников

От времен Апостолов непрерывная линия
преемственной молитвы

I век – апостол Иоанн Богослов, Климент Римский; II век – Игнатий Антиохийский, Иустин Философ, Иринеи Лионский; III век – Ипполит Римский, Киприан Карфагенский; IV век – Макарий Египетский, Афанасий Великий, Кирилл Иерусалимский, Василий Великий, Григорий Богослов, Иоанн Златоуст, Амвросий Медиоланский, Григорий Нисский; V век – Кирилл Александрийский, Августин, Нил Синайский; VI век – Авва Дорофей, Григорий Двоеслов, Варсонофий Великий, Дионисий Ареопагит; VII век – Софроний, Иоанн Лествичник, Максим Исповедник, Андрей Критский; VIII век – Исаак Сирин, Иоанн Дамаскин; IX и X век – Федор Студит, Фотий Константинопольский; XI век – Симеон Новый Богослов; XII век – Феофилакт Болгарский, Петр Дамаскин; XIII век – Фиолит Филадельфийский; XIV век – Григорий Синаит, Григорий Палама, Нил Квасила; XV век – Симеон Солунский, Марк Ефесский, Нил Сорский; XVI век – Максим Грек; XVII век – Дмитрий Ростовский; XVIII век – Паисий Величковский; XIX век – Платон и Филарет Московские, Игнатий Брянчанинов, Феофан Затворник, Иоанн Кронштадский, Амвросий Оптинский...; XX век ...; XXI век ...; ... до конца времен.

Примеры сборников православных молитв



Богослужбные книги – хранители православных молитв



Богословие молитвы православных святителей.

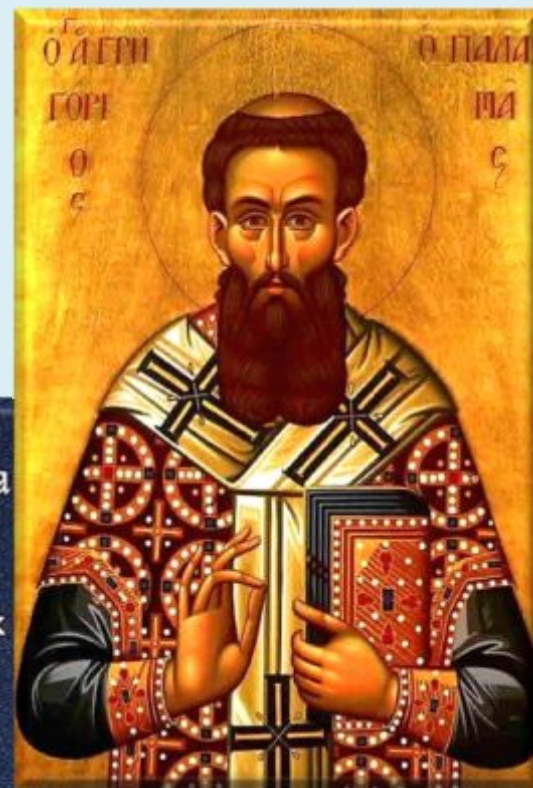
Григорий Палама

**Исихазм:
Бог
познается
в молчании**



Св. Иоанн Дамаскин

Источник
знания



Св. Григорий Палама

ТРИАДЫ
В ЗАЩИТУ
СВЯЩЕННО-БЕЗМОЛСТВУЮЩИХ



Содержание

Вопрос первый

Всеблаженного архиепископа Фессалоникского Григория Слово в защиту священно-безмолвствующих

1-я часть ТРИАДЫ I
 Для чего и до каких пор полезно заниматься словесными рассуждениями и науками

Ответ первый

Вопрос второй

2-я часть ТРИАДЫ I
 О том, что, стремясь в исихии внимать самому себе, не бесполезно держать ум внутри тела

Ответ второй

Вопрос третий

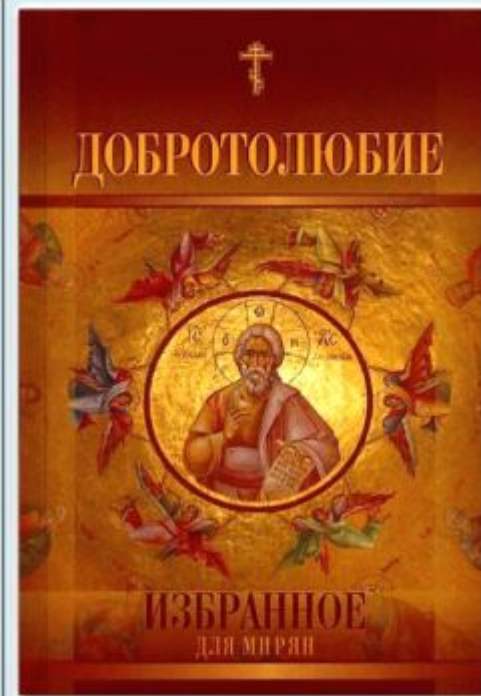
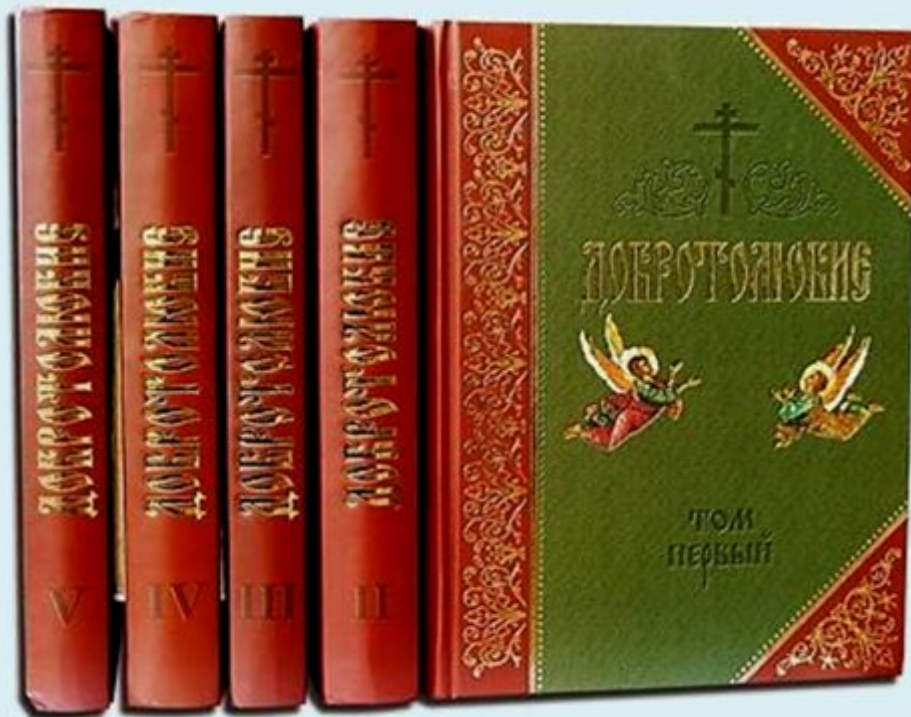
3-я часть ТРИАДЫ I
 О свете, Божием просвещении, священном блаженстве и совершенстве во Христе

Ответ третий

1-я часть ТРИАДЫ II
 Разбор и опровержение сочинений философа Варлаама против священно-безмолвствующих. В чем истинно спасительное знание, к которому должны стремиться истинные монахи, или против думающих, что подлинно спасительно знание внешних наук

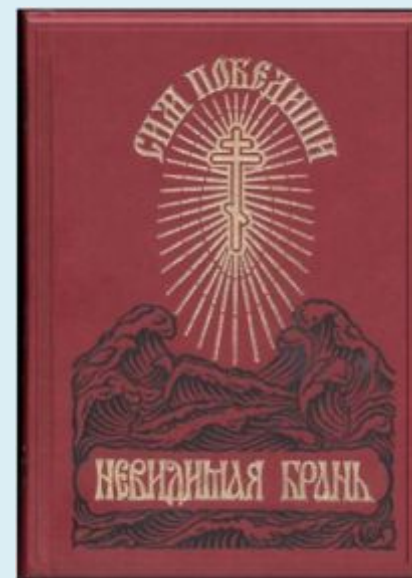
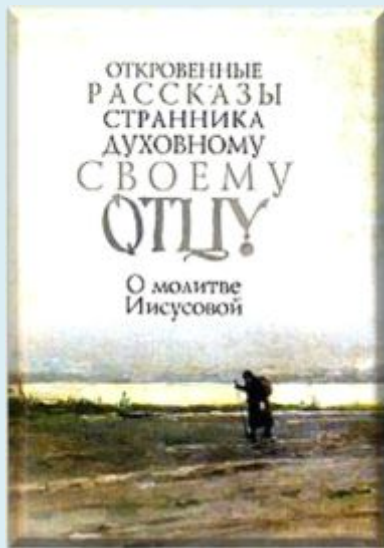
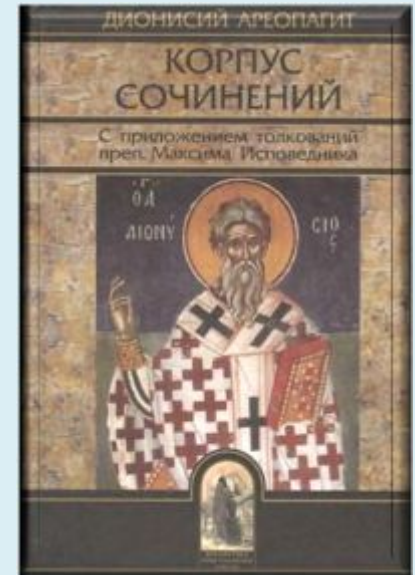
2-я часть ТРИАДЫ II
 О молитве

3-я часть ТРИАДЫ II
 О священном свете



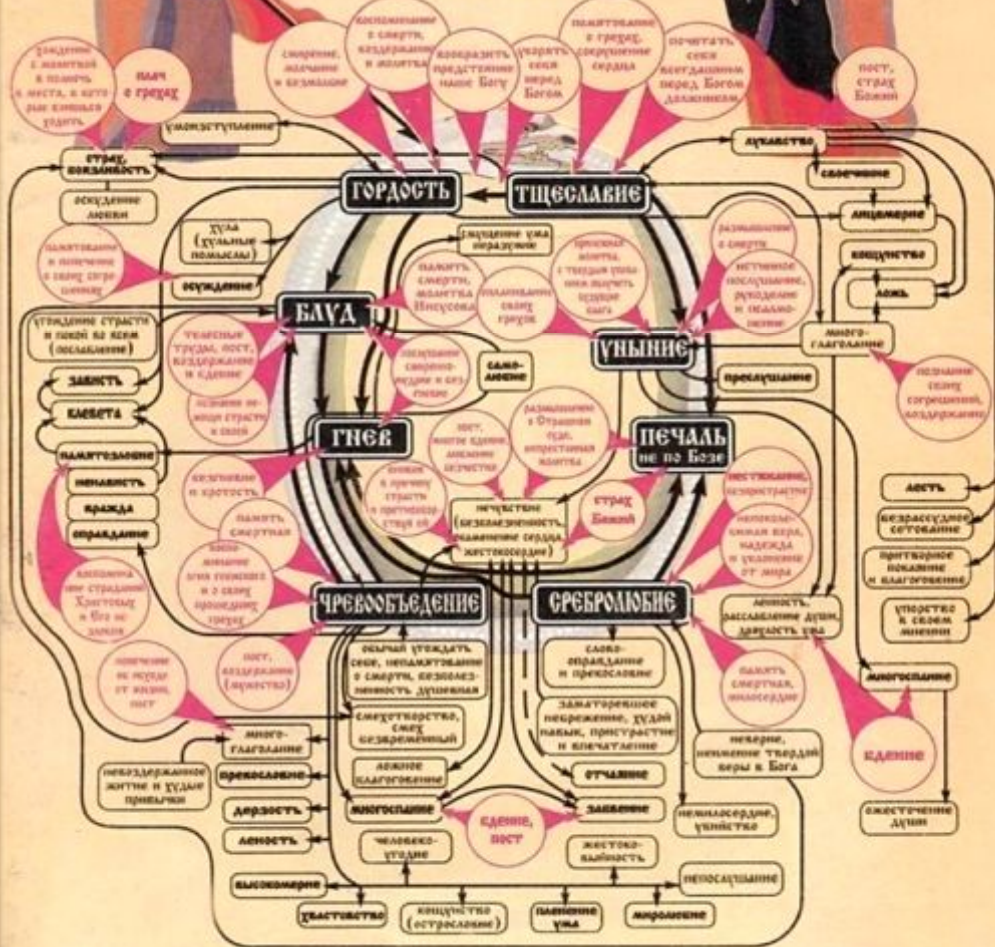
Духовные книги «Добролюбие» влияют на весь христианский мир. Епископ Амфилохий (Радович) сказал: «Нет никакого сомнения, что Добролюбие, как обождения орган, как справедливо назвал его преподобный Никодим Святгорец, является корнем и подлинным источником почти всех настоящих духовных всплесков и богословских течений в Православии с конца XVIII века до сего дня». Особенно почитается «Добролюбие» в Православии.

Примеры православной литературы о молитве



ГРЕХОВНЫЕ СТРАСТИ И БОРЬБА С НИМИ

Для молитвы
жизненно
важна борьба
с греховными
страстями



Канѡнъ покаѡнный ко гдѸ нашемѸ иисѸ хрѸтѸ

Гл҃авъ ѿ.

Пѣснь ѿ.

Ирмосъ: И҃кѡ по сѸхѸ пѣшешѣствовавъ и҃ль, по бѣзднѣ стопѡмн, гонѣтелѡ фараѡна видѡ потоплѡема, бгѸ побѣднѡю пѣснь поимъ, вопїѡше.

Помнѡди мѡ, бже, помнѡди мѡ.

Нынѣ пристѸпихъ ѡзъ грѣшный и ѡвременѣнный къ тебѣ влцѣ и бгѸ моемѸ: не смѣю же взрѡти на нѣо, токмѡ молюсѡ, глагола: даждь мнѣ гдн оумъ, да плачѡ дѣлъ моихъ горькѡ.

Ѡ горе мнѣ грѣшномѸ! паче всѣхъ человекѣхъ ѡкаѡненъ ѣсмь: покаѡнїѡ нѣсть во мнѣ: даждь мнѣ, гдн, слѣзы, да плачѡ дѣлъ моихъ горькѡ.

Глава: БезѸмне ѡкаѡнне человекѣче, въ лѣности время гѸбнши: помысли житїѣ твоѣ, и ѡбратиѡся ко гдѸ, и плачѡ ѡ дѣлѣхъ твоихъ горькѡ.

И нынѣ: Мѣти бжїѡ прѣчитѡ, воззрѣ на мѡ грѣшнаго, и ѡ сѣти дїаволи ижебѡви мѡ, и на пѸть покаѡнїѡ наставѡи мѡ, да плачѡ дѣлъ моихъ горькѡ.

Молитва преподобного Ефрема Сирина

- 1) *Господи и Владыко живота моего!
Дух праздности, уныния,
любоначалия и празднословия
не даждь ми.*
- 2) *Дух же целомудрия,
смиреномудрия,
терпения и любви
даруй ми, рабу Твоему.*
- 3) *Ей, Господи Царю,
даруй ми зрети моя прегрешения
и не осуждати брата моего,
яко благословен еси во веки веков.
Аминь.*

*Гóсподи и Влады́ко живому моему́,
дух уны́ния и небреже́ния,
праздносло́вия и тщесла́вия,
сребролю́бия и любонача́льства
отжену́ от мене́.*

*Дух же целому́дрия, смире́ния,
терпе́ния и любве́
да́руй ми, рабу́ Твоему́.*

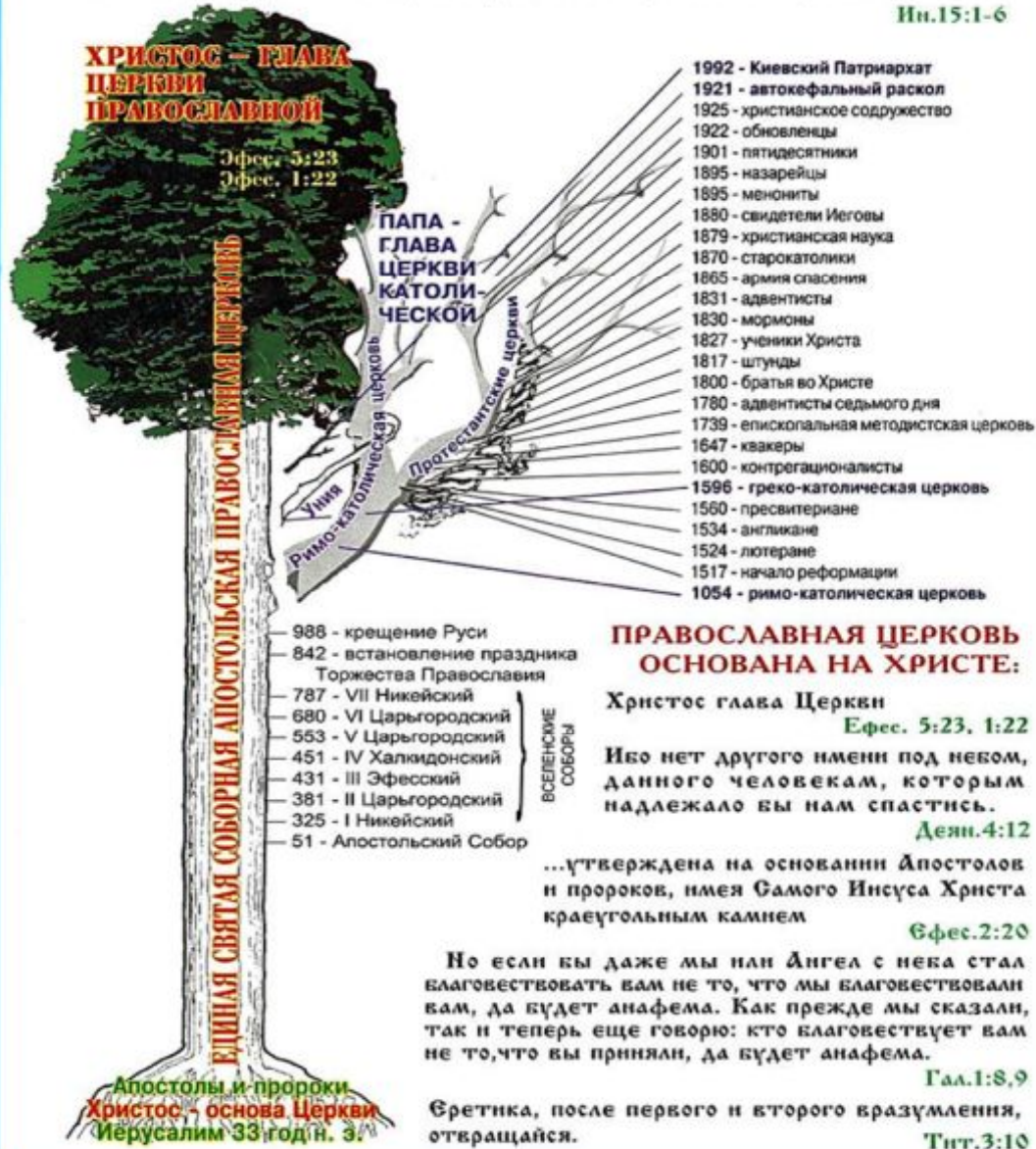
*Ей, Гóсподи Царю́,
даждь ми зре́ти моя́ согреше́ния,
и е́же не осужда́ти бра́та моего́,
я́ко благословен е́си во ве́ки,
аминь.*

Текст: Устав «Око церковное». 1633 год

ДРЕВО ХРИСТИАНСКОЙ ЦЕРКВИ

Я есмь истинная виноградная лоза, а Отец Мой - виноградарь.
 Всякую у Меня ветвь, не приносящую плода, Он отсекает...
 Кто не превзудет во Мне, извергнется вон, как ветвь, и засохнет...

