



ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

к стяжанию Иисусовой молитвы



Иеромонах
Симон (Безкровный)

Annotation

По просьбам многих монахов и монахинь, желающих неложного спасения, было составлено это «Практическое руководство к Иисусовой молитве». В устной молитве Иисусовой мы учимся хранить память Божию, в умной молитве мы отсекаем страсти, в сердечной — отсекаем помышления и приближаемся ко Христу, в непрестанной — уподобляемся Христу, а в благодатной молитве всецело соединяемся с Ним и обретаем спасение. Обо всем этом и многом другом рассказывается в настоящем духовном руководстве для посвятивших себя стяжанию спасительной молитвы.

- [Практическое руководство к стяжанию Иисусовой молитвы. Иеромонах Симон \(Безкровный\)](#)
 -
 - [Введение](#)
 - [Глава первая. УСТНАЯ МОЛИТВА](#)
 - [Дисциплина тела](#)
 - [Дисциплина речи](#)
 - [Дисциплина ума](#)
 - [Глава вторая. УМНАЯ МОЛИТВА](#)
 - [Преображение страстей](#)
 - [Отсечение скрытых страстей](#)
 - [Мир души](#)
 - [Глава третья. СЕРДЕЧНАЯ МОЛИТВА](#)
 - [Преображение помыслов](#)
 - [Отсечение скрытых помыслов](#)
 - [Соединение ума с сердцем](#)
 - [Глава четвертая. НЕПРЕСТАНАЯ, ИЛИ САМОДВИЖНАЯ, МОЛИТВА](#)
 - [Начальная, или очищающая, благодать](#)
 - [Непрестанная молитва](#)
 - [Безстрастие](#)
 - [Глава пятая. БЛАГОДАТНАЯ, ИЛИ СОЗЕРЦАТЕЛЬНАЯ, МОЛИТВА](#)

- Обильная, или просвещающая, благодать
 - Восхищение
 - Спасение или обожение
 - Заключение
-

Практическое руководство к стяжанию Иисусовой молитвы. Иеромонах Симон (Безкровный)

Я есмь дверь: кто войдет Мною, тот спасется.

Ин. 10:9

Введение

Господи, просвети тьму мою!

Свт. Григорий Палама

Внутри души каждого человека существует дверь, ведущая в Царство Небесное. И эта дверь есть Господь Иисус Христос. В имени Иисус присутствует Бог, поэтому оно Божественно, ибо несет в себе Божественную благодать. Через это святое имя происходит непосредственное живое общение души с живым Единым Богом. Иисусовой молитвой молятся благочестивые миряне, монахи произносят ее умом в храме во время богослужений, ею заменяют церковные службы отшельники и анахореты в уединении, она для людей — «огонь, пожирающий страсти».

Чтобы молиться Иисусовой молитвой, нужно хорошо понимать ее смысл, и к ней ни в коем случае не следует относиться легкомысленно. Необходимо точно знать, что нам предстоит совершить в молитвенной практике и к чему мы в ней должны стремиться. Суть этого спасительного делания — углубление покаяния, средство совершенствования в покаянии — внимание, цель покаяния — всецелое соединение со Христом. Как говорится, вкус меда узнает и слепой. Источник истинного счастья — только благодать Христова, все остальное — заблуждения. Единственная цель жизни на земле — это смирение, а единственная цель духовной практики — спасение души через покаяние.

Желая узнать многое, мы теряем возможность узнать Одно, Которое и есть Истина. При этом желаем благодатного утешения — и не получаем. Не желаем скорбей — и находим их. Если принимаешь утешение, принимай и скорби. Другого пути нет, чтобы преодолеть и победить сей мир — прибежище скорби и соединиться со Христом. Начало спасения — стяжание мира душевного через исполнение заповедей Евангелия, середина спасения — очищение ума и сердца от греховных страстей и помышлений в покаянной и внимательной молитве, завершение спасения — стяжание святости через безстрастие и безмолвие и соединение с духовным Солнцем вечной жизни — со

Христом. Такое соединение есть совершенное освящение и обожение человеческого духа нетварным светом Пресвятой Троицы.