Ин.15:1-6

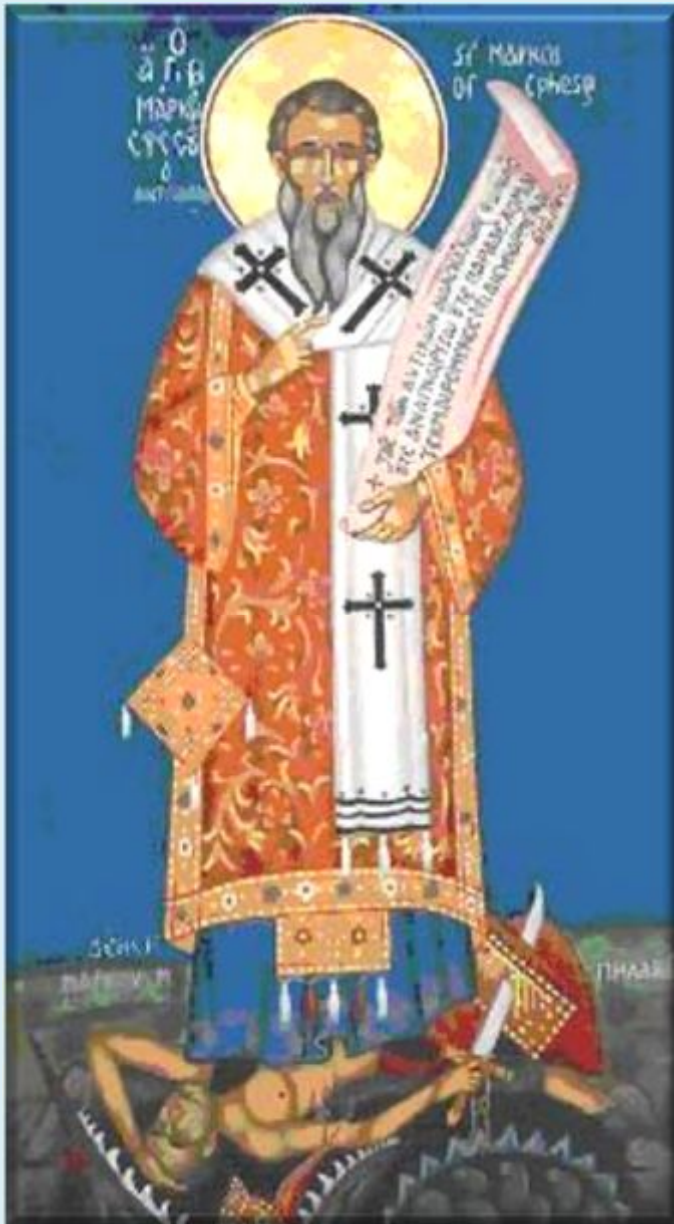


**Древо
 с истинной
 молитвой
 и отпавшие
 ветви
 с ложной
 молитвой**

Итак, братие, бегите от них и от общения с ними; ибо они – «лживи апостолы, делатели нечестивии, преобразующеся во Апостолы Христовы. И не дивно: сам бо сатана преобразуется во Ангела Света: не велие убо, аще и служители его преобразуются яко служители правды, имже кончина будет по делом их»

(2 Кор. 11, 13-15).

Св. Марк Эфесский



Истинная молитва существует только в Единой Святой Соборной и Апостольской Церкви!

«Никогда, о человек, то, что относится к Церкви (та εκκλησιαστικά) не исправляется через компромиссы: нет ничего среднего между Истиной и ложью, но как находящийся вне света, по необходимости, будет во мраке, так и немного отступивший от Истины, предоставлен подлежать лжи, если будем говорить правду; и хотя возможно сказать, что между светом и тьмой есть середина – называемая вечерними и утренними сумерками, однако, между Истиной и ложью, как бы кто ни старался, не выдумает нечто среднее».

(Из Послания к Георгию Схоларию, когда обнаружилось, что тот считает, что возможно сделать некое соглашение с латинянами)

Схоларию – Марк Ефесский

Мистическая основа молитвы с использованием иконы

При правильном устройении молитвы духовное и физическое сосредоточение происходит не на том, что изображено на поверхности иконы, а приводит в ее неизмеримую божественную мистическую глубину. Символический образ иконы оживает и икона раскрывается. Тогда видно не то, что нарисовано, а того, Кто сам являет себя навстречу молитве в духовном пространстве иконы. Начинается реальное общение с Тем, Кто изображен на иконе. Это – чудесный и прекрасный мир духовного видения, одновременно и имманентного, и трансцендентного относительно нашего земного бытия.



**«Блаженны чистые
сердцем, ибо они
Бога узрят» (Мф. 5, 8).**

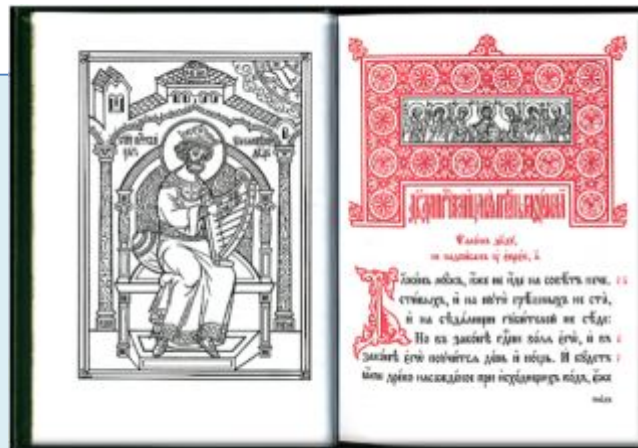
**«и сказал: истинно
говорю вам, если
не обратитесь
и не будете как дети,
не войдете
в Царство Небесное»
(Мф. 18, 3).**

Значение церковно-славянского языка для молитвы

Молитвенное творчество доступно на любом языке: русском, украинском, белорусском, для глухонемых и всех иных. Однако духовно-филологической основой православной молитвы служит именно церковно-славянский язык.

Необходимо помнить о высочайших духовно-мистических знамениях и смысле церковно-славянского языка, одновременно остерегаясь от самочинных крайностей обновленчества, протестантизма, каббалы.

Этот язык, несомненно, Духом Святым через святых дан Богом как одно из канонических средств сохранения молитвы.



БѢ ДѢО, РАДѢСА, БЛГОДАТНАА МРІЕ, ГДѢ СЪ
 ТОВОЮ: БЛГОСЛОВЕНА ТЫ ВЪ ЖЕНАХЪ, И БЛГОСЛОВЕНЪ
 ПЛОДЪ ЧРЕВА ТВОЕГѠ, ГАКѠ СІСА РОДИЛА ЕСИ ДУШЪ
 НАШНХЪ.

Символы, знаки,
 шрифт и графика
 церковнославянского
 языка – разновидность молитвы

Аъ	Буки	Вѣди	Газгозь	Добро	Есть	Житѣте	Зѣло	Земал	Иже	І
А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З	З	И	І
Како	Люди	Мыслѣте	Нашѣ	Ошъ	Покой	Рци	Слово	Тверло		
К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т		
Уль	Фергъ	Хѣръ	Цы	Червь	Ша	Ща	Ерь	Еры	Ерь	
У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Ь	
Ять	Ю	Я	Мал. юст	Отъ	Олта	Ижница	Кса	Пса		
Ѧ	Ѧ	Ѧ	Ѧ	Ѧ	Ѧ	Ѧ	Ѧ	Ѧ		

СМЫСЛ
 раньше он был обычным делом и присутствовал во всем



Церковнославянский язык по своим духовным свойствам весьма близок к иконам. И то и другое служит сакральным средством для общения с духовным миром, формой молитвы, имеет свои канонические правила и системы символов для выражения и проявления духовности, для молитвенного настроения.

Сам по себе церковнославянский язык (как и икона) не является ни объектом, ни субъектом святости, однако благодаря им и через них мы возносимся к Святой Троице.



**Красота Жизни и Природы
– также ведут к молитве**

Весь окружающий нас мир есть великая книга откровения Божия, свидетельствующая о всемогуществе и премудрости Бога-Творца.



Культура духа

Культура МОЛИТВЫ

Культура души

Культура разума и мышления

Культура речи и слова

Культура эмоций и чувств

Культура общения

Культура поведения

Культура труда

Культура потребностей



Культура личных потребностей и Идеалов человека

(Восхождение потребностей и Идеалов снизу вверх – от телесных к духовным)

ВЫСШИЕ ДУХОВНЫЕ
(есть истинная
молитва)

Жизнь в Боге
Созерцание Божественного Света
Стяжание Святого Духа
Участие в Божественных Таинствах

Духовные
(возможна
молитва)

Уподобление духовному Идеалу
Жажда духовной любви и духовного Идеала
Священнодействие, возвышение духа
Осмысление самоценности «я» и не-«я» (иного)
Идентификация собственного «я»
Деятельность духа

Душевные
(сходство
с молитвой)

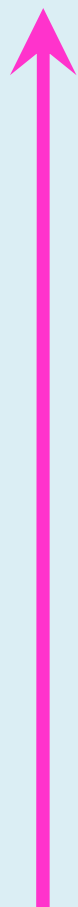
Жажда душевной любви и душевного идеала
Общение
Жажда знаний и красоты, творчество
Власть (обладание), самоутверждение
Деятельность интеллекта

Эмоциональные
(нет молитвы)

Жажда эмоциональной любви и эмоционального идеала
Ритуальность
Наслаждение, удовольствие
Деятельность эмоций

Телесные
(нет молитвы)

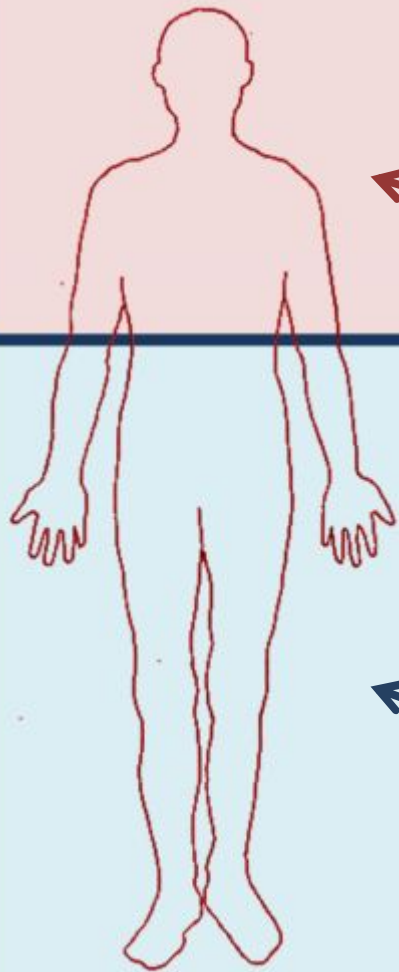
Жажда плотской любви (секс) и плотского идеала
Насыщение
Обеспечение жизнедеятельности тела



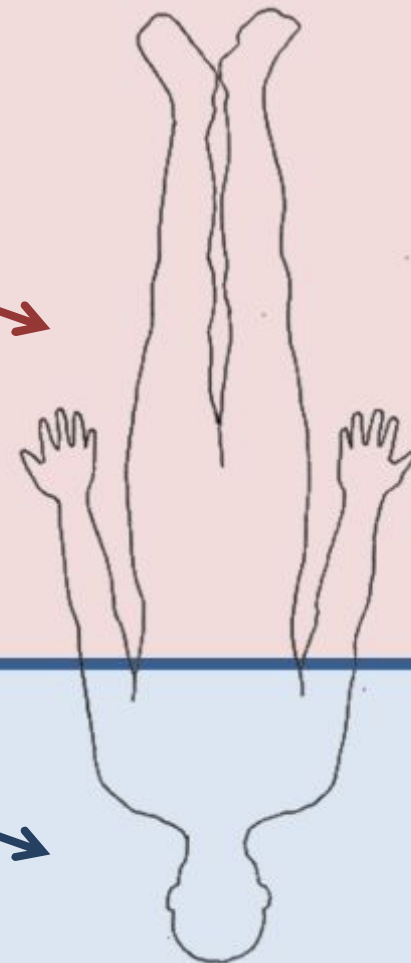
**Восходящая
созидающая
иерархия
идеалов**

**Что и чем
управляется
в человеке?**

**Опрокинутая
разрушающая
иерархия
страстей**



**Управляющий
уровень**



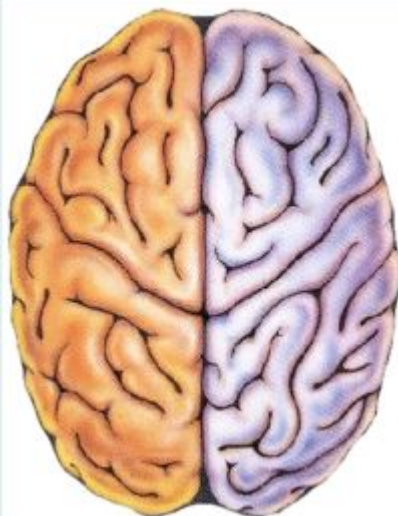
**Подчиненный
уровень**

Потребность в молитве изначально заложена в человека

Специализация полушарий здорового мозга

«Левые» функции:

1. Конкретность
2. Обособленность
3. Рациональность, рассудочность
4. Мышление, прагматизм, разум
5. Практичность, корысть
6. Ремесленничество
7. Алгоритмические отношения
8. Списки, последовательности
9. Количественные объекты: числа, множества, векторы, тензоры и т.п.
10. Количественные отношения, связи и меры
11. Предикатно-структурный анализ
12. Логика, формализованность
13. Цикличность, повторяемость
14. Речь, лингвистические текстовые отношения
15. Функциональный, деловой, «современный» язык



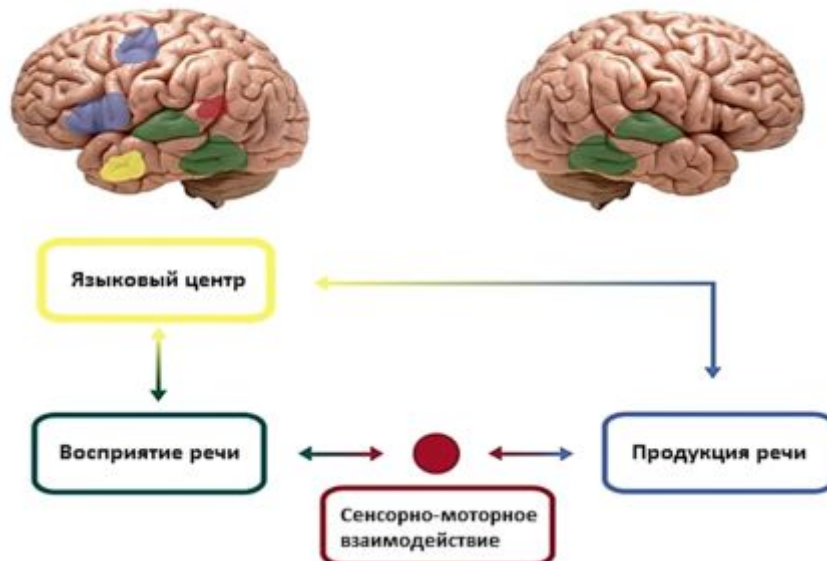
«Правые» функции:

1. Абстрактность
2. Единство
3. Воображение, эмоции
4. **Духовность, идеал, вера**
5. **Совесть, религиозность**
6. Творчество
7. Целостные отношения (гештальт)
8. Цельные комплексы
9. Качественные объекты: образы, знаки, символы, знаменья и т.п.
10. Качественные отношения, связи и меры
11. Музыкально-живописный анализ
12. Интуиция, озарение
13. Целостная уникальность
14. Цветовые и звуковые интегральные отношения
15. **Сакральный, образный, поэтический, «архаический» язык**

Предложенная модель речи и языка Cogan et al (2013)



Стандартная модель речи и языка Hickok and Poeppel (2007)



Функции полушарий мозга в речевой и языковой части молитвы

Во время молитвы нужно различать речевую способность, то есть возможность слышать и произносить звуки, от языковой активности – способности составлять фразы и понимать их смысл.

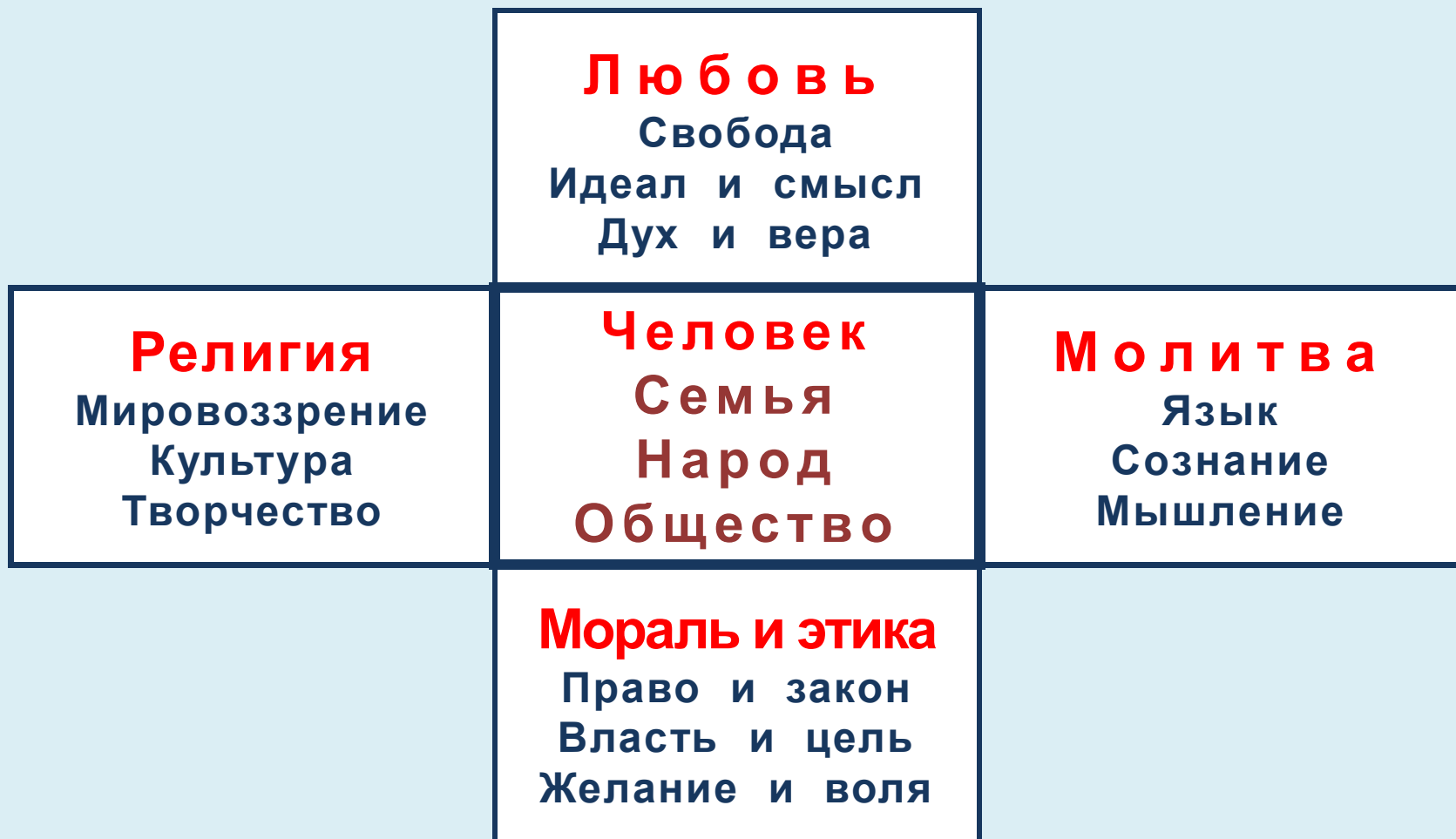
Во время молитвы активизируются нейроны, расположенные в обоих полушариях: в надкраевой, средней височной и верхней височной извилинах, соматосенсорной и моторной коре, премоторной коре и нижней лобной извилине. Они обеспечивают восприятие и произнесение звуков, связь между тем, что человек слышит, и тем, что он говорит (вербально мыслит).

Языковой центр отличается от речевого, это центр более высокого уровня обработки информации, он обеспечивает понимание смысла слов.

**Молитва основывается
на смысле слов.**

Функции религии

- **Удовлетворение объективно существующих духовных потребностей.**
 - **Мировоззренческая.**
 - **Утешительно-компенсаторная.**
- **Регулирующая (заповеди, традиции, нормы, ценности...).**
 - **Интегрирующая.**
 - **Дезинтегрирующая.**
 - **Коммуникативная.**





Молитва – одно из проявлений веры

«Вера же есть осуществление ожидаемого и уверенность в невидимом. В ней свидетельствованы древние. Верою познаем, что веки устроены словом Божиим, так что из невидимого произошло видимое.» (Евр. 11, 1-4).

«Вера пребывает с имеющими ее. Она не обманывает обладающего ею, не изменяет приобретшему ее. Она не может быть похищена ворами, недоступна для грабителей, ее охраняет Бог, ради нее с готовностью дарующий нам все необходимое.» Святитель Иоанн Златоуст

Жажда святости – критерий истинности молитвы





Молитва – обращение человека к Богу, Богородице, Ангелам или святым угодникам Божиим. Преподобный Силуан Афонский говорил, что лишь с помощью молитвы можно достигнуть исполнения заповедей Божиих, так как «человек сам бессилен их исполнить».

Молитва есть величайший, бесценный дар Творца твари человеку, который чрез нее может беседовать с Творцом своим, как чадо с Отцом, изливать пред Ним чувства удивления, славословия и благодарения.

Св. Иоанн Кронштадский

Конечно, всякая добродетель, творимая ради Христа, дает благодать Духа Святаго, но более всего дает молитва, потому что она как всегда в руках наших как орудие для стяжания благодати Духа.

Св. Серафим Саровский

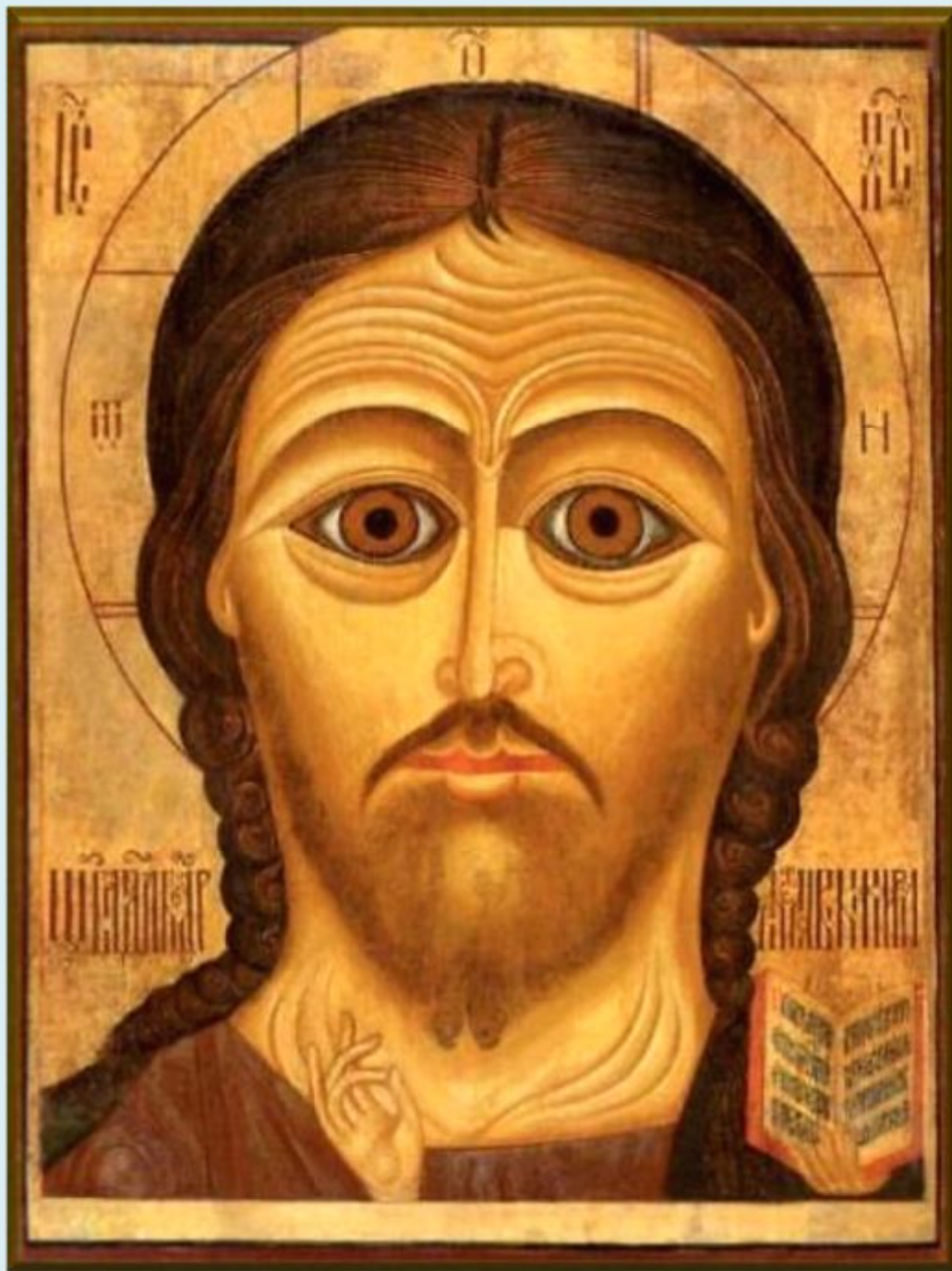
Благодать – нетварная Божественная энергия, сила или действие, в которой Бог являет Себя человеку, преодолевающему с её помощью грех и достигающему соединения с Богом.

По учению Церкви, благодать есть вышеестественный дар Бога человеку. *«Все благодатные дары находят на достойных сверх природы, – указывает св. Марк Ефесский, – и они иные в сравнении с находящимися в нас природными дарами и образуемым в результате нашего усилия. И также всякая жизнь живущих по Богу – иная в сравнении с жизнью природной, будучи духовной и боговидной».*

Божественная благодать является несозданной, нерожденной и личной (ипостасной). В Священном Писании она часто называется силой (*«...вы примете силу, когда сойдет на вас Дух Святой»* (Деян. 1, 8), *«...Господь сказал мне: «Довольно для тебя благодати Моей, ибо сила Моя совершается в немощи»* (2 Кор. 12, 9)).

Святые отцы называют благодать «лучами Божества», «Божественной славой», «нетварным светом» ... Действием Божественной благодати обладают все три Лица Святой Троицы. «Действие несозданной сущности, – пишет св. Кирилл Александрийский, – есть нечто общее, хотя оно и свойственно каждому Лицу».

Св. Иринеи Лионский, размышляя о домостроительном проявлении Святой Троицы, отмечает, что благодать исходит от Отца и сообщается через Сына во Святом Духе. По слову св. Григория Паламы, благодать есть «энергия общая и Божественная сила и действие Триипостасного Бога».



Пример иконы — молитвы

**Икона:
Спас
Вседержитель.
XVII век.**

**Храм Благовещения
Пресвятой Богородицы
в Петровском парке —
Всехсвятского
благочиния Московской
городской епархии
Русский Православной
Церкви.
Адрес: город Москва,
Красноармейская улица,
дом 2.**

Действием Божественной благодати открывается возможность познания Бога. «...Без благодати ум наш не может познавать Бога, – учит св. Силуан Афонский, – ...каждый из нас может рассуждать о Боге настолько, насколько познал благодати Святого Духа».

Действие Божественной благодати дает человеку возможность исполнения заповедей, спасения и духовного преображения. «Действуя в себе и вокруг себя, христианин вносит в подвиги всю свою личность, но делает это, и может успешно делать, только при непрерывном содействии Божественной силы – благодати, – учит св. Иустин Попович. – Нет мысли, которую христианин может по-евангельски мыслить, нет чувства, которое он может по-евангельски ощущать, нет дела, которое он может по-евангельски сделать без благодатной помощи Божьей».

Действие Божественной благодати сообщает человеку неоценимый дар соединения с Богом – обожение. В этом благодатном состоянии человек, по слову св. Макария Великого, уподобляется Христу и становится выше первого Адама.

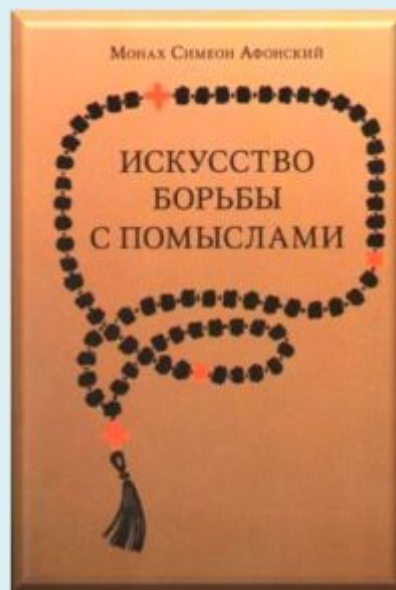
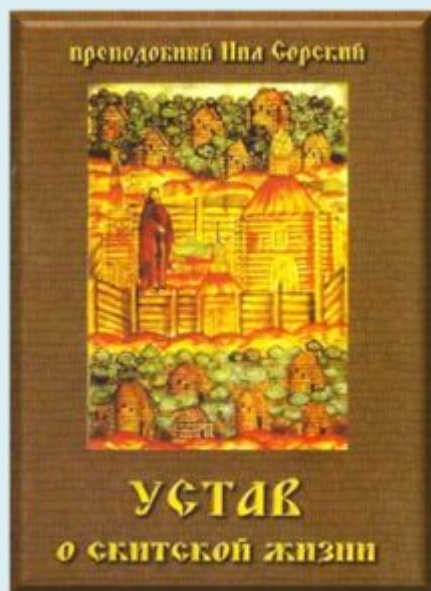
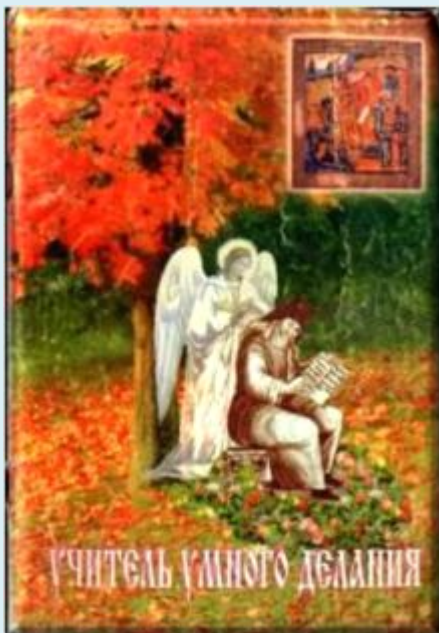
Действие Божественной благодати осуществляется в сотрудничестве (в синергизме) со свободной волей человека. *«Богочеловеческий синергизм является существенным отличием христианской деятельности в мире. Здесь человек соработает Богу и Бог соработает человеку, – разъясняет св. Иустин Попович. – ... Человек со своей стороны изъявляет волю, а Бог – благодать; из совместного их действия создается христианская личность».*

По учению св. Макария Великого, созидая нового человека, благодать действует таинственно и постепенно. Благодать испытывает человеческое произволение, сохраняет ли он всецелую любовь к Богу, замечая в нем согласие со своими действиями. Если в духовном подвиге душа оказывается благоискусной, ничем не огорчая и не оскорбляя благодать, то она проникает *«до глубочайших ее составов и помышлений»*, пока вся душа не будет объята благодатью.

«Мистический опыт, неотделимый от пути соединения с Богом, может приобретаться только в молитве и молитвой. В самом общем смысле всякое предстояние человека пред Лицом Божиим есть молитва. Но нужно, чтобы это предстояние стало состоянием сознательным и постоянным; молитва должна стать непрестанной, непрерывной, как дыхание, как биение сердца. Это требует особого искусства, особых молитвенных приемов, целой духовной науки, которой всецело посвящают себя монахи.

Метод внутренней или духовной молитвы, известный под именем «исихазм», принадлежит аскетическому учению Восточной Церкви и восходит, без сомнения, к глубокой древности».

В. Н. Лосский



По учению монаха Антония (Голынского-Михайловского) молитва имеет, в зависимости от степени действия слова, ума, сердца и Духа Божьего, три вида (до всецелой преданности в волю Божью):

- ✓ **словесная** (читается вслух);
- ✓ **умная деятельная** (умная – произносится мысленно, деятельная – при усилении самого человека);
- ✓ **умно-сердечная деятельная** (ум – сосредоточен в словах молитвы, а сердце – сочувствует смыслу слов).

Следующие два вида молитвы обретаются подвижником по очищении сердца от страстей и греха:

- ✓ **умно-сердечная самодвижная** (непрекращающаяся молитва, движимая Святым Духом);
- ✓ **умно-сердечная чистая, или непарительная** (чистая от помыслов).

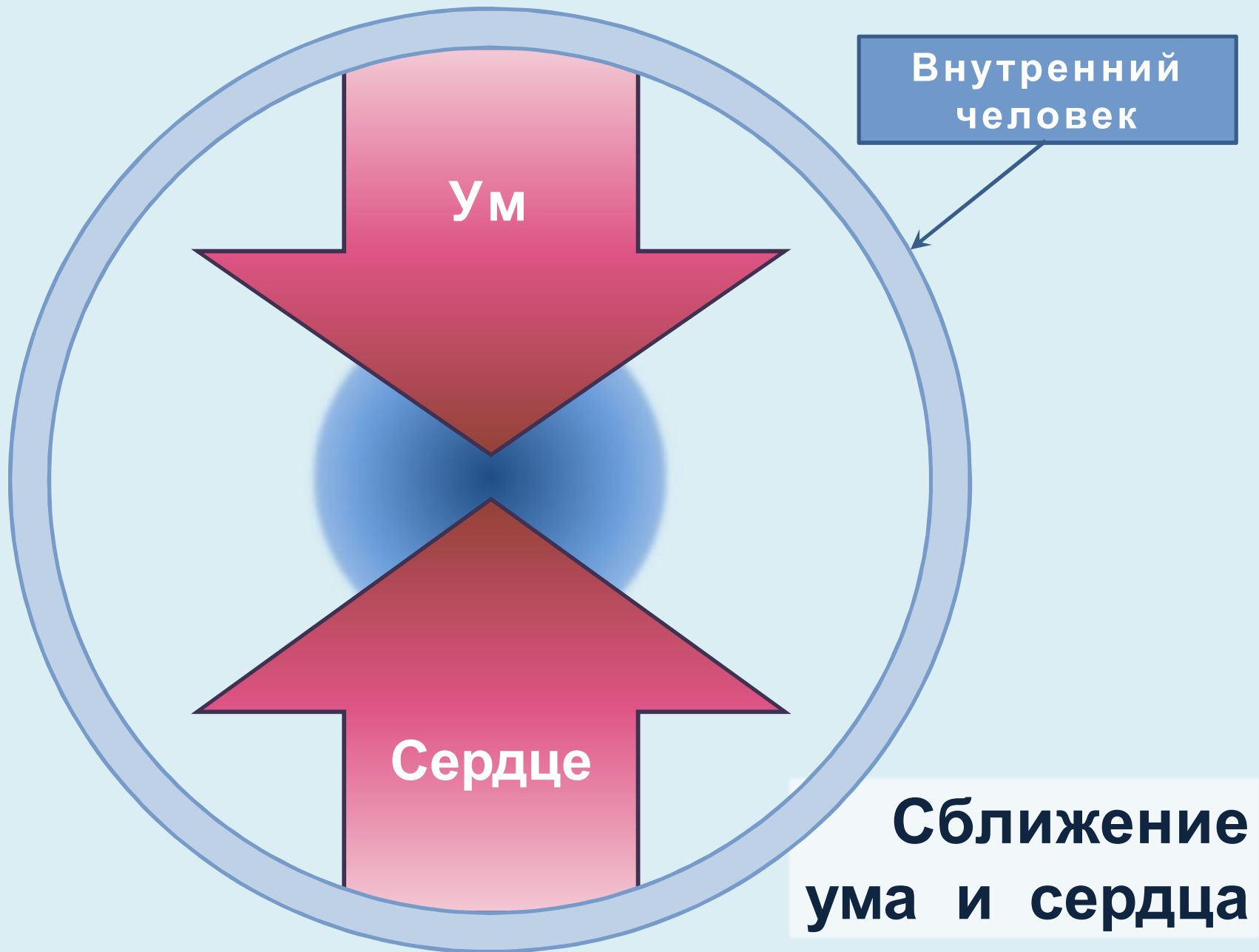
По соединении души с Небесным Женихом в единый дух обретается высшая степень молитвы: молитва созерцательная (соединившись с Господом, подвижник внимает великим тайнам Божьим).



Исихазм (греч. – молчание, безмолвие) – мистическое подвижническое течение в монашестве. Исихазм – подвиг, связанный с отшельничеством и безмолвием, древнее понятие в Восточной церкви.

В раннюю византийскую эпоху исихазм означал вообще отшельничество – одинокий путь пустынноика.

В позднюю византийскую эпоху исихастами назывались монахи, посвятившие себя абсолютной тиши, священному покою, внутреннему духовному сосредоточению, непрестанной «умной» молитве, «внутреннему деланию». Это приводило молящихся в особое состояние, связанное с неизъяснимым блаженством, созерцанием некоего небесного света, нездешнего, несотворенного, подобного свету, озарившему Спасителя на Фаворской горе...



Под **умным деланием** в Православии принято понимать внутренний (душевный) подвиг, заключающийся в непрерывной молитве *«Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешного»*.