Если не будешь близок со своим истинным Спасителем и Другом — Христом, то в запоздалых раскаяниях оставишь этот мир, который есть лишь временный попутчик. Отдельно от Христа нет спасения, поскольку Христос и есть спасение. Если не научишься мудро направлять свою жизнь с помощью заповедей Евангелия, то она будет править тобой, словно неразумным младенцем. Самолюбивый христианин — это нечто невозможное. Если не цепляешься за свой эгоизм с его мечтаниями и помышлениями, душа в молитве становится чистой и смиренной и в ней начинает жить Христос со Отцом и Святым Духом. Поэтому прямая задача Церкви — сделать нас духовными существами во Христе, а не бранными жителями земли, привязанными к плоти и суетному, ложному существованию.

Имя Иисус есть откровение Свыше и является энергией Божества. В имени Божиим живут Божественная Мудрость и Небесный Свет, просвещающий всякого человека, произносящего это святое имя. Освящение души, соединившейся с именем Божиим, совершается через нетварную благодать, исходящую из Сущности Божества. Призывая имя Иисуса Христа, мы опытно переживаем присутствие в нас блаженного и непостижимого Бога. Христос в молитве становится жизнью нашей жизни, уйти от которой некуда и невозможно, ибо это есть жизнь вечная в блаженстве Царства Божия: «Сия есть вечная жизнь, да знают Тебя, единого истинного Бога, и посланного Тобою Иисуса Христа» (Ин. 17:3). Однако шествовать этим путем следует вдумчиво и внимательно, храня во всем трезвение ума.

Поскольку имя Иисус означает Бог-Спаситель, оно напрямую относится и к Пресвятой Троице, и ко всем святым, которые в ней пребывают. Иисус — Свет безначальный, дал нам имя Свое как связь между Богом и нами. Поэтому в Иисусовой молитве находится вся полнота спасающей и просвещающей благодати: «Соединяющийся с Господом есть один дух с Господом» (1 Кор. 6:17).

Тот, кто практикует эту молитву, исполняет в ней все обеты и заповеди. Для ведения подлинной молитвенной жизни нужно быть человеком определенной человеческой культуры и иметь чуткость сердца: «Или вы не знаете, что неправедные Царства Божия не

наследуют?» (1 Кор. 6:9). Позволь жить в себе Богу, тогда Бог позволит тебе жить Его жизнью.

Христос, сидя одесную Отца, никогда не оставляет Своего человеколюбия, а пребывая с людьми, всегда был един с Отцом Небесным: «Я и Отец — одно» (Ин. 10:30). В этом для нас заключена тайна нашей духовной свободы, спасения и послушания: «Отец во Мне и Я в Нем» (Ин. 10:38), по слову Христову. Соединившись через послушание воедино в Духе с Господом, мы никогда не должны оставлять всемерную любовь к ближним, а помогая и служа людям в их спасении, не прекращаем пребывать в совершенном единении со Христом и, таким образом, с Богом Отцом. Именно к такому единению с Отцом Небесным через Иисуса Христа возводит душу Иисусова молитва.

Эта молитва есть исповедание нашей веры в Бога Иисуса Христа, Света от Света, воплотившегося ради нашего спасения, распятого, страдавшего за нас, погребенного и воскресшего. Иисусова молитва — это наше сердечное раскаяние в отпадении от Бога, глубокое и искреннее покаяние в собственной греховной жизни и неотступная надежда на прощение и милость Божию. Молитва — это наше рождение в Боге. Она приводит нас к совершенному исполнению заповедей Христовых, а отступление от них ведет к потере молитвы, ибо мы ничто без Духа Святого. В этой молитве предпочтительнее не придумывать своих слов, чтобы слова «Господи Иисусе Христе, помилуй мя» навсегда укоренились в уме, сердце и душе человека.