Следуя учению и опыту Церкви, Богу в человеке должны быть подчинены основные части души – ум и сердце. При их служении Богу вся душа и даже тело превращаются в обитель Святого Духа. **Подчинение Богу ума, а через него сердца – залог соединения с Богом, условие непрерывного пребывания в человеке Божественной благодати, обновляющей человеческое естество.**

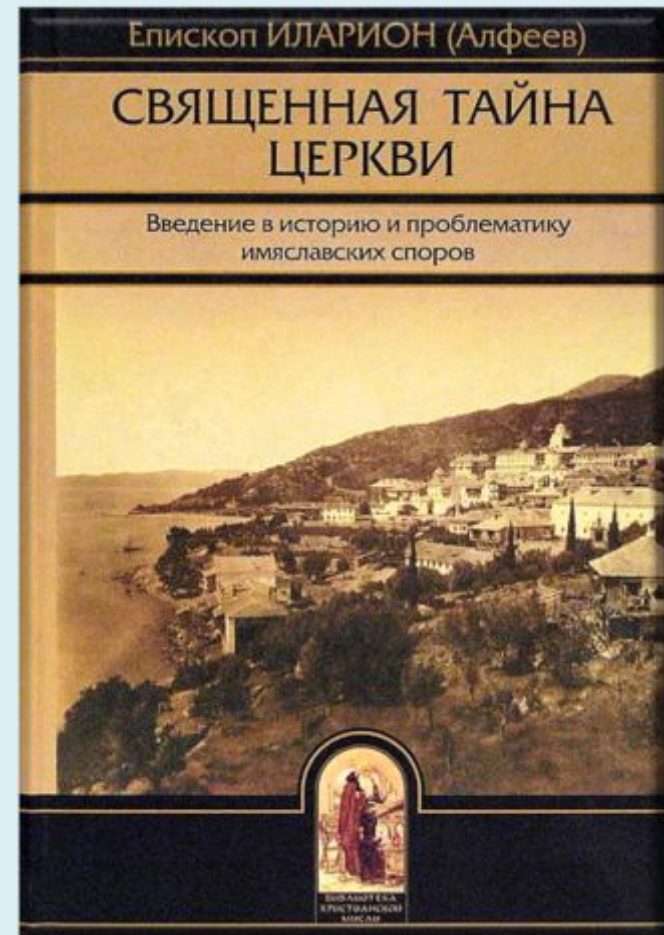
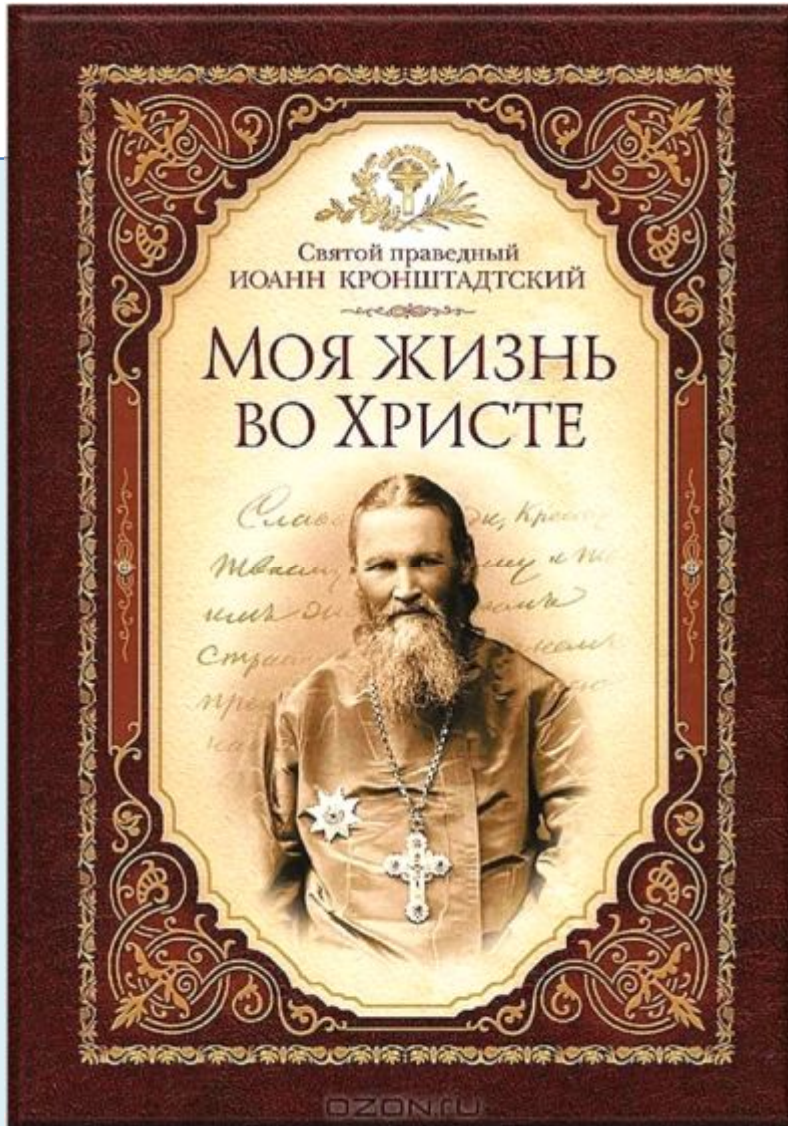


Таким богоугодным упражнением и является **непрестанная молитва Иисусова**. Она – «*легчайшее средство восхождения к непрерывности в молитве*», «*простое и вместе вседейственное средство к утверждению духа во всех духовных деланиях, равно как и во всей духовной подвижнической жизни*», она «*просвещает, укрепляет, оживляет, всех врагов, видимых и невидимых, побеждает и к Богу возводит*» (св. Феофан Затворник).



«Имя Божие есть Сам Бог»

Св. Иоанн
Кронштадтский



***«Господи Иисусе Христе,
Сыне и Слове Божий,
Богородицы ради,
помилуй мя»***

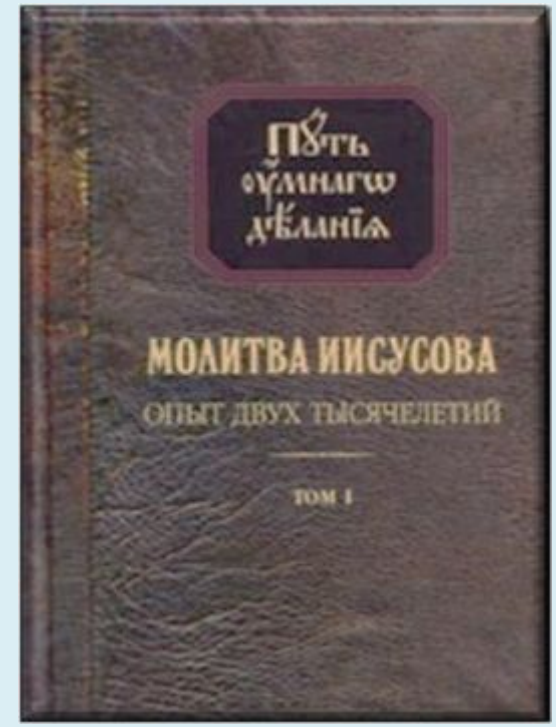
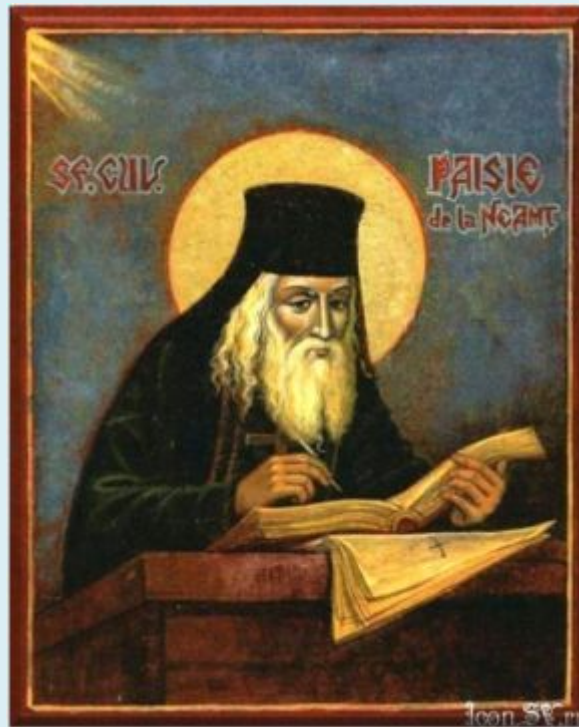
— богословски безупречный вариант Иисусовой молитвы (согласно преподобному Нилу Мироточивому Афонскому — полная, совершенная молитва).

ГДН ІНСЕ ХРТЕ, СНЕ БЖІЙ,
ПОМНІДІЙ МА ГРѢШНАГО.

**Это не только покаянная молитва,
это обращение
всех сил человеческой любви
к Тому, Кто Сам есть Любовь и Истина
к Тому, Кто всегда отвечает
всеобъемлющей Любовью.**



Молитва Иисусова, как наиболее простое и действенное средство, имеет основополагающее значение в аскетической практике хранения ума и сердца, в борьбе с греховными помыслами. Именно поэтому за ней по преимуществу закреплено название умного делания. **Молитва Иисусова** также называется умно-сердечным деланием, поскольку требует объединения ума и сердца в призывании имени Иисуса Христа. Она именуется сокровенным деланием сердца, умной молитвой, тайной молитвой, священной молитвой, сердечной молитвой, затвором ума и сердца, трезвением, хранением ума.



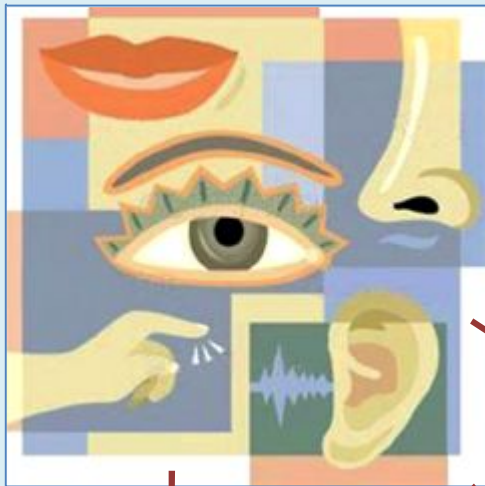
**Об умной
или внутренней
молитве
(прп. старец Паисий Величковский)**

Молитва есть проявление действия веры в человеке, его важнейший духовный труд, пища для души. Без этой пищи душа, а за нею и весь человек гибнет. Верные живут молитвой. Вместе с каждым православным верующим в его молитвах к Богу соучаствует вся соборная полнота Церкви.

Вселенская молитва всех за вся совершается в единстве веры и духа: *«...умоляю вас поступать достойно звания, в которое вы призваны, со всяким смиренномудрием и кротостью и долготерпением, снисходя друг ко другу любовью, стараясь сохранять единство духа в союзе мира. Одно тело и один дух, как вы и призваны к одной надежде вашего звания; один Господь, одна вера, одно крещение, один Бог и Отец всех, Который над всеми, и через всех, и во всех нас...»* (Еф. 4, 1-8).

Вершина такой соборной молитвы: животворящая Евхаристия – Таинство Любви. В духовной жизни молитва и вера обуславливаются друг другом: *«по вере вашей да будет вам»* (Мф. 9, 29).

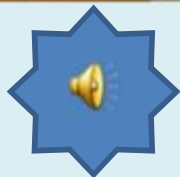
Благодатность и полнота православной веры позволяют человеку разумно использовать при молитве любые свои органы чувств.





***«И вознесся
дым фимиама
с молитвами
святых
от руки
Ангела
пред Бога».
(Откр. 8, 4)***

Молитва ко Пресвятой Богородице пред Ее иконою «Звезда Пресветлая»



*Царице моя преблагая,
Надеждо моя Богородице,
приятелище сирых
и странных предстательнице,
скорбящих радости,
обидимых покровительнице!
Зриши мою беду,
зриши мою скорбь,
помози ми яко немощну,
окорми мя яко странна.
Обиду мою веси,
разрешити ту, яко волиши:
яко не имам инья помощи разве Тебе,
ни инья предстательницы,
ни благия утешительницы,
токмо Тебе, о Богомати,
яко да сохраниши мя
и покрыеши во веки веков.
Аминь.*

Молитва есть важнейший инструмент высшей свободы. Такой свободы, которая направлена на сущность самого себя.

Молитва сосредоточивает не на свободе внешнего выбора, а на свободе онтологического самоопределения — свободе не столько делать то, что сам изберешь, сколько стать тем, кем сам изберешь. Это — если и свобода выбора, то совсем особого рода: **свобода выбора себя, выбора собственного смысла и внутреннего качества, собственного бытийного статуса.** Свобода становится онтологическим феноменом, обретает онтологическое измерение.

Это — задача аскетики, «духовное художество», духовное делание для преобразования себя и соединения себя с Божественными энергиями.

Истинная молитва направлена на то, чтобы осуществлялся принцип православной аскетики: «держать внутри себя собор со всеми» (см.: Мф. 22, 36-40), иметь своим истинным предметом не частный повод сам по себе, а универсальную и всеобщую, общечеловеческую цель.

Так создается соборная любовь и соборная свобода Церкви.

**Но для такой молитвы
гораздо важнее
и намного труднее
любить тех конкретных людей,
которые встречаются
в нашей повседневной жизни
и которых дал нам Господь.**

- 1. Молитва** есть высшая духовная потребность духа, души, личности и сознания.
- 2. В молитве** они совместно проявляют целостность, идеальность и рефлексивность.
- 3. В молитве** задействованы все позитивные возможности души, личности, сознания, мышления, психики и чувств.
- 4. В молитве** вместе трудятся все формы сознания: самосознание, разум, рассудок.
- 5. В молитве** трезвенно, гармонично и позитивно участвуют все состояния сознания: бодрствование, просоночность и сон.
- 6. В молитве** категорически отвергаются: зомбирование, гипноз, медитация, экстаз, фантазии, образность, мечтательность, чувственность и любые аналогичные состояния.

Исходя из сути православной веры, православная молитва есть, прежде всего, обращение к Сыну и Слову Божьему – Иисусу Христу, мысленная беседа или прямое евхаристическое общение с Ним, а зачастую и явственное обращение Бога к смиренному и бескорыстному человеку. Даже когда мы молимся Пресвятой Троице, происходит это через Иисуса Христа в Духе Святом.

Подлинная, а не придуманная, любовь к Богу приводит к тому, что православная молитва строится не на анархическом своеволии человеческого духа, а на свободном добровольном принятии воли Божьей, то есть на апостольской законности, основанной и охраняемой Самим Господом Иисусом Христом (Числ. 16, 1-5; 31-35; Мф. 10, 1; Мк. 3, 13; 6, 7; Ин. 1, 12; 6, 39; 10, 29; 15, 16; 17, 6 и др.).

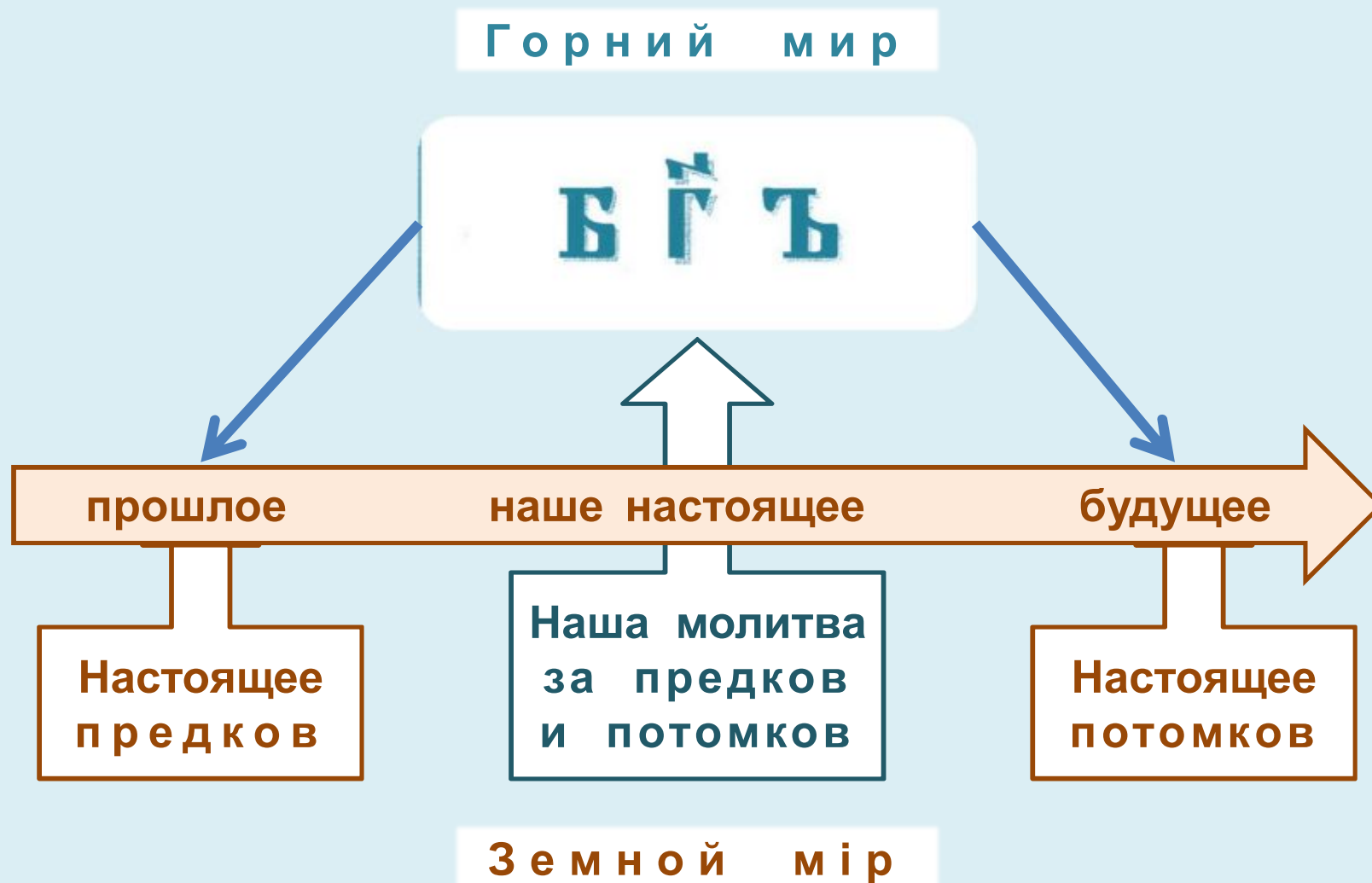
Библия о духовной законности

- ✓ **«Если же кто и подвизается, не увенчивается, если незаконно будет подвизаться» (2 Тим. 2, 5).**
- ✓ **«отойдите от Меня, делающие беззаконие» (Мф. 7, 23).**
- ✓ **«Корей, ... начальники общества, ... собрались против Моисея и Аарона и сказали им: полно вам; все общество, все святые, и среди их Господь! почему же вы ставите себя выше народа Господня? Моисей, услышав это, ... сказал ...:«... покажет Господь, кто Его, и кто свят, чтобы приблизить его к Себе; и кого Он изберет, того и приблизит к Себе» (Чис. 16, 1-5).**
- ✓ **«... и сошли они ... живые в преисподнюю, и покрыла их земля, и погибли они ... И вышел огонь от Господа и пожрал тех двести пятьдесят мужей, ...» (Чис. 16, 30-35).**
- ✓ **«И призвав ... учеников Своих, Он дал им власть ...» (Мф. 10, 1).**
- ✓ **«Потом взошел на гору и позвал к Себе, кого Сам хотел...» (Мк. 3, 13).**



**На каждую нашу молитву откликается вся полнота
Единой Святой Соборной и Апостольской Церкви**

Бог соединяет прошлое, настоящее и будущее



Апостол Павел призывает: «...*Всякою молитвою и прошением молитесь во всякое время духом, и старайтесь о сем самом со всяким постоянством и молением о всех святых...*» (Еф. 6, 10-19).

Такие ситуации возникают регулярно в деятельности благовестия и противодействия сектам.

В ходе различных акций по защите духовно-нравственной безопасности и духовно-нравственного здоровья нередко духовные сражения при внешней благопристойности, сдержанности, политическом такте и, даже, любезности. Тоже бывает при участии в организуемых светскими кругами мероприятиях, затрагивающих духовно-нравственную тематику, куда приглашены представители деструктивных культов.

Апостол Матфей наставляет: **«Вот, Я посылаю вас, как овец среди волков: итак будьте мудры, как змии, и просты, как голуби»** (Мф. 10, 16). В христианстве, как известно, змий есть образ сатаны. Значит, нужно быть не глупее его приспешников.

В свою очередь, простота открывается во внутренней молитве. Святейший Патриарх Каллист и его сподвижник Игнатий Ксанфопулы указывают, что: **«Умное делание есть делание простое и единичное»** (Добротолюбие, т.5). Апостолы учат: **«Но боюсь, чтобы, как змий хитростью своею прельстил Еву, так и ваши умы не повредились, [уклонившись] от простоты во Христе»** (2Кор. 11, 3); **«Если же у кого из вас недостает мудрости, да просит у Бога, дающего всем просто и без упреков, – и дастся ему»** (Иак. 1, 5).

Простота и цельность – от Бога.

Однако многим «современным» людям, опьяненным знаниями и делающим из них идола, витиеватость (научообразность) привлекательней молитвенной простоты. Подобные люди в самих себя горделивом превознесении не чувствуют, не понимают и не приемлют молитвы.



Внутренняя молитва спасительна еще вот почему. В целях борьбы с сектантской духовностью иногда возникает необходимость изучения подлинной сектантской литературы, в том числе предназначенной для пользования только в секте. Это опасная деятельность, заниматься которой православным допустимо лишь по специальному благословению и в режиме интенсивной церковной жизни.

Иначе неминуемо заражение чуждой, враждебной духовностью и, даже, уклонение от православного вероучения. Известны печальные случаи, когда суемудрое изучение учений деструктивных культов приводило самоуверенного исследователя к его, поначалу неосознаваемому, посвящению в их адепта (неосознанная инициация). И, в итоге, превращало в приверженца демонической духовности, к отвержению Церкви.

Внутренне молиться можно разнообразными способами. Однако лучшим средством в противостоянии злу является именно умная молитва (не вербальная и не образная), так как в экстремальных ситуациях обычная словесная молитва зачастую прерывается из-за утраты духовного сосредоточения.

Более того, в духовном сражении в сложных условиях могут возникнуть раздражение, растерянность и иногда, даже, страх и ненависть к сектантам. Это приводит к утере трезвения и любви к ближнему – а значит, к духовному поражению. Недаром сатанисты считают своей победой появление у христианина чувства ненависти по отношению к ним – грешникам.

Вспомним, что должно ненавидеть грех, а не грешников, так как любой человек по своей природе есть создание по Образу Божьему.

Чувство любви к ближнему является самым верным индикатором духовной готовности к благовестию и действительному отпору злу.

Кроме того, любые действия должны осуществляться по благословению – которое есть не просто разрешение, а, прежде всего, духовное укрепление.

Поэтому на одно из первых мест в православной жизни становится целенаправленное молитвенное делание, сосредоточенное обращение к Сыну и Слову Божьему Иисусу Христу. Это делание удерживает в любви, значит, и в соучастии Духа Святого, а на высших уровнях молитвы и в спасительном созерцании Божественных энергий: *«когда молишься, войди в комнату твою и, затворив дверь твою, помолись Отцу твоему, Который втайне; и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно»* (Мф. 6, 6). Тогда злоба становится бессильной.



Развитие и использование теории и практики умного делания во Вселенской Церкви начинается с апостольских времен, не прерывается, и будет всегда: *«а мы постоянно пребудем в молитве и служении слова»* (Деян. 6, 4).

Непрестанная молитва является могучим способом восстановления гармонии, внутренней связи и иерархии духа, души, разума, рассудка, психики, тела и плоти – обобщенно все указанные уровни сводятся к человеческой тримерии (духу, душе и телу). **Путь к этой молитве лежит в труде, очищении и взаимном вхождении ума и сердца во внутрь-бытие личности, в сокровенное «я»: «Царствие Божие внутрь вас есть»** (Лк. 17, 21).

Восходящие уровни молитвы

**СОЗЕРЦАНИЕ ВСЕМ
ЦЕЛЬНЫМ СУЩЕСТВОМ**

ДУХ

Душа

Сердце

Ум

Рассудок



Сосредоточение внутрь себя (интроверзия) для внутреннего (имманентного) восхищения к Господу Иисусу Христу составляет сущность православной аскезы, есть умное делание. «...Царство Небесное силою берется, и употребляющие усилие восхищаются им» (Мф. 11, 12). Преподобный Исаак Сирийский в своих «Словах» пишет о такой молитве. Например, в «Слове 16» он указывает, что **сердце есть «духовный Божий жертвенник»**, на котором ум приносит Богу жертву в виде чистой молитвы – предделе молитв.

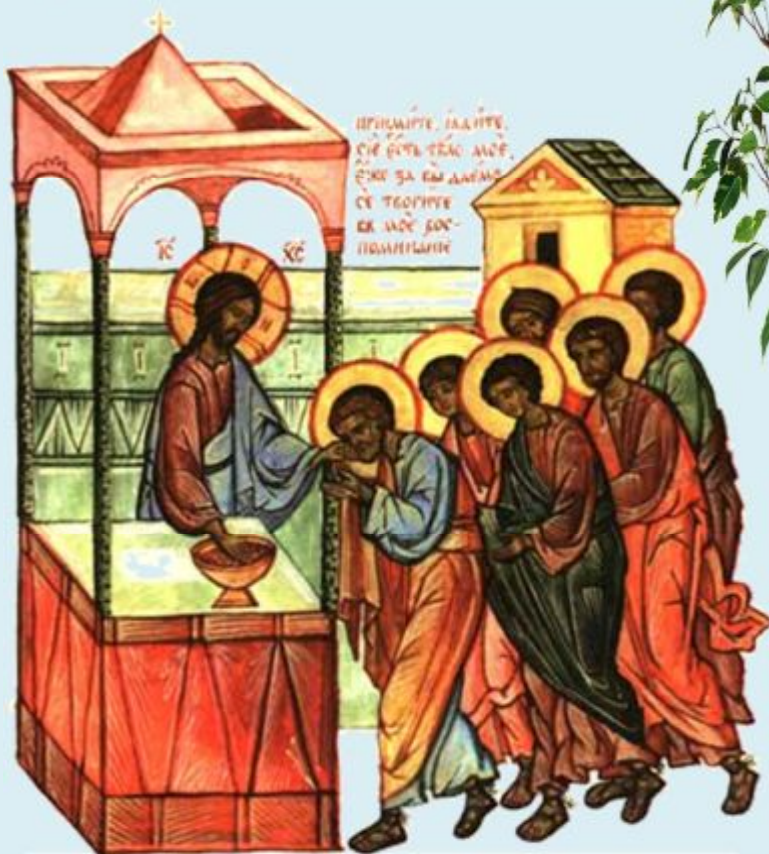
Эта чистая молитва представляет собой как бы даже и не молитву, а созерцание без слов и образов в состоянии изумления, некое неведение, умное видение. Святейший Патриарх Каллист и его сподвижник Игнатий Ксанфопулы в наставлении безмолвствующим учат внутренней молитве, правильному пути к ней и в ней (Добротолюбие, т.5).

Единая, Святая, Соборная и Апостольская Церковь с момента своего возникновения непрерывно совершает Таинство Евхаристии и молится. «И они постоянно пребывали в учении Апостолов, в общении и преломлении хлеба и в молитвах» (Деян. 2, 42).

Укрепляясь и возрастая через Евхаристию, а также в делании любви, из мира противоестества молитвенная аскеза ведет христианина к восстановлению естества и вкушению сверхъестественных благ. Происходит преобразование (метаморфоза) всего человека, всей тримерии, одухотворяются душа и тело.

Внутренний человек освобождается, очищается и подчиняет себе внешнего человека, умягчаются стихийные чувственность и страстность. В человеке душа обращается к духу, а дух обращается к Святому Духу. Аскеза собирает все силы тримерии (духовная интенция), ведет к одухотворению и обожению не только внутреннего, но и внешнего человека.

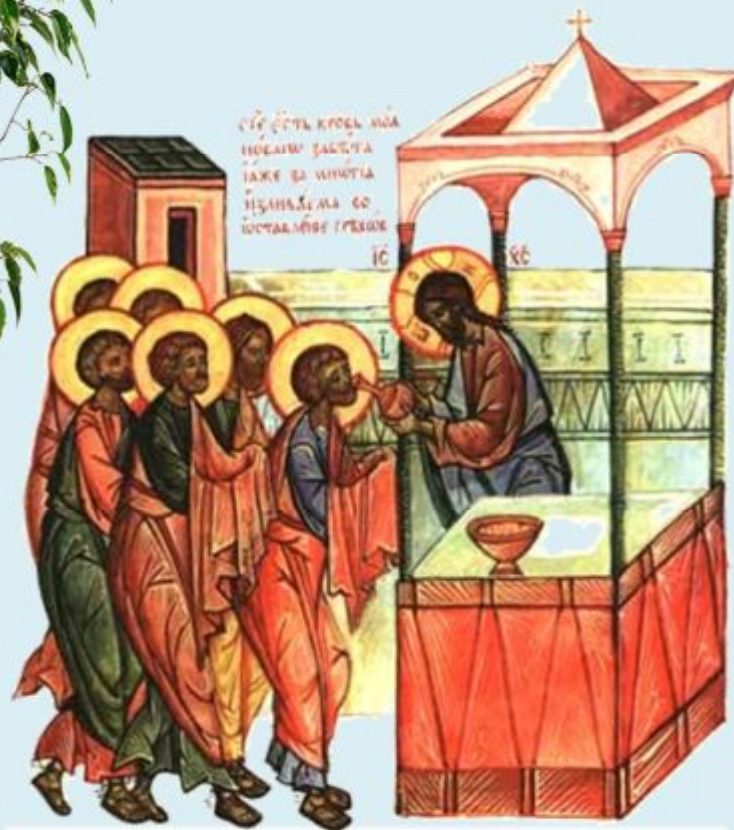
Святое



И когда они ели, Иисус взял хлеб и, благословив, преломил и, раздавая ученикам, сказал: примите, ядите: сие есть Тело Мое. (Мф. 26, 26)

Древо
жизни

Предание



И, взяв чашу и благодарив, подал им и сказал: пейте из нее все, ибо сие есть Кровь Моя Нового Завета, за многих изливаемая во оставление грехов. (Мф. 26, 27-28)

Одним из важнейших условий делания внутренней молитвы считается внимание к себе (аскетическое внимание). Святой Григорий Палама призывает: *«Внемли себе, то есть всему себе, не так, чтобы одному чему-нибудь внимать. А другому не внимать, но всему внимай. Чем внимать? Конечно, умом. Его поэтому поставь хранителем души и тела»* (Добротолюбие, т.5).

Преп. Исаак Сирии учит: *«Будь всегда внимателен к самому себе... входи непрестанно сам в себя и смотри, какие страсти возникают и исчезают»* (Слово 45). Никифор Монах уточняет: *«Внимание есть безмятежие ума, или лучше, стояние его, по милости Божией ему даруемое. Внимание есть пресечение помыслов, памяти Божией палата, веры, надежды и любви виновница»* (Добротолюбие, т.5).

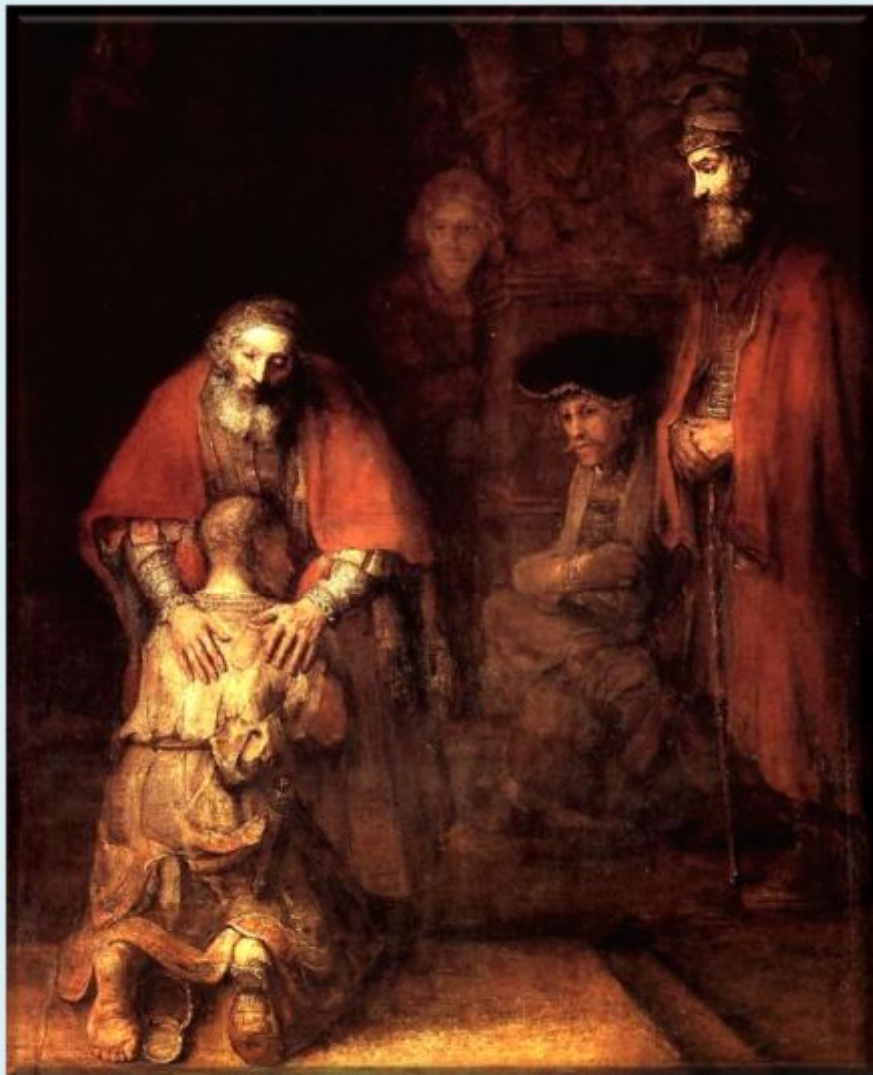
Важно, что внимание есть также хранение, собирание, трезвение и безмолвие сердца, сердечное внимание, сердечная исихия (преп. Исихий, Добротолубие, т.2). **Исихия есть покой духовный и душевный, интимное и мистическое состояние свободы от рассеяния ума и сердца. Недаром апостол Лука требует: «Наблюдайте за собою» (Лк. 17, 3).**

Блаженный авва Талассий учит: *«Отвлеки душу от чувства и чувственного, и ум твой станет пребывать в Боге и заниматься предметами духовными»* (Добротолюбие, т.3).

Православная аскетическая интроверзия есть направление, собирание ума и сердца к Богу, как подлинному Центру всего и всяческого бытия, есть теофилия и теоцентризм, а также обращение с любовью ко всему миру. *«Но мы приняли не духа мира сего, а Духа от Бога, дабы знать дарованное нам от Бога, что и возвещаем не от человеческой мудрости изученными словами, но изученными от Духа Святаго, соображая духовное с духовным. Душевный человек не принимает того, что от Духа Божия, потому что он почитает это безумием; и не может разуместь, потому что о сем [надобно] судить духовно»* (1Кор. 2, 12-14).

У большинства людей деятельность души обычно устремлена наружу, к внешнему миру и внешним объектам (экстраверзия души и духа), поэтому им закрыт вход в мистическую область безграничного внутреннего мира. Экстраверзия приводит к поиску чувственных наслаждений (гедонизму), извращенной влюбленности к миру (космофилии и космоориентации), безудержной мечтательности (парению и рассеянию ума) и утопическому стремлению к знаниям для овладения тайнами Космоса (гностической страсти).

С целью избегания таких болезней необходимо пробуждение духовного, активного ума, его собирание и устремления на внутренние объекты – переход в состояние вошедшего внутрь себя (интравертированного) ума. И тогда возможно внутреннее откровение. Отрешение от мира, то есть интроверзия души и духа, есть необходимое условие для появления внутренней молитвы, потому что тогда ум находит в сердце неведомое большинству людей «умное чувство».



Притча о блудном сыне

Собирание, сосредоточение тримерии предполагает ограничение душевно-физиологических функций (внешний человек), чтобы проявилась духовность и вновь, как до грехопадения, стала управлять человеком (внутренний человек): «кто не собирает со Мною, тот расточает» (Лк. 11, 23).

Фактически это есть возврат человека к самому себе и возвращение к Богу: «ибо этот сын мой был мертв и ожил, пропадал и нашелся» (Лк. 15, 24).

Так приоткрывается один из смыслов притчи о блудном сыне.

По учению святителя Феофана, Затворника Вышенского делание внутренней молитвы предусматривает **«внутри-пребывание»**. Человек, весь живущий во сне и потому называемый внешним, пришедшей благодатью обращается внутрь себя, и здесь обнаруживает новый мир. **Закон для внутри-пребывания: держи сознание свое в сердце и собирай туда все силы души и тела.**

Собрание ума в сердце есть внимание, собрание воли – бодренность, собрание чувств – трезвение. Вслед за такими душевными деланиями должны направляться и телесные, им соответствующие органы: так за вниманием – обращение внутрь очей, за бодренностью – направление мускулов во всем теле к груди, за трезвенностью – оттеснение расслабляющих движений, подходящих к сердцу из нижних частей тела, подавление услаждения и покоя плоти. **Это нужно делать до тех пор, пока сознание не утвердится в сердце, как на своем месте; и потом пребывай там неисходно, пока пользуешься сознанием, часто повторяя то же делание для возобновления и укрепления его, потому что оно поминутно то расслабляется, то нарушается.**

От собрания всех сил в сердце возникает в нем теплота – это горение духа ревности, с силой и зрячестью духа, составляющих истинный дух. Нужно потрудиться, чтобы стяжать его, ибо оно не вдруг оказывается, а по времени и многом искании. Оно есть условие духовной жизни. Его совершенствование зависит от совершенства трех производящих его душевных сил и трех телесных деланий: внимания ума, бодренности воли и трезвения сердца.

В полном же свете оно явится тогда, когда будет достигнута чистота ума от помыслов, чистота воли от пожеланий, чистота сердца от пристрастий и страстей. Но и до того времени оно все же есть внутрь-пребывание, хотя и несовершенное, незрелое и не непрерывное.

Отсюда – средства к внутрь-пребыванию: удаляй все, что может нарушить показанные три делания, или все, что может отвлекать во вне силы души, с соответственными им отправлениями тела. Что ни делал бы подвизающийся, прежде всего войди внутрь и оттуда действуй (Из книги «Путь к спасению» святителя Феофана, Затворника Вышенского).

Надо знать, что это **внутри-пребывание** и **собрание** – не то же, что и **размышление**, хотя много походит на него. Последнее состоит только в **действии ума**, оставляя другие силы **незанятыми**, и держится в **голове**, а то стоит в **сердце** и приводит в **движение все силы**. **Само собой очевидно, что внутри-пребывание есть, в истинном своем виде, условие истинного господства человека над самим собой, следовательно истинной свободы и разумности, а потому и истинной духовной пищи.** Поэтому всякое **духовное делание** и всякий вообще **подвиг** должен быть **совершен отсюда**, иначе он не **духовен**. Кто **собран внутри**, тот **видит все движения своих сил** и может **управлять ими**.



Высший итог и высшая цель, согласно преподобному Серафиму Саровскому чудотворцу, – стяжание Духа Святого. А наиглавнейший закон для этого: *«Иисус сказал ему: возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим и всею душою твоею и всем разумением твоим: сия есть первая и наибольшая заповедь; вторая же подобная ей: возлюби ближнего твоего, как самого себя»* (Мф. 22, 37-41).

Православный в такой молитве достигает полного собирания ума и возвращения его к самому себе (интроверзия ума), освобождения его от рассеяния и страсти к земным наслаждениям – деньгам, власти, блуду и т.п. (гедонической привязанности). В молитве совершается погружение в божественную любовь (эротопозз) ума и всей души. В итоге весь человек благодатью Божьей возвращается в любовь и преобразуется ею.

***«И когда стоите на молитве,
прощайте,
если что имеете на кого,
дабы и Отец ваш Небесный
простил вам согрешения ваши».***

(Мк. 11, 25)



Святой Григорий Палама пишет, что ум *«всецело пребывает в себе и в Боге, вкушая источающееся изнутри духовное радование... духовным чувством познает, сколь благ Господь... и испытывает неизреченное нечто»* (Добротолюбие, т.5). Начинается невыразимая словами, сверх-словесная, сверх-мысленная, сверх-разумная, имманентно-трансцендентная мистическая услада Божественной любви.