Следование за Христом — это высочайший подвиг души, а любовь к Богу — предельный, самоотверженный труд. Чтобы следовать за Христом, необходимо иметь или детскую простоту, или же душевное дерзновение сродни святому безумству: «Мы безумны Христа ради...» (1 Кор. 4:10). Утверждение в постоянной молитве приходит через глубокую веру и искреннее покаяние, и именно это должно быть основой нашего Спасения. Страх в молитве попасть в прелесть есть не что иное, как та же самая прелесть. В этой священной молитве, как нигде больше, важны личный опыт и послушание духовному старцу. Молитвенные приемы всегда вторичны, а сердце, если оно сокрушено и смиренно, никогда не останется без плода: «Кто любит Меня, тот соблюдет слово Мое; и Отец Мой возлюбит его и Мы придем к нему и обитель у него сотворим» (Ин. 14:23).

До тех пор, пока каждая душа не освободится от греха, она находится в прелести. Через помыслы сатана правит людьми, а Бог дает им жизнь Своей благодатью. Если мы знаем, что, имея страсти и помыслы, мы находимся в прельщении, так как прельщены грехом, побудившем душу предать Человеколюбивого Бога, то, молясь Ему, избавляемся, в конце концов, от всякой прелести и освобождаемся от рабства диавола. Тогда в неустанной молитве душа умоляет Бога о снисхождении и милости, и Господь Иисус Христос спасает нас от зла, поработившего душу. Поэтому духовная жизнь христианина есть восхождение к спасению через глубокое познание своей греховности. Это постоянное осознание становится искренним и полным покаянием, вводящим человека в жизнь вечную. Видеть свою греховность — благо, но чувствовать себя боязливым и унылым со Христом, Победителем греха и смерти, недостойно для христианина. Наше спасение зависит от нашей веры и решимости спастись, а также от безстрастия нашего духа, созданного по образу и подобию Божию.

Когда в молитвенной жизни пытаются прийти к Богу без самоотречения, это становится заблуждением. А когда пытаются с помощью рассудка постичь Бога, пребывающего вне всяких мыслей, это делается омрачением. Для того чтобы в духовной практике избежать ошибок и не принять молитвенные приемы за самоцель, православная традиция советует сосредоточить внимание на самих словах и покаянном смысле Иисусовой молитвы. Когда ум очистится и освободится от помышлений, а сердце окончательно смирится и успокоится от страстей, тогда совершается чудесное единение ума и сердца. В этот удивительный миг в благодати Духа Святого рождается для вечности новое духовное существо — «сокровенный сердца человек в нетленной красоте кроткого и молчаливого духа, что драгоценно перед Богом» (Пет. 3:4).

Сокрушение о своих грехах, соединенное с искренним покаянием, ведет душу к Царству Небесному, к Свету Христову, ибо «Бог есть Свет, и нет в Нем никакой тьмы» (1 Ин. 1:5). Не следует бояться начальных трудностей, ибо Иисусова молитва просвещает ум, а сердцу дает силу следовать за Христом через борьбу с «огненными искушениями» страстей и помышлений. Только с молитвой становится действительно возможным спасение и исполнение на деле возвышенной евангельской заповеди «Любите врагов ваших» (Мф.

5:44), вводящей душу в Царство Божие. Стяжание молитвы есть стяжание жизни вечной, а в момент исхода из земной юдоли молитва Иисусова становится сияющим одеянием души, входящей в Небесные чертоги Божественной славы.

Вне Церкви невозможно стать христианином. Никакое христианство не может быть безцерковным. Нельзя удаляться от исповеди, литургии и причащения. Невозможно выйти из духовной связи со всеми святыми и преподобными, которые прошли путем покаяния, заповеданного Христом: «Покайтесь, ибо приблизилось Царство Небесное» (Мф. 4:17), поскольку покаяние полностью преображает сердце человеческое. Однако в религиозных формальных действиях сердце нисколько не меняется, а лишь испытывает определенные переживания и утешения.