Это – дар Божий за чистоту, целомудрие, смирение, терпение, любовь, верность и труд. Это – «райская молитва».

Святой Нил Синайский пишет, что *«высшая совершенная молитва есть некое восхищение ума и полное его исступление от всего чувственного»* (Добротолюбие, т.5). Апостолы знали эти состояния: *«Стану молиться духом, стану молиться и умом; буду петь духом, буду петь и умом»* (1Кор. 14, 15). В человеке, находящемся в таком состоянии, действует Сам Святой Дух: *«Сам Дух ходатайствует за нас вздыханиями неизреченными»* (Рим. 8, 26).

Апостол Павел приоткрыл сокровенное: *«Не полезно хвалиться мне, ибо я приду к видениям и откровениям Господним. Знаю человека во Христе, который ...восхищен был до третьего неба. И знаю о таком человеке ..., что он был восхищен в рай и слышал неизреченные слова, которых человеку нельзя пересказать»* (2 Кор. 12, 1-5). И еще яснее: *«Мудрость же мы проповедуем между совершенными, но мудрость не века сего и не властей века сего преходящих, но проповедуем премудрость Божию, тайную, сокровенную ... как написано: не видел того глаз, не слышало ухо, и не приходило то на сердце человеку, что приготовил Бог любящим Его. А нам Бог открыл [это] Духом Своим; ибо Дух все пронизает, и глубины Божии»* (1 Кор. 2, 6-10).

Но это не имеет никакого отношения к эзотерическим, оккультным и иным подобным тайнам, ведущим к смерти.

Существенно то, что православный, стоящий во внутренней молитве, в любой ситуации легче обретет правильное слово и действие, потому что: **«не вы будете говорить, но Дух Отца вашего будет говорить в вас»** (Мф. 10, 20). И апостол Павел пишет: **«в Нем вы обогатились всем, всяким словом и всяким познанием»** (1 Кор. 1, 5).

Через молитву Бог подскажет, когда, кому и что сказать, а когда и смолчать, ибо иногда безмолвствовать лучше: **«Пилат сказал Ему: что есть истина?»** (Ин. 18, 38); **«Пилат же опять спросил Его: Ты ничего не отвечаешь? видишь, как много против Тебя обвинений. Но Иисус и на это ничего не отвечал, так что Пилат дивился»** (Мк. 15, 4-6).



**«Всякою молитвою и прошением
молитесь во всякое время духом,
и старайтесь о сем самом
со всяким постоянством и молением
о всех святых и о мне,
дабы мне дано было слово –
устами моими открыто
с дерзновением возвещать тайну
благовествования» (Еф. 6, 18-19)**

Внутренняя молитва способствует обретению подлинной свободы в своих действиях и мыслях и освобождению от иллюзорной якобы свободы. Православная Церковь чтит внутреннюю свободу воли каждого человека, ибо эта свобода есть дар Божий.

Православие знает, что имеются три вида свободы у человека. **Первый – свобода воли**, основное свойство человеческой сущности и природы, по сути – возможность внутреннего самоопределения личности в отношении добра и зла. **Второй – внешняя свобода**, задаваемая социальными и природными ограничениями.

И третий (высший) – духовная свобода, означающая власть человека над собственными страстями, гордыней, эгоизмом, греховными влечениями, неумеренными потребностями.

Реальная свобода (а не стихийный анархизм) возникает у человека лишь тогда, когда он причащается Первопричиной существования мира и сознательно принимает Ее. **«Господь есть Дух; а где Дух Господень, там свобода»** (2Кор. 3, 17). **«Но кто вникнет в закон совершенный, закон свободы, и пребудет в нем, тот, ... блажен будет в своем действии»** (Иак. 1, 25). **«Итак стойте в свободе, которую даровал нам Христос, и не подвергайтесь опять игу рабства»** (Гал. 5, 1).

Свобода связана с высшим Откровением Бога – Сыном Божьим по природе, Господом Иисусом Христом, через Которого Бог-Отец сотворил мир: **«один Бог и Отец всех, Который над всеми, и через всех, и во всех нас»** (Еф. 4, 6); **«через Него... имеем доступ к Отцу, в одном Духе»** (Еф. 2, 18). **«Любовь Божия к нам открылась в том, что Бог послал в мир Единородного Сына Своего, чтобы мы получили жизнь через Него»** (1 Ин. 4, 9).

Высшая свобода, то есть собственно свобода, а не иллюзия ее, появляется у человека, если он приступает к жизни в воле Бога. «Плод же духа: любовь, радость, мир, долготерпение, благость, милосердие, вера» (Гал. 5, 22). Тогда человеку дарится способность творить дела Божии.

Так смыкаются свобода, вера и молитва. Очевидно, что высшая свобода дает человеку свободную вечную жизнь, а предельная несвобода есть смерть.

**«Воля Пославшего
Меня есть та,
чтобы всякий,
видящий Сына
и верующий в Него,
имел жизнь вечную;
и Я воскрешу его
в последний день»
(Ин. 6, 40).**



***«...познаете истину,
и истина сделает вас свободными»***

(Ин. 8, 32).

***«Но кто вникнет в закон совершенный,
[закон] свободы, и пребудет в нем, тот,
будучи не слушателем забывчивым,
но исполнителем дела, блажен будет
в своем действии»***

(Иак. 1, 25).

Понимание свободы и молитвы связано с осмыслением термина «личность». Современное же европейское, ставшее, фактически, официально международным, осознание неповторимого назначения и целостной сущности внутренне свободной личности в своей основе целиком обязано истинному христианству (что старательно игнорируют его хулители).

Самовлюбленные критики Православия воспринимают самих себя как значащие и самоценные личности исключительно благодаря этой уникальной религии.

В иных религиозно-социальных системах они считались бы кратко живущими телесными индивидуальностями, обретающими ценность лишь в кастовых, или родовых, или полисных общественных структурах, а также всецело зависящими от неотвратимой космической или кармической судьбы. **Молится личность, а отнюдь не индивидуальность.**

Свободная (собранная) личность

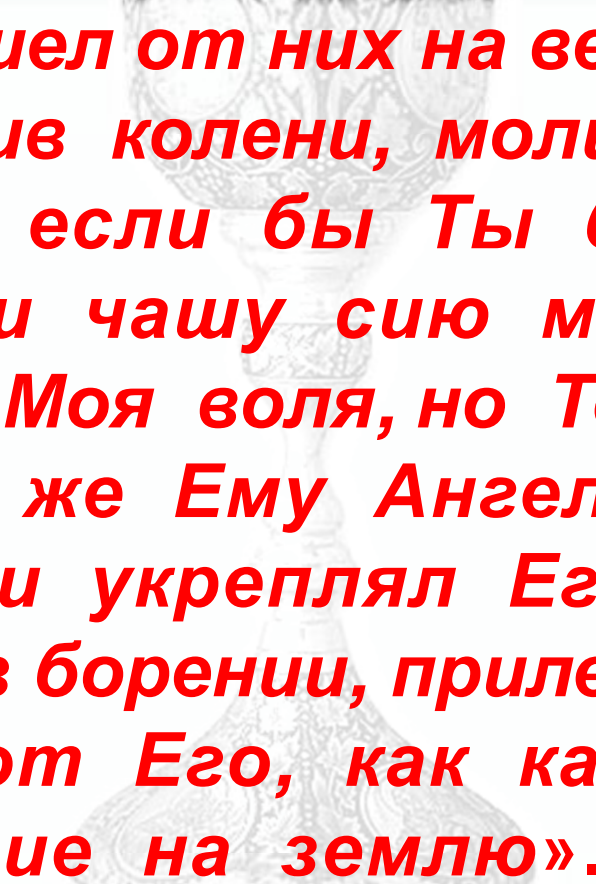


Многовековой опыт Церкви подтверждает, что одним из лучших путей к вЕдению является **Иисусова молитва**, например: **«А тем, которые приняли Его, верующим во имя Его, дал власть быть чадами Божиими»** (Ин. 1, 12)»; **«Если чего попросите во имя Мое, Я то сделаю»** (Ин. 14, 14); **«именем Моим будут изгонять бесов»** (Мк. 16, 17).

Апостол Петр исцелял Его именем: **«во имя Иисуса Христа Назорея встань и ходи»** (Деян. 3, 6); **«тогда как Ты простираешь руку Твою на исцеления и на соделание знамений и чудес именем Святаго Сына Твоего Иисуса»** (Деян. 4, 30); **«всякий верующий в Него получит прощение грехов именем Его»** (Деян. 10, 43).



«*Моление о чаше*» – мозаика из собора Св Марка в Венеции XIII в. изображающая в отдельных клеймах все три моления Иисуса в Гефсиманском саду перед арестом.



**«И Сам отошел от них на вержение камня,
и, преклонив колени, молился, говоря:
Отче! о, если бы Ты благоволил
пронести чашу сию мимо Меня!
впрочем не Моя воля, но Твоя да будет.
Явился же Ему Ангел с небес
и укреплял Его.
И, находясь в борении, прилежнее молился,
и был пот Его, как капли крови,
падающие на землю».** (Лк. 22, 41-44)

Иисусова молитва бывает разная.

Например: **«Господи Иисусе Христе, Сыне и Слове Божий, Богородицы ради, помилуй мя»** – это богословски безупречный вариант Иисусовой молитвы (согласно преподобному Нилу Мироточивому Афонскому – полная, совершенная молитва); **«Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя»** – наиболее распространенный ее вариант.

Можно применять и молитвы **«Боже! будь милостив ко мне, грешному»**, **«Господи Иисусе, помилуй мя»**, а также иные краткие молитвы, в частности, из седьмой молитвы (святого Иоанна Златоустого) вечернего правила.

Однако использование имени Господа Иисуса Христа наиболее значимо. Ведь в молитве третьего антифона литургии Василия Великого обращение к Богу: **«уже и двема, или трем, согласующимся о имени Твоем, прошения подати обещавай»**.

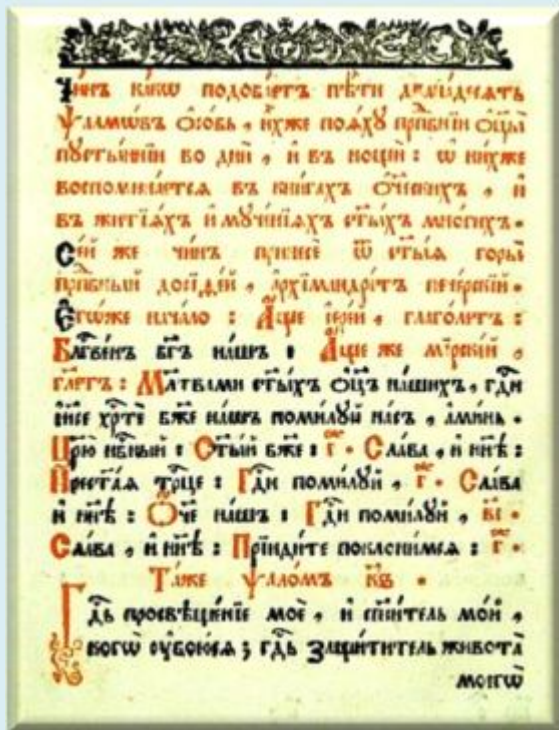
Методы и средства чередования молитв, способы молитвенного сосредоточения и воздействие на свои органы, дыхательные ритмы, позы, ступени и стояния могут быть неодинаковыми. Есть сведения о разнообразных школах и традициях подобного делания.

В отношении к имени Господа Иисуса Христа в православной среде бытуют три мнения: самое массовое и трезвенное – признание его величайшей молитвенной полезности, а также две вредные крайности. Одна, сравнительно редкая, приводит к языческому обожествлению имени Господа. Другая принижает особую значительность имени Господа (из-за опасения эзотерической экзальтации, экстаза, иных чувственных или рассудочных соблазнов).

**Помощь
внутренней
молитве:
чин
двенадцати
псалмов**

Преподобный Иоанн Кассиан Римлянин (+435) в своем сочинении «Об уставах киновий» говорит: «По всему Египту и Фиваиде поют по двенадцати псалмов как в вечерних, так и в ночных церковных собраниях, и за ними следуют каждый раз два чтения из Ветхого и Нового Завета. Этот чин, в древности установленный, потому пребывает неприкосновенным через столько веков даже доныне во всех монастырях тех областей, что, как утверждают старцы, **ОН ВОЗНИК НЕ ПО ЧЕЛОВЕЧЕСКОМУ ИЗОБРЕТЕНИЮ, НО СВЫШЕ ПРИНЕСЕН АНГЕЛОМ...**».

Этот чин издавна совершается на Руси.



Помощь внутренней молитве: от старчества о келейном правиле, и о молитве, юже предаде ангел Господень великому Пахомию.



И отвеща брату старец: аз убо держу правило свое сице: Четыре часы сплю от нощи, и четыре часы стою на пении, и делаю четыре часы: и во дни паки делаю до шестаго часа, и от шестаго прочитаю даже до девятаго, от девятаго же пекуся о пици, и яже имать келлиа поделия.

Аз по завещанию ангелову держу, еже завеща с писанием.

Писано есть во ангелове написанном завещании, яко да творят, иже под властью святаго Пахомиа монаси, во дни молитв 12, и в нощи 12, и в девятый час три молитвы, и коеяждо молитвы прежде пети псалом.

И сия убо рече сице, вообразих мало, яко да и малии доспевают в правило, и не скорбят. **Совершеннии же законоположения не требуют, слышаще глаголющаго: непрестанно молитесь.**

Правило еже даде ангел Господень великому Пахомию: Начало сице: Трисвятое, И по Отче наш: Господи, помилуй, 12. Слава, и ныне: Приидите, поклонимся, трижды. Псалом 50: Помилуй мя, Боже: Верую во единого Бога: Сто молитв: Господи, Иисусе Христе сыне Божий, помилуй мя грешнаго. И посем, Достойно есть: И отпуст. И сие едина молитва. Сих совершати повеле дванадесять в день, и в ночь дванадесять.



**В молитве
иногда
требуется
быть
вместе
с Богом
наедине**

Здесь не затрагиваются конкретные вопросы духовной и телесной техники внутренней молитвы, потому что это особая и опасная тема.

В тоже время без нее в любом деле не обойтись, хотя техника и вторична относительно духовных усилий. Она всегда должна идти вслед за духовно-нравственным деланием.

Митрополит Антилохий (Родович) пишет: *«Основным принципом исихазма было – прежде БЫТЬ, а потом ДЕЛАТЬ»*. Святитель Феофан Затворник Вышенский учит, что *«Главное – надо стать умом в сердце перед Господом и стоять перед Ним неотходно и день и ночь до конца жизни»*.

Особой и сложной проблемой является внутреннее делание, аскеза в условиях суетного мира (монастырь в миру). Неизбежно при этом внутреннее состояние некоего раздвоения, утрата простоты.

Оно исправляется лишь любовью к Богу и ближнему – иных, сравнимых с нею средств нет. Техника здесь бессильна.

Несмотря на то, что при становлении внутренней молитвы упор делается на многократную повторяемость лаконичного набора мыслей, слов и действий (монотонность и монологичность), формально-техническое и упрощенно-алгоритмическое отношение к ней недопустимо.

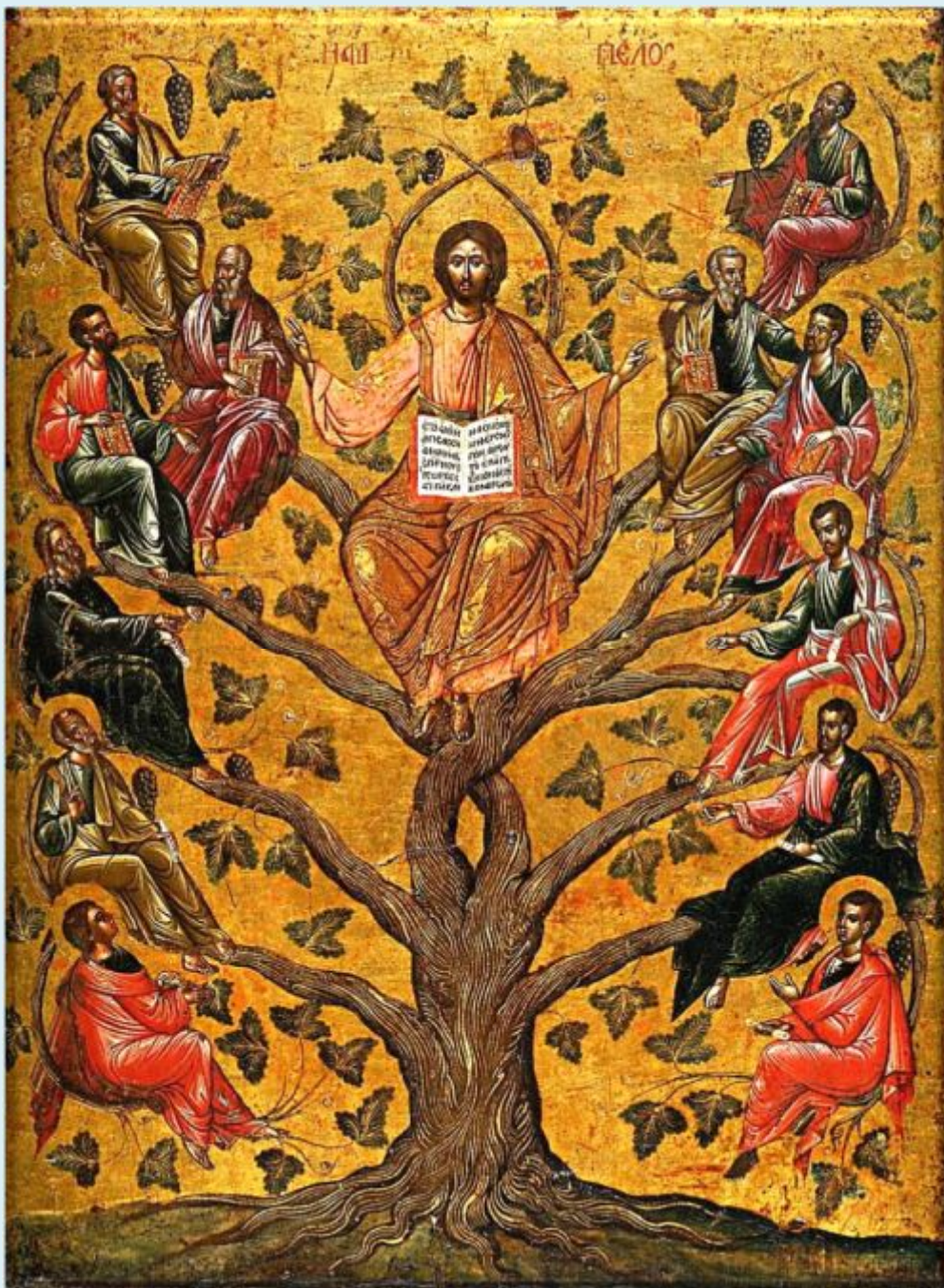
Если вы в техническом становлении внутренней молитвы сделали заметные успехи, но, тем не менее, отстаёте в любви к ближнему, то лучше просить Бога умерить ваш пыл, очистить от фарисейской закваски.

Призыв апостола Павла имеет отношение и к молитве: «Если имею [дар] пророчества, и знаю все тайны, и имею всякое познание и всю веру, так что [могу] и горы переставлять, а не имею любви, – то я ничто. И если я раздам все имущество мое и отдам тело мое на сожжение, а любви не имею, нет мне в том никакой пользы» (1Кор. 13, 2-8).