Многие верующие делают пожертвования в церковный ящик в расчете на последующее воздаяние, возжигают на подсвечниках свечи, желая ими умилоствить Бога, подают молитвенные записки для поминовений, как основное средство спасения своей души или душ своих близких, и совершают множество поклонов ради того, чтобы вымолить у Бога подобным действием прощение грехов. Такие благочестивые поступки еще не являются непосредственным вхождением в жизнь Христа, но всего лишь начальным утверждением в религии. Эгоизм — это то, что убивает жизнь, искоренение эгоизма — это то, что дает жизнь вечную.

Религиозному человеку трудно войти в Царство Божие, ибо он не подвизается на деле в покаянной и смиренной молитве, чтобы преобразить и освятить во Христе свое сердце, но заботится лишь о соблюдении некоторых религиозных формальностей. Полнота благодати находится не в книгах, а в Святом Духе, Который является самой сутью спасения. Боговдохновенное Евангелие и труды подвижников Церкви написаны Святым Духом, Который неустанно призывает нас исполнить написанное в них. Только духовно свободный человек может помочь несвободному, опутанному грехами и заблуждениями человеку. Чтобы спастись, нам необходимо сделать себя свободными и мужественными православными людьми во Христе, а быть равнодушными, слабыми и нерешительными — нельзя.

Самое главное духовное делание, во много раз более важное, чем совершение добрых дел, — это молитва. Даже то время, которое

проводит человек в молитве, пока звонит колокол в храме, зовущий на богослужение, выше всех добрых дел, совершенных в течение всего дня. Вне Бога нет пользы ни в одном действии, слове или мысли. Сначала обрети в себе Бога, а потом иди делай добрые дела. Если в нас действует Иисусова молитва в любых обстоятельствах, мы не тратим время зря, независимо от того, совершаем мы добрые дела или нет. Такая постоянная молитва спасает нас самих и всех людей.

О том, как спастись, хорошо сказано в послании апостола Павла: «Итак, едите ли, пьете ли, или иное что делаете, все делайте во славу Божию» (1 Кор. 10:31). Что значит — «во славу Божию»? С именем Христовым на устах и в сердце и с полным вниманием. Это и есть наша духовная практика, где бы мы ни находились. Если в течение суток ты живешь как слепец, а объявляешь себя православным, не имея ни доброты, ни любви к людям, то ты уже перестал им быть и зря растрачиваешь свою жизнь. Следи за тем, чтобы любое твоё действие было путем к спасению, иначе, утратив следование заповедям, утратишь и само спасение. Как бы ни было трудно, следует практиковать молитву без усталости. Каждое обстоятельство должно стать причиной для стяжания непрестанной молитвы, каждый помысел для утверждения в самоотверженном трезвении и внимании, а каждое искушение для обретения безстрастия во Христе Иисусе.

Когда мы совершаем добрые дела ради самих добрых дел и не заботимся о своем спасении, мир продолжает удерживать нас, как своих пленников. До тех пор, пока мир удерживает нас, мы не сыны Божии, но сыны тьмы. Цепляясь за этот лживый мир, мы теряем прямую возможность стяжать благодать, поскольку благодать — это не суета мира сего: это Христос. Когда все действия совершаются нами лишь ради этой жизни, то, в конце концов, все делается лишь ради рабства диаволу. Рабами мы становимся только во грехе, а в Боге мы становимся сынами Божиими. Привязанность — это ключ, который запирает врата рая, а нестяжание открывает их. Если будем пребывать в мысленном трезвении, то это и будет самое лучшее доброе дело.

Прежде чем полюбить ближнего, необходимо ясно увидеть собственные грехи и недостатки и поставить себя на место других людей, чтобы почувствовать их положение. Стяжи постоянное покаяние и храни благодать — лишь с этими условиями полюбишь всех людей. Невозможно преодолеть свой эгоизм без обретения любви

и сострадания к ближним. Невнимательному и распущенному человеку нужны строгие правила и уставы, но для того, кто искренно живет во Христе, — это самый главный устав и самое строгое правило. Более того, тот, кто живет в Христовой благодати и хранит ее молитвой, способен жить в согласии со всеми правилами и уставами, так что они ему нисколько не мешают: «Дух дышит, где хочет» (Ин. 3:8).