Бывают случаи, когда человек безукоризненно выучивает все службы и чинопоследования, все технические приемы, но не имеет настоящей молитвы – дара Божьего: «ибо не мерою дает Бог Духа» (Ин. 3, 34). Молитва – это далеко не только технология. **«Дух дышит, где хочет, и голос его слышишь, а не знаешь, откуда приходит и куда уходит: так бывает со всяким, рожденным от Духа»** (Ин. 3, 8).

Ответы на технические вопросы и проблемы надобно в ходе долгих и смиренных трудов, исканий и ошибок искать у опытных духовных наставников.

Но наставники могут и сами найти вас, если вы искренни, верны и отвергаете мамону (своекорыстие, сребролюбие, властолюбие, тщеславие). Апостолы предупреждают: **«Никто не может служить двум господам: ибо или одного будет ненавидеть, а другого любить; или одному станет усердствовать, а о другом нерадеть. Не можете служить Богу и маммоне»** (Мф. 6, 24), а также (Лк. 16, 13), или **«серебро твое да будет в погибель с тобою, потому что ты помыслил дар Божий получить за деньги»** (Деян. 8, 20).



**Древо
вечной
Жизни
и
ИСТИННОЙ
МОЛИТВЫ**

Плоды умной молитвы столь необычны, полезны и заманчивы, так страшны для зла, что на пути к ней оно расставляет множество соблазнов и опасностей. Поэтому святые отцы настоятельно и озабоченно предупреждают о бдительности.

Например, старец Паисий Величковский пишет:
«...Страхом же, бояся и трепеща, да не како обще не точию иноком, но и всем православным христианом, якоже и прочия книги, аки продаваемая вещь, предложены бывшее, от них самочиние без наставления искусных, деланию умные молитвы научившимся, воспоследует прелесть, виною же прелести да невоспоследует хула от суетумов на святое сие и пренепорочное, от премногих великих святых отцов свидетельствованное дело... сего убо, яко же предрекох, боюся и трепещу, да не воспоследуют самочинником прелести; прелестем же хулы, хулам же усумнение о учении богоносных отец наших».

Преподобный Макарий, старец Оптинский в своем «Предостережении читающим духовные отеческие книги и желающим проходить умную Иисусову молитву» наставляет в согласии со святым Исааком Сирином и иными святыми отцами, что **«место сердца в делах покаяния и жительствах благоугодных сущих Богу. Господня же сама о себе приходит, аще место оно сердца чисто и нескверно будет».** И еще: **«употреблять образ молитвы, согласно с образом своей жизни и соответственно мере душевного устройства», «умозрительная даруется после благодатию Божиею; не по воле человека, а по воле Божией, когда обрящется сердце и ум его могущими вместить оную».**

В противном случае «неизбежно прельщение, полное впадение в прелесть вражью и в область тьмы, помрачение смысла и предание бесам на поругание, за горделивое искание паче меры и достоинства своего».



Итак, если Господь по вашим трудам, смирению и чистоте одарит вас благодатной внутренней молитвой по вашей мере, то вы сможете гораздо успешней вести духовную брань на пути благовестия: **«Ибо все, водимые Духом Божиим, суть сыны Божию»** (Рим. 8, 14). **«А вы, возлюбленные, назидая**

себя на святейшей вере вашей, молясь Духом Святым, сохраняйте себя в любви Божией, ожидая милости от Господа нашего Иисуса Христа» (Иуд. 1, 20-21).

Зло и лукавство не терпят молитвы: «сей же род изгоняется только молитвою и постом» (Мф. 17, 21).



Что мешает молитве?



■ ЧРЕВУГОДИЕ

Неумение контролировать свой аппетит, желание есть не только много, но и вкусно - выбор всяческих деликатесов, обжорство, а также пьянство, нарушение постов - из всего этого вытекают излишнее самолюбие, неверность Богу.



■ ГНЕВ

Неумение сдерживать себя и свой темперамент: вспыльчивость, крик, рукоприкладство и, как следствие, даже драки и убийства.



■ СРЕБРОЛЮБИЕ

Любовь к деньгам, имуществу, нежелание делиться с ближними и в особенности с бедными, присвоение чужого, воровство, разбой.



■ ЛЮБОДЕЯНИЕ

Мечтания о плотской близости, нехранение чувств к супругу, вожделение к чужой жене или мужу, сквернословие и чтение сладострастных книг, противоестественные сексуальные контакты, в том числе гомосексуализм.



■ ТЩЕСЛАВИЕ

Мечты и всяческие стремления к земным и суетным почестям, наградам, званиям, любовь к роскоши, нежелание исповедовать грехи, самооправдание в плохих поступках, лицемерие, ложь, лесть, зависть, унижение ближнего.



■ ПЕЧАЛЬ

Нежелание принять волю Божию в отношении себя - маленького винтика в механизме мира, долгие и напрасные огорчения по самым разным поводам, неблагодарение Богу за всё случившееся, даже за плохое, тяжёлое и горестное, малодушие, нетерпеливость, нежелание принять свою судьбу.



■ ГОРДОСТЬ

Нежелание поступиться своими интересами, самолюбование, чванство, желание поставить себя выше других, Церкви и Бога. И финал - смерть души.

■ УНЫНИЕ

Отсутствие излишней активности во всяком добром деле, в особенности в молитве. Нежелание делать хорошее другим. Невнимание и поспешность при обращении к Богу. Кошунство, лишняя и ненужная болтовня, отчаяние.

Рассмотрим актуальную проблему молитвенного противостояния «восточным» разновидностям медитации, а также ее особенности.

С навязыванием медитаций православным приходится в міру сталкиваться неоднократно.

Само по себе слово «медитация» не несет отрицательного содержания и означает «сосредоточенное размышление».

Однако вокруг него столько спекуляций, что нежелательно им обозначать православную концентрацию, тем более что последняя, в отличие от медитации, всегда обращена к Богу – Личности, Истине и Любви.

Общественное сознание давно и прочно связывает это слово «медитация» с восточными, неовосточными и сатанистскими религиозно-философскими взглядами. Назовем их все вместе «восточными». Недруги Православия измышляют, будто молитва есть лишь разновидность медитации.

Но медитация по существу своему противоположна православной молитве. Поэтому бессмысленны выражения типа «молитвенная медитация» или «медитация в молитве», так же как логически невозможны сочетания «истинная ложь» или «ложная истина». Медитация есть одна из форм антимолитвы.

Также невозможно медитацию замаскировать под якобы молитву.

Интерес к «восточной» религиозной философии и медитации в нынешнем обществе поддерживается разными причинами: модой; увлечением экзотикой (стремлением к зрелищам); поиском тайных учений о сверх-возможностях (стремлением к власти, богатству и славе); духовной неподготовленностью, слепотой и невежеством; отрицанием так называемых «западных» ценностей, в первую очередь – неопротестантских рационалистических взглядов на все как на товар, куплю и продажу.

Часто на путь «восточного» медитирования люди становятся, желая поправить телесное и психическое здоровье. Духовно невежественные люди тянутся к медитации в наивных попытках забыть о смерти, обрести хотя бы заведомо ложное ощущение бессмертия.

Кроме того, без медитации не могут обходиться все восточные, неоязыческие и подобные виды борьбы.

Идеология медитации обычно связана с гипотезой **реинкарнаций**. В этой гипотезе истинное уникальное бытие предстает в искаженном, деформированном, иллюзорном виде, якобы соединяющем неповторимые и цельные индивидуальности. Появляются искусственные циклы реинкарнаций, и карикатурная модель вытесняет реальную картину в сознании человека.

Это – разновидность духовной болезни. Пораженный ею человек воспринимает иных существ как будто бы себя, идентифицирует, отождествляет себя с другими уникальными созданиями, теряет ощущение собственной и иной безусловной ценности.



Самый популярный ныне вариант «восточного» мировоззрения – **пантеистический монизм**, согласно которому в основе реальности лежит лишь одна безличная стихия. В нем конечная (предельная) реальность вне различий, она якобы просто существует и все.

«Постигать» реальность (то есть, медитировать) здесь означает выходить за пределы различия, «осознавать» единство всего сущего через свое собственное единство с ним, с этой верховной реальностью. Медитация связана с особой внутренней ориентацией. Идеи в ней не имеют значения.

Осознание собственного единства с «Единым» – это в данном случае вопрос не веры, а техники, причем она многообразна, и может быть даже бессмысленной. Почти все эти технические приемы предполагают покой и уединение, методы медитирования, очищенного от посторонних мыслей.

Медитирующий стремится «настроиться» на предполагаемую реальность, ощущать свою душу в состоянии гармонии с космосом и, в конечном счете, как он думает, с той стоящей выше гармонии и двойственности первичной вибрацией, которая и есть Брахман, «Единый».

Наиболее простые пути и приемы медитации с интеллектуальной точки зрения лишены всякого смысла. В восточных учениях в слове «смысл» нет рационального содержания. Оно означает некое метафизическое «единение» (с обязательным растворением, распадом) с нечто, находящимся вне:

- личности и индивидуальности,**
- истины и лжи,**
- добра и зла,**
- любви и ненависти,**
- созидания и разрушения,**
- жизни и смерти.**





Медитация основана, при внешних признаках горделивости и самообожествления, на влюбленности в небытие, безличие, бессознательность, то есть фактически на полном отрицании своей собственной личной уникальности и сверх-космической ценности, на измене (апостасии) самому себе (уверенности в собственном исчезновении) и Богу (убежденности в Его отсутствии).

Если в православной молитве человек обретает себя и свою нескончаемую жизнь в обращении к Богу, то в медитации он блуждает по иллюзиям, пока не замкнется в единственном желании – исчезать так, чтобы не осталось никаких иных желаний.



Йогин





Теоцентризм индуизма также иллюзорен, как весь мир буддизма и востока. Тантрическая Йога увлекает человека к микрокосму.

Если сосредоточение в православной молитве должно происходить без образов, то концентрация в Йоге всегда связана с образом, мандалой, то есть изначально чувственно-фантастична.

Объект концентрации в тантрической Йоге – поясничная змея Кундалини.

В основе медитации лежат интеллектуальные усилия. Интенция ума предполагает «трансцендентальную апперцепцию», концентрацию сознания на «нуменальном Я». В Йоге светлая точка сознания захватывает спинномозговое подсознание с центром Мулдахара. В нем сосредоточен, по йогическим взглядам, весь индивидуальный опыт человека, со змеем Кундалини, источником йогического знания.

Всякая Йога, даже в виде изощренных форм Раджа-Йоги, кончается пробуждением змея Кундалини, который с этого момента становится полным хозяином в организме йога и руководителем его духовной жизни. Йогическая медитация завершается кундализацией человека, превращает его в змее-человека и заражает демонической одержимостью (вспомним соответствующие схематичные картины Н. Рериха).

Напомним, что во многих верованиях змей есть архетип сатаны. В «восточных» культах такая медитация фактически становится самоцелью.

Весьма значимо в технологии медитирования безраздельное игнорирование нечистой и злой среды, противостоящей святости.

В наивысшей апикальной йоге тантрического буддизма истинному йогину рекомендуется совершать любые греховные деяния, даже каннибализм. Особое значение уделяется сексуальности и тайным ритуалам уничтожения.

Вокруг подобных медитативных методов плодятся орды самоуверенных доморощенных полуйогов и псевдойогов, разрастаются бредовые спекулятивные религиозные и якобы безрелигиозные догматические измышления. Идеалы кундалинизирования человека приводят к семейному, социально-политическому, государственному и религиозному краху.

Картина Н. Рериха



Вместо целомудренного нескончаемого познания в Боге «И произрастил Господь Бог ... дерево познания добра и зла» (Быт. 2, 9), медитация претендует на интеллектуальное знание «И сказал змей жене: ...вы будете, как боги, знающие добро и зло. И увидела жена, что дерево ...вожделенно, потому что дает знание» (Быт. 3, 4-5). Она есть признак отпадения от Бога – состояние человека, именуемое понятием «катастасис».

Место богословия и теологии в «восточных» культурах занимает теософия, вернее теософистика. В них происходит процесс интеллигентского и профанного вырождения и опошления подлинной религиозности, появляется теософский, рерихианский, сатанистский и иной извращенный эзотеризм.



Индуистская богиня Кали



Махакала

Плоды медитации

Особый вид псевдохристианской страстной медитации культивируется в католичестве. Он закрепился в системе Игнатия Лойолы, которая заняла прочное доминирующее положение в католическом мире. В ней требуются утренние и вечерние медитации по дням недели. К ним относятся следующие интенции воображения и фантазии: суеты мира, непрочности, изменчивости жизни, ее обманчивости, болезни и смерти; свои грехи, вечный огонь и адские муки; слава блаженных, красоты райских обителей, ангелов, благодеяний, благодати; молитвы Иисуса Христа в саду, суда над Ним, бичевания, тернового венца, всех страданий Христовых, Воскресения и Вознесения, **всяческое уподобления Христу (!)**, например, ношение на себе копии Голгофского Креста в его натуральную величину.

Отсюда, в частности, появление так называемых стигматов – медитативное уравнивание (!) себя с Господом Иисусом Христом, что немыслимо в Православии. **Здесь сказывается внутренняя противоречивость католического вероучения: с одной стороны – создание всеобъемлющих рационалистических богословских систем, с другой – болезненная медитативная экзальтация.**



Крестные ходы католиков

Некоторые люди ошибочно считают, что молитва – та же медитация. Однако российские психоневрологи выяснили, что состояние во время медитации и молитвы абсолютно разное. Приведенные результаты научных исследований показывают, что медитация с точки зрения физиологии и психологии коренным образом отличается от православной молитвы. Этот факт давно известен в Православии.

Если православный просветитель заметил, что оппоненты начали медитацию, то он должен сконцентрироваться на внутренней молитве и в дальнейшем не придавать особого значения их духовным действиям.

Имя Господа Иисуса Христа является универсальной демономахической силой.

Полезно также демонстративно открыть и, по возможности, читать про себя Псалтирь. Это, как правило, вызывает заметную нервозность у адептов демонических культов и их сторонников, изрядно ослабляет их духовные позиции.

В заключение вспомним, что тема молитвы затрагивает фундаментальные мировоззренческие проблемы, связанные с жизнью и смертью. Человек обычно сильнее всего боится смерти. Поэтому грезит он о такой безопасности, которая дала бы победу над смертью и счастливую нескончаемую жизнь.

Но не всякое счастье истинно. Случается оно и обманчивым, недостижимым. Настоящее счастье соответствует сущности человека, его истинному назначению. А это уже духовная область. Духовная безопасность направлена, прежде всего, на сохранение жизни людей в их человеческом качестве, на защиту их внутренней свободы.

Из-за свободы воли каждый человек поставлен перед неизбежностью выбора: БЫТЬ или ИМЕТЬ – фактически именно это и есть избрание жизни или смерти.

БЫТЬ, по сути, означает уподобляться Богу – реально существующему самодостаточному позитивному Идеалу – источнику всякой жизни и бытия. Лишь Бог дарует обратившемуся к Нему человеку действительную возможность **БЫТЬ**. Без общения (то есть без молитвы) с Богом – Личностью, Истиной и Любовью не мыслимы духовные здоровье, безопасность и свобода.

Если же предпочесть **ИМЕТЬ**, то все накопленное мирское богатство остается за порогом между бытием и смертью. То, что было человеком, становится ни с чем и ничем, пропадает в небытии: **«Иисус сказал ему: иди за Мною, и предоставь мертвым погребать своих мертвецов»** (Мф. 8, 22).

О́че на́шъ, ѿже еси́ на нѣсѣхъ, да свѣтитса
ѿма твоѣ, да прїидетъ црѣвїе твоѣ: да бѣ
детъ во́ла твоѡ, ѿкѡ на нѣсїи ѿ на земли.
хлѣбъ на́шъ насѣщный да́ждь на́мъ днѣсь, ѿ
ѡста́ви на́мъ до́лги на́ша, ѿкоже ѿ мы
ѡстала́емъ должникѡмъ на́шымъ: ѿ не
введи́ насъ во ѿскѣшенїе, но ѿзбави́ насъ ѡ
лѣкавагѡ.



Древняя молитва (XII – XIII век)

«Господи Боже мой!

**Удостой меня быть
орудием мира Твоего:
чтобы я вносил любовь туда,
где ненависть,
чтобы я прощал,
где обижают,
чтобы я соединял,
где есть ссора,
чтобы я говорил правду,
где господствует заблуждение,
чтобы я воздвигал веру,
где давит сомнение,
чтобы я возбуждал надежду,
где мучает отчаяние,
чтобы я вносил свет
во тьму,**

**чтобы я возбуждал радость,
где горе живет.**

**Господи Боже мой,
удостой:**

**не чтобы меня утешали,
но чтобы я утешал,
не чтобы меня понимали,
но чтобы я других понимал,
не чтобы меня любили,
но чтобы я других любил.
Ибо кто дает –
тот получает,
кто забывает себя –
тот обретает,
кто прощает –
тому простится
в вечной жизни.»**

ОГЛАВЛЕНИЕ

От составителя	
Условные обозначения.....	

ВИЗАНТИЙСКИЕ ИСИХАСТСКИЕ ТЕКСТЫ

Прп. Иоанн Карпафийский	9
<i>Блаженного Иоанна Карпафийского сто семнадцать глав [Вторая сотница]</i> (пер. с древнегреч. и примеч. А. Г. Дунаева)	11
<i>Иже во святых отца нашего Иоанна Карпафийского Слово подвижническое и очень утешительное к обратившимся [к нему] монахам из Индии, воспомяющее число ста глав</i> (пер. с древнегреч. Н. А. Леонтьева, ред. пер. и примеч. А. Г. Дунаева)	37
Приложение. А. Г. Дунаев. <i>Преподобный Иоанн Карпафийский (патрологический очерк)</i>	43
Анонимное догматическое толкование на Иисусову молитву	65
<i>Анонимное догматическое толкование на молитву «Господи Иисусе Христе, Боже наш, помилуй нас. Аминь»</i> (редакция 1) (пер. с древнегреч. и примеч. В. Г. Патрина под ред. А. Г. Дунаева)	72
Пс.-Симеон Новый Богослов	75
Условные обозначения	90
<i>Метод священной молитвы и внимания Симеона Нового Богослова</i> (пер. с древнегреч. и примеч. А. Г. Дунаева)	91
Приложение. А. Г. Дунаев. <i>Проблемы композиции и авторства трактата «Метод священной молитвы и внимания»</i>	106
Симеон Евхаитский	115
<i>Послание Симеона, митрополита Евхаитского, Иоанну, монаху и затворнику</i> (пер. с древнегреч. и примеч. А. Г. Дунаева)	118



Дионисий монах	131
<i>Дионисия монаха пятьдесят познавательных глав о превосходстве божественных гимнов</i> (пер. с древнегреч. и примеч. А. Г. Дунаева)	140
Свт. Григорий Палама	161
Условные обозначения	171
<i>Первое опровержение Акиндина, содержащее перечисление ересей, в которые рискнули впасть он сам и его сторонники, говорящие, что в Боге совершенно не различаются сущность и энергия</i> (пер. с древнегреч. и примеч. А. Г. Дунаева)	172
<i>К тому же Акиндину — еретику [и стороннику] дурного мнения Варлаама, написавшему сочинение в защиту этого [зломыслия] после бегства онога [Варлаама] и его соборного осуждения, — опровержение второе</i> (пер. с древнегреч. и примеч. А. Г. Дунаева)	218
<i>Изложение чудовищного множества нечестий Варлаама и Акиндина</i> (пер. с древнегреч. и примеч. А. Г. Дунаева) ...	297
Каллист Ангеликуд	305
<i>Уцелевшие главы Каллиста Катафизюта, обдуманые и весьма высокие, о божественном единении и созерцательной жизни</i> (пер. с древнегреч. Н. А. Леонтьева, ред. пер. А. Ф. Лосева, выборочная сверка с греч. А. Г. Дунаева, примеч. Н. А. Леонтьева, В. В. Бибикина и А. Г. Дунаева)	315
<i>Слово XVI о духовной брани и о согласном с ней священном безмолвии</i> (пер. с древнегреч. М. В. Грацианского под ред. и с примеч. А. Г. Дунаева)	401
Приложение. О. А. Родионов. <i>Рукописная традиция трактата Каллиста Ангеликуда «О божественном единении»</i> ...	423
Свт. Филофей Коккин	429
<i>Святейшего патриарха Константина-града кир Филофея предание своему ученику о том, как внимательно пребывать в келье вместе со своими послушниками</i> (пер. с древнегреч. монаха Алипия (Вербицкого) под ред. и с примеч. А. Г. Дунаева)	434
Свт. Марк Эфесский	443
<i>О словах, содержащихся в божественной молитве «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя»</i> (пер. с древнегреч. и примеч. А. Г. Дунаева)	450



И еще раз упомянем о важнейшем обстоятельстве, о котором иногда забываем в суете: не бывает молитвы, если нет любви к Богу и ближнему: **«Если имею [дар] пророчества, и знаю все**

тайны, и имею всякое познание и всю веру, так что [могу] и горы переставлять, а не имею любви, – то я ничто» (1Кор. 13, 2).