По дару Божественного Откровения человек должен возвратиться, подобно блудному сыну, от плена греховного ума и его ограниченных представлений и умозаключений к Божественной благодати и Богопостижению. Для этого нам даны догматы Церкви, которые останавливают всякое саморазрушение в плане мышления и дают человеческому духу силу и возможность постичь в совершенстве во Святом Духе высшее Божественное бытие, которым живет Христос, когда вся полнота жизни Святой Троицы, безначальной и безконечной, становится неотъемлемым обладанием спасенной души.

Чтобы стать подлинными христианами и возлюбить Христа всей душой, всем сердцем и умом, необходимо полностью изменить собственную жизнь, сделав покаянную Иисусову молитву ее основанием. Только свободный духом может всем сердцем возлюбить ближнего, потому что он ни от чего не зависит. Когда перестанешь любить вещи и устремляться за ними в мир, тогда возлюбишь духовную жизнь, ожидающую тебя в твоём собственном сердце, тогда всей душой отворишься от мира в поисках Христа. В редких, исключительных случаях совершенная молитва сразу и полностью дается Богом тому молитвеннику, который имеет хорошую наследственность от верующих родителей, с юных лет устремлен к спасению и находится в послушании у духовного старца.

Для остальных подвигающихся характерно постепенное возрастание в молитве по мере очищения ума и сердца от грехов, накопленных с юности. У каждого человека период стяжания молитвенной благодати может быть различен, но главным всегда остается искренность и глубина покаяния. В соответствии с этим существуют определенные ступени развития Иисусовой молитвы:

- 1) устная;
- 2) умная;
- 3) сердечная;

- 4) непрестанная, или самодвижная;
- 5) благодатная, или созерцательная.

Согласно наставлениям старца святой жизни и великого духовника архимандрита Кирилла (Павлова), для правильного усвоения этой молитвенной практики существуют общие необходимые правила. Во-первых, для занятия ею нужно как следует смирить тело. Если ты молод и полон сил, то прежде всего следует научиться совершать поклоны с Иисусовой молитвой: земные — в посты и в обычные дни, и поясные — по субботам, воскресеньям и в праздничные дни. Совершай поклоны до телесного изнеможения, потому что когда устает тело, то страсти также изнемогают, а помышления значительно уменьшаются. Это то, что относится к телесному правилу.

Теперь то, что относится к обузданию речи, или нашего злейшего врага — языка. Для его усмирения и даются в монашеском правиле каноны и акафисты: Иисусу Сладчайшему и Матери Божией — акафист Благовещения. Наилучшее же правило для обуздания многоглаголания и болтливости и средство, которому цены нет, одно: это благое молчание, как говорит Господь: «На кого воззрю, только на кроткого и молчаливого, и трепещущего словес Моих» (Ис. 66:2). Это означает не говорить попусту, а лишь по делу и на пользу душевную себе и ближним. Храни себя в смирении — это первое, затем в мире душевном — это второе, а третье — в рассуждении. Живи осторожно, мудро, «во всяком благочестии и чистоте».

Что касается самого молитвенного делания, то следует знать, что оно полезно как мирянам, так и монахам и состоит в покаянной Иисусовой молитве, произносимой с предельным вниманием и с полным сосредоточением ума. Со всем тщанием собери ум в самом себе и не позволяй ему блуждать в помыслах, ибо он постоянно норовит убежать в мир. Сиди на низком сидении, не сутулься, дыши тихо и ровно, оставь целиком все заботы и попечения. С великой мольбой сердечной говори устно или мысленно: «Господи Иисусе Христе, помилуй мя!». Если будешь держаться этого правила, не оставляя его и не делая больших перерывов, к тебе непременно придет милость Божия и ты стяжешь дух мирен, дух благодати.

Поскольку все мы погружены в безчисленные грехи, вызывающие нескончаемые скорби, душа начинает стремиться к спасению, пытаюсь

выбраться из пучины греховной жизни. Как же выплыть из этого греховного губительного моря? Следует почувствовать такое же отвращение к делам мира сего, какое мы чувствуем к предателю. Бойся даже малейшего греха, помня, что небольшая искра может сжечь целый лес. Без строгого соблюдения Евангельских заповедей начинает заживо гнить душа и разрушается сама основа духовной жизни. Поэтому заповеди Христовы поставь во главу угла, ибо вера в Бога рождает спасительную уверенность в помощи Божией, а вера в себя — гибельную уверенность в собственных усилиях.

Говоря в общем, к Богу приходят два типа людей. У одних сердце и ум, будучи неповрежденными, ищут прямого постижения истины, и они быстро стяжают благодать и просвещение духа. У других душевные недуги велики, и они нуждаются в непосредственном исцелении в Боге и лишь затем приходят к осознанию необходимости спасения. Поэтому их путь требует постепенности. Тот, кто поставил себе эту святую цель спасения, должен вначале услышать о практике покаянной молитвы и ознакомиться с ней. Затем то, что узнано от духовного наставника, следует выполнять со всевозможным усердием и рассуждением, чтобы, в конце концов, овладеть непрестанной молитвой и священным созерцанием. Практика молитвы и созерцания должна принести плоды прямо в этой жизни, потому что в ином мире уже поздно что-либо практиковать. Не пытайся обнять Бога мыслью, обними Его молитвенным сердцем и оставайся с Ним всегда: это и есть спасение. Последовательному раскрытию молитвенного возрастания в призывании Божественного имени и окончательного спасения и освящения человека посвящены главы этой книги.

Глава первая. УСТНАЯ МОЛИТВА

Дисциплина тела

Устная молитва — это первый луч призвания Божия, неуловимое Божественное влечение души к спасению, раскаяние и сокрушение о прежде содеянных грехах, ревность и решимость к совлечению ветхого человека, плененного страстями и помышлениями. Путь, ведущий к избавлению от греховного поведения и мышления, состоит в дисциплине тела, речи и ума. Дисциплина тела означает добродетельное поведение христианина, согласующееся с Евангелием.

В практике молитвы это обуздание всех суетных и неразумных движений через посты и земные и поясные поклоны с крестным знаменем и с произнесением Иисусовой молитвы, а также умение долго и неподвижно стоять или сидеть, совершая молитвенное делание. Исполняй поклоны размеренно и не торопясь, сколько сможешь, осеняя себя каждый раз твердым запечатлением крестного знамения. Устная молитва «Господи Иисусе Христе, помилуй мя» произносится устами, громко или шепотом. К этой молитве прибегают люди, находящиеся в опасности или испытывающие сильную тревогу. Даже если они ничего не знают о молитве, устная молитва у них возникает интуитивно.

Так молятся те, кто попадают в сложные ситуации, превышающие человеческие силы: на войне, в море, в катастрофах, пожарах, землетрясениях или различных смертельных опасностях. Поэтому, если случится, что тебя окружают бесы значит пора с горячей молитвой обратиться ко Христу, чтобы не отдать ум дьяволу. Если тебя окружают болезни и скорби, значит пора со всей решимостью неисходно утвердиться во Христе, чтобы силой Его благодати получить избавление от всех скорбей. Если тебя окружают мирские помыслы и привязанности к миру, значит пора мужественно отсечь их, погрузив ум во Христа, чтобы отсечь их Его святой властью.

Однако обычно устная молитва предназначается для постепенного ее усвоения умом и сердцем теми, кто только начал обучаться молитве по богослужебным книгам. Богослужебные книги включают в себя суточный круг церковных молитв: вечерню, повечерие, полунощницу, утреню и часы — первый час, третий, шестой и девятый. Литургия

стоит отдельно и является вершиной суточного круга. Первоначально каждая из служб суточного круга совершалась раздельно, в положенное для каждой из них время. Впоследствии они были объединены в три общественных богослужения: вечернее, утреннее и дневное. Вечернее богослужение состоит из девятого часа, вечерни и повечерия. Утреннее — из полунощницы, утрени и первого часа. Дневное — из третьего и шестого часов и литургии.