Этому «ничто», не имеющему любви, не дается истинная молитва.



**Дарительница
молитвы:
икона
Божией Матери
«Одигитрия».**

Мозаичная икона.
XII век,
монастырь
Хиландар
на Афоне



«Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешного, останови все мечтания и помыслы».

Ни о чем постороннем не думай, а только пусть ум твой держится на словах сей молитвы, т. е. говори и понимай каждое слово молитвы: что такое Господи, что Иисусе Христе, что Сыне Божий, что помилуй мя грешного.

Когда же ты ум соединишь с сердцем, то последует уже переживание читаемого, т. е. ты не просто, холодно будешь понимать Господи, а станешь исполняться чувств веры, любви, надежды, благоговения, страха Божия.

**Ежедневная молитва
свт. Филарета, митрополита Московского**

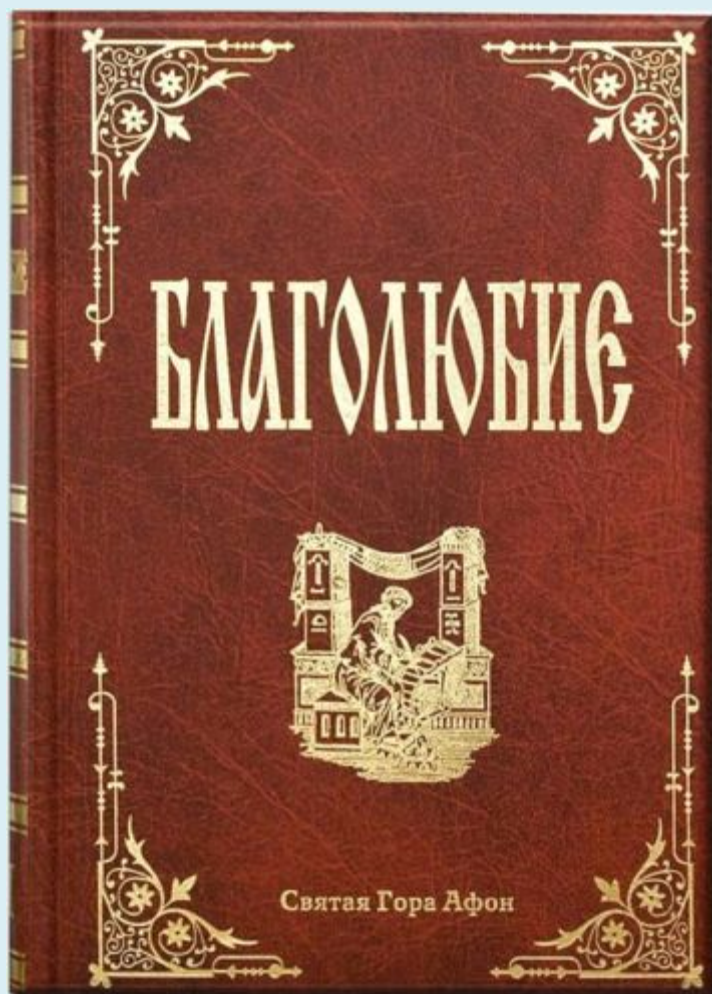
Господи, не знаю чего мне просить у Тебя. Ты един ведаешь, что мне потребно. Ты любишь меня паче, нежели я умею любить Тебя. Отче, даждь рабу твоему, чего сам я просить не умею. Не дерзаю просить ни креста, ни утешения: только предстою пред Тобою. Сердце мое Тебе отверсто; Ты зришь нужды, которых я не знаю. Зри и сотвори по милости Твоей. Порази и исцели, низложи и подыми меня. Благоговею и безмолвствую пред Твоею святою волею и непостижимыми для меня Твоими судьбами. Приношу себе в жертву Тебе. Нет у меня другого желанія, кроме желанія исполнять волю Твою; научи меня молиться; Сам во мне молись! Аминь.

**«... доколе не начнет
рассветать день
и не взойдет
утренняя звезда
в сердцах ваших»**

(2 Пет. 1, 19)

**«Я, Иисус, ... есмь ...
звезда светлая
и утренняя»**

(Откр. 22, 16)

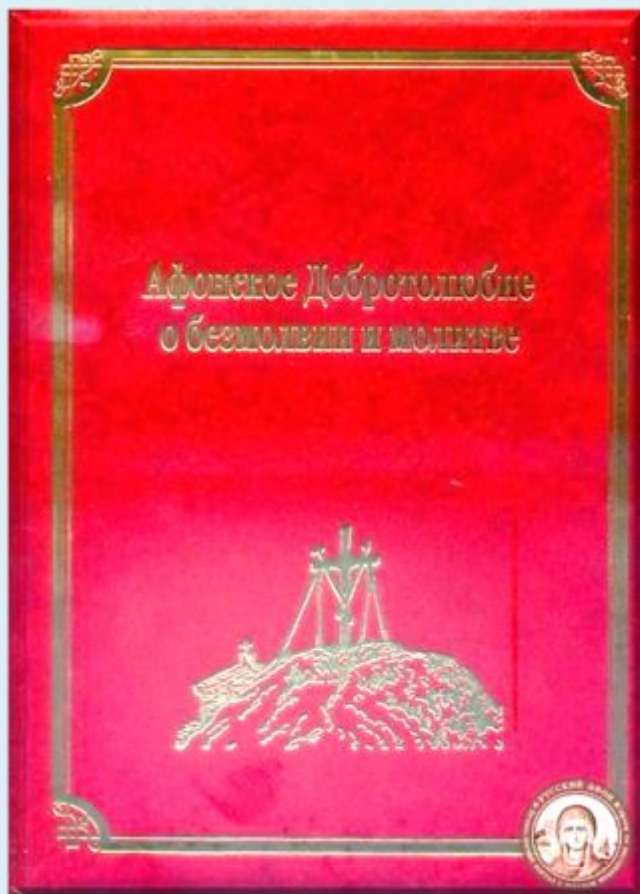


«Благолюбие», по словам Никодима Святогорца, – «самый верный путь к вершине добродетелей», «наставление по борьбе со страстями» и «сокровищница всех духовных благ». Преподобный монах Павел завершил эту книгу в 1054 году, отобрав из сокровищницы святоотеческой мудрости все самое ценное, касающееся борьбы с грехами и страстями.

Каждая тема посвящена одному какому-либо греху или страсти. В ней рассказывается, откуда они берутся, даются средства борьбы с ними и достижения спасительных добродетелей. Материалы взяты из жизни святых отцов и мирян. Книга душеполезна для тех, кто понимает христианство как борьбу и подвиг ради спасения.



**Святая Гора
(Άγιον Όρος)
Афон зимой**



ПРЕДИСЛОВИЕ

«Однажды, как он стоял... на молитве и говорил умом паче, нежели устами: "Боже милостив буди мне грешному", — внезапно низшло на него свыше Божественное осияние пресветлое, исполнило все то место. Тогда забыл уже юноша этот, что находится в комнате и под кровлею, потому что во все стороны виделся ему один свет, не знал даже, попирает ли он землю ногами своими; ни о чем мирском не имел уже он попечения, и не приходило тогда на мысль ему ничто из того, что обыкновенно бывает на уме тех, кои носят плоть человеческую; но был весь срастворен с невещественным оным светом, и ему казалось, что и сам он стал светом; забыл он тогда весь мир и исполнился слез и радости неизреченной. Потом ум его востек на небеса, и он увидел там другой свет, более светлый, чем тот, который был окрест его»¹.

Преподобный Симеон Новый Богослов

«...Вершина всякого блага для человека Божия в мире сем есть чистая молитва. И если не умрет человек по отношению ко всем людям и не будет усердствовать в безмолвии наедине с собой, словно мертвец во гробе, не сможет он приобрести это для себя. Ибо чистая молитва требует отрешенности»².

Преподобный Исаак Сирий

Молитва — это беседа с Богом в любви! Она может быть выражена словами и может протекать и без них, но в любом случае ее фоном должна быть Христова любовь! Сокрушение сердца в покаянии и любви есть обязательное условие молитвы! Иначе молитва превратится в медитацию. Медитация (от лат. *meditatio* — размышление) — тип упражнений по тренировке концентрации внимания, используемый в оздоровительных целях, для выработки

¹ Творения преподобного Симеона Нового Богослова. М.: Сибирская Благовонница. 2011. Кн. 2: Слова и гимны. С. 223–224.

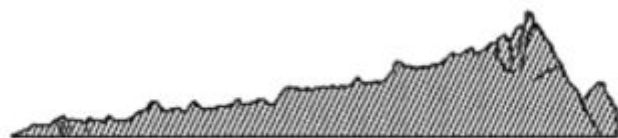
² О Божественных тайнах и о духовной жизни. Перевод с сирийского, примечания и послесловие игумена Илариона (Алфеева). М.: Зачатьевский монастырь, 1998. С. 37.

Серия: Русский Афон XIX–XX веков

ТОМ ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ

Афонское Добротолюбие о безмолвии и молитве

Издание Русского Свято-Пантелеимонова монастыря на Афоне



Святая Гора Афон
2015

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие:	3
Иеромонах Арсений (Минин).....	9
О молитве	10
Иеросхимонах Агафодор (Буданов)	27
О молитве Иисусовой.....	28
Схимонах Леон (Воскресенский)	43
Что такое монашество.....	44
Схимонах Иулиан (Троянский).....	65
О молитве	65
Схимонах Варнава	83
Два слова о безмолвии.....	83
Схимонах Петр (Козлов).....	93
Наставление афонского инока о молитве	94
Схиеродиакон Сисой (Савченко).....	119
О внимании во время молитвы	122
Схимонах Герасим	129
Об умной сердечной молитве	129
Преподобный Силуан Афонский.....	133
Писания старца Силуана	138
Архиепископ Василий (Кривошеин)	305
Тайна и смысл христианства.....	306
Иеросхимонах Феодосий (Харитонов) Карульский	313
Молитвенный дневник старца Феодосия Карульского	314
Схимонах Никодим (Мушкарин) Карульский	363
Дневник о молитве старца Никодима	364
Иеросхимонах Серафим Карульский	401
О молитве и трезвении	401
Схиархимандрит Софроний (Сахаров)	429
Видеть Бога как Он есть	430

633

Где пребывает единовидное видение ума и обожествляющее постоянство, там и безграничность и необъятность, отсутствие представлений, безвидность, творимая наитием Святого Духа, преодолением всех чувственных вещей и умопостигаемых творений, какие только ни есть. И в такой момент Непостижимость принимает созерцателя, восшедшего через созерцание в такие видения по благоволению Святого Духа, вышеестественно и таинственно впуская его в Себя зрителем, отторгнутым от всякой связи с миром и от любого мышления. Вместе с этим возникает блаженная Божественная любовь и свойственное ей горение, и несказанная радость, и наслаждение в истине и Духе – таковы залого обожения и любви Божией, надмирное соединение с Богом...

+ схимонах Григорий, Святая Гора Афон.

Из книги монаха Симеона Афонского "Птицы небесные или через молитву к священному безмолвию".



Рекомендуемая (из многих трудов по этой теме) литература о молитве:

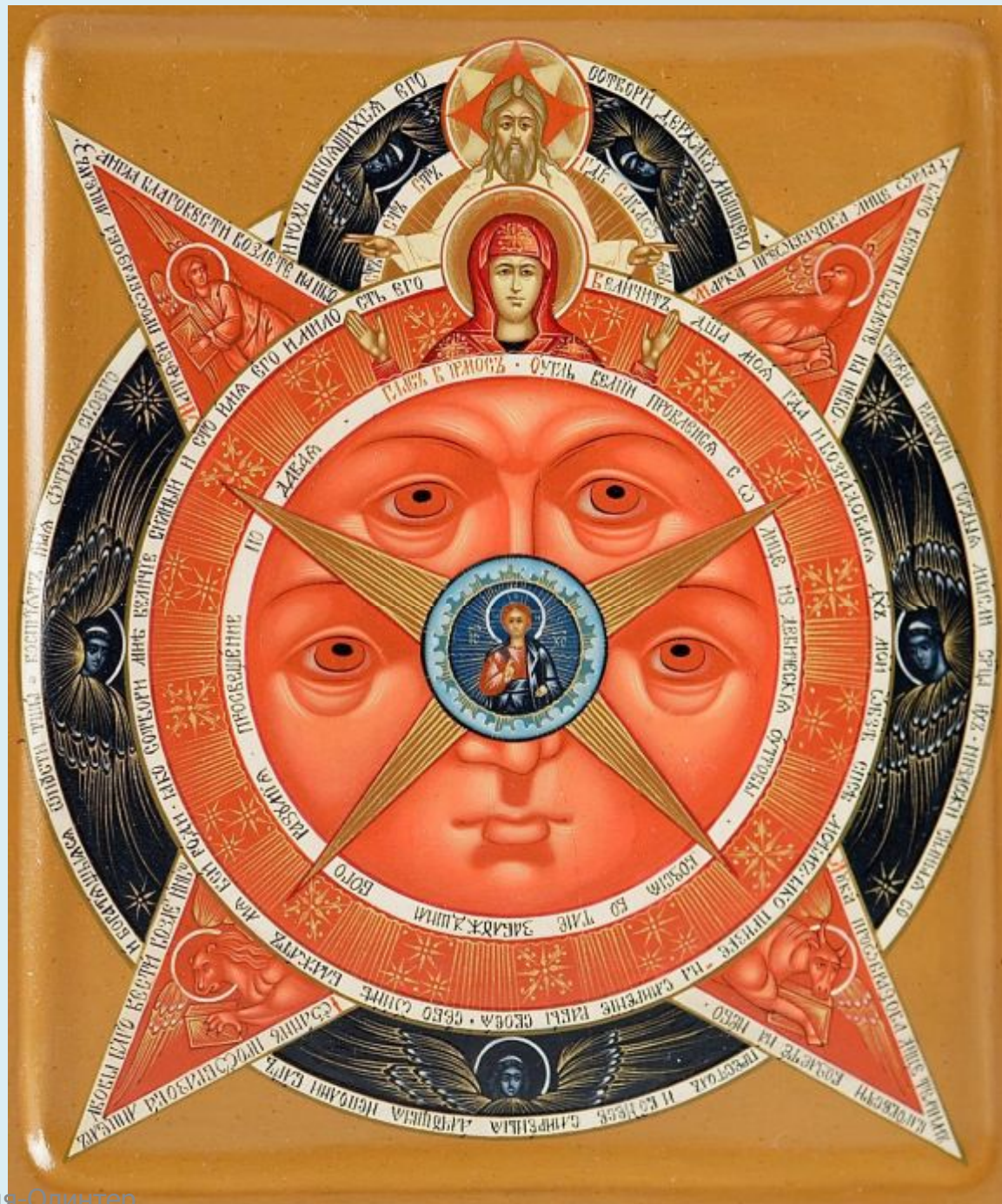
1. Любое издание книг «Добротолюбие» в русском переводе святителя Феофана, Затворника Вышенского. Т. 1–5.
2. Иеромонах Илларион Святогорец. Исповедание православной веры святого Григория Паламы. – М.: Издание Подворья Русского на Афоне Свято-Пантелеимонова монастыря в г. Москве, 1995.
3. Любое издание книги преподобного Исаака Сирина «Слова подвижнические».
4. Письма великих оптинских старцев. – М.: Издание Сретенского монастыря. 2003 — Письмо преподобного Макария: Предостережение читающим духовные отеческие книги и желающим проходить умную молитву.
5. Варсонофий, игумен (Веревкин В.С.) Учение о молитве по Добротолюбию. – Рыбинск: Изд-во ОАО «Рыбинский Дом печати», 2002.
6. Умное делание о молитве Иисусовой. Сборник поучений Святых Отцов и опытных ее делателей. Составил игумен Валаамского монастыря Харитон. – М.: Издание Свято-Троицкой Сергиевой Лавры, 1992.

7. Путь умного делания. О молитве Иисусовой и божественной благодати. Составлено на основе келейных записей архиепископа Антония (Голынского-Михайловского). – Красногорск: Издание Красногорского Успенского храма, 2000.
8. Новиков Н. М. Молитва Иисусова. Опыт двух тысячелетий. Учение святых отцов и подвижников благочестия от древности до наших дней: Обзор аскетической литературы: В 4 т. – М.: «Отчий дом», 2004, 2006.
9. Паисий (Величковский), старец. Крины сельные, или цветы прекрасные. О Иисусовой молитве, умом в сердце совершаемой. – Киев: «Задруга», 1997 (по изд. 1910).
10. Ефрем Святгорец архимандрит, игумен афонского монастыря преподобного Филофея. Жемчужины подвижнической мудрости. Главы о молитве и послушании. – М.: Издательство Московского подворья Свято-Троицкой Сергиевой Лавры, 2001.
11. Игнатий Брянчанинов (святитель). Аскетические опыты. В 2-х т. – Мн.: Лучи Софии, 2001.
12. Преподобный Силуан Афонский. – Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 1999.

13. Епископ Варнава (Беляев). Опыт изложения православной аскетики. – Нижний Новгород: Издательство братства во имя святого князя Александра Невского, 2002.
14. Откровенные рассказы странника духовному своему отцу. – М.: Издание Сретенского монастыря, 1998.
15. Неизвестный афонский исихаст. Трезвенное созерцание. – М.: Издательство Московского подворья Свято-Троицкой Сергиевой Лавры, 2002.
16. Святитель Феофан Затворник Вышенский. Путь к спасению. Письма о христианской жизни. Поучения. – М.: Лепта-Пресс, 2005.
17. Отец Иоанн Журавский. О внутреннем христианстве. – Мн.: Лучи Софии, 2002.
18. Монах Иосиф. Старец Иосиф Исихаст. – Свято-Троицкая Сергиева Лавра, Свято-Преображенский Валаамский мужской ставропигиальный монастырь, 2000.
19. Духовная жизнь по алфавитному патерику. Исихазм как освоение внутреннего мира / Митр. Антилохий (Родович). – М.: Образ, 2004.
20. Архимандрит Эмилиан. Богопознание. Богослужение. Богомыслие. – М.: Издательство храма святой мученицы Татианы, 2002.

**Если человек не живет
полноценной церковной жизнью,
то есть всем своим существом
не участвует в Таинствах,
то чтения любых книг о молитве
будут абсолютно бесполезны
и, даже, вредны.**





Сведения об авторе - составителе



- ❑ Протоиерей Андрей Хвыля-Олинтер.
- ❑ Кандидат юридических наук.
- ❑ Место проживания – г. Москва.
- ❑ Контактная информация:
E-mail: X-Olinter@yandex.ru