С вечера накануне воскресных дней и других больших праздников совершается всенощное бдение, в котором все чинопоследование богослужений суточного круга объединяется в одно. Слово «бдение» означает «бодрствование». В Церкви нет беспорядка и неустройства, поэтому в храме душа приходит в должный порядок, усваивает церковное благочестие и обретает духовное устроение. В Церкви нет праздных разговоров и болтовни, поэтому душа приучается там к немногословию и молитвенной собранности. В Церкви мы учимся молчаливому общению с Богом, и это Богообщение становится в душе Иисусовой молитвой.

В случае отсутствия священника миряне и монахи имеют право самостоятельно совершать весь суточный круг богослужений, при этом вместо литургии служится обедница — чин изобразительных. В уединенных скитах и монашеских пустынях такое чинопоследование прочитывается насельниками совместно или порознь. Желательно, чтобы по воскресным дням совершалась Божественная литургия, которая есть постоянное Богоявление в жизни каждого христианина. Учась с благоговением и трепетом принимать в храме Тело и Кровь Господа, новоначальный молитвенник переносит свое благоговение и в молитву Иисусову, предстоя с ней пред Христом в своем любящем сердце.

Поскольку службы суточного круга написаны боговдохновенными Отцами Церкви, то при чтении вслух служебных книг сердце получает святую благодать, которая изо дня в день начинает очищать сердце и успокаивать ум. С течением времени, при неопустительном чтении текстов суточного круга, под действием благодати сердце начинает оживать, и в душе рождается жажда молиться не только по богослужебным книгам, но и во время других различных занятий. Тогда на помощь приходит чтение Иисусовой молитвы в период исполнения послушаний, прогулок или келейного уединения. Молитва

негромко читается вслух, а внимание удерживается в словах молитвы. Такая молитва обязательно требует духовного наставника.

Нужно заметить, что чем дольше церковная служба, тем слабее молитва: в Церкви все должно быть в меру. Чем строже безрассудное пощение, тем тяжелее и обременительней молитва. Не следует чрезмерными подвигами убивать тело, необходимо убивать эгоизм. Внимательная молитва означает, что мы не должны рассеиваться. Такая жизнь становится жизнью во Святом Духе. Но когда мы стремимся к обретению молитвы и при этом продолжаем впадать в грехи, тем самым мы отодвигаем свое спасение. Если человек не обуздал свой ум, то все, что бы он ни говорил и ни делал, осквернено грехом. Пусть он изо всех сил молится день и ночь, но если совершает молитву без смирения, благоговения и любви, то никогда не обретет даже капли благодати.

В самодисциплине закладывается прочный фундамент молитвенной жизни и духовного возрастания. В ней нуждается всякий верующий человек, тем более монахи и епископы. В молитвенной жизни нужно есть столько, чтобы поддерживать жизнь, а не сокращать ее. Спать следует столько, чтобы тело получало отдых, а не впадало в разлечение. Внешняя дисциплина не созидает ни покаяния, ни духа, ни личности. Тот, кто утвердился в самодисциплине, твердо встал на духовный путь. Имеющий самодисциплину — истинный богослов, даже если он неграмотен. С нее начинается молитвенный путь, ведущий к благодатному послушанию, а затем к духовной свободе от греха и смерти, к той свободе, которую даровал нам Христос.

Нужно учиться хранить свое тело в воздержании, скудости и умеренности во всем, что его окружает и что ему нужно: «Ничего не имея, но всем обладая» (2 Кор. 6:10). Движения должны быть спокойными, тихими, без торопливости и спешки. Ходить нужно не спеша, но везде и всюду успевать. Питаться следует без переедания, спать без расслабления, трудиться без изнеможения. Каждое предпринятое дело учись начинать и заканчивать молитвой, всякое действие учись сопровождать памятью Божией. Если бережешь уши, глаза и рот от излишеств, сохранишь чистым свое сердце. Все это есть дисциплина тела, которая приводит к дисциплине речи и ума и обретению благодати, как сказано: «Представьте тела ваши в жертву

живую, святую, благоугодную Богу, для разумного служения вашего» (Рим. 12:1).

Телесными трудами мы приближаемся к Богу, благодаря им утихают страсти и смиряется ум. В духовных подвигах тело понуждается к воздержанию, ум к обузданию, сердце к воспитанию, а душа — к созерцанию. Удаляя тело от зла, мы приближаем душу к благодати. Лишая тело обилия в пище, даем сердцу покой от страстей, а уму — от помыслов. Если начнешь с бдения телесного в Церкви, сможешь совершать его и в келье, а затем в своем сердце. Презируя преходящую плоть, подобно преподобным отцам, сможешь заботиться о душе, бессмертном начале человека.

Самоотречение души начинается с отказа от потворствования неистребимой алчности тела. Строгое надзирание за телесными движениями и поползновениями приводит к избавлению «от тумана страстей». Питая тело хлебом земным, переходи к пище духовной — слезам покаяния и беззвучным стенаниям сердечным. Пусть исцелением твоим от усталости телесной станет терпение, исцелением от изнеможения сердечного станет благодать, а исцелением от боли душевной — святое причастие. Причащаться Святым Тайнам следует с таким чувством, как будтоходишь к Телу и Крови Христовой в первый и последний раз, чтобы обрести через них Жизнь вечную. Сначала обретается терпение телесное, затем долготерпение душевное и в завершение в сердце — любовь Божия, ибо мы должны «не по плоти идти, но по духу» (Лк. 9:3).

Подлинное терпение — это благодарность Господу в находящих искушениях и скорбях, а истинная благодарность — это кроткое их долготерпение. Терпение скорбей есть начало нашей любви ко Христу, поэтому терпение — это другое имя любви, которая «никогда не перестает». В терпении совершенствуется наша любовь к Божественной благодати и возрастает самопожертвование души вплоть до уподобления Христу. Смиря бренное тело — обитель всякого безчиния, добродетель терпения смиряет телесные страсти, низлагая горделивое высокомерие и тщеславное самолюбие. Блаженны терпеливые, ибо они победят смерть: «Терпением вашим спасайте души ваши» (Лк. 21:19).

Только терпеливый может понести с благодарностью тяжкий крест болезней и стяжать через них обильную благодать. Тогда

терпение становится неистощимым источником душевного мира и сердечного покоя. Обладающий терпением и обретший милость Божию несет в своем сердце неизмеримые тяготы людские, поднимаясь с ними по духовной лестнице к совершенству Христову. В терпении молитвенник становится простым, без всякого притворства, и безхитростным, подобно детям, ибо «таковых есть Царство Небесное» (Мф. 19:14). И терпеливый человек обязательно будет в стяжании благодати всемерно усердным, а в общении с людьми истинно кротким, которого любит Христос: «Блаженны кроткие, ибо они наследуют землю» (Мф. 5:5).

Вялость, сонливость и разлечение — признаки нерадивости. Молитвенник не может быть нерадивым, он весь должен быть устремлен к Богу. Забывчивость и рассеянность — это результат нерадения. Такие люди забывают, в конце концов, о Боге и о своем спасении. Поэтому скорби, приходящие к людям, впавшим в нерадение и забвение собственного спасения — признак благоволения и любви Божией к запутавшейся душе. Прилежание к усердию в молитвенной жизни приходит не за один день, ревность к стяжанию спасения достигается немалыми трудами. Воспитывая в себе благоговение и внимательность, избавишься от нерадения и привлечешь своими усилиями Божию благодать. Благое произволение создает подлинного человека во Христе, а помощь и милость Божия освящают благодатью его душу и тело.

Обуздание тела и его привычек приводит нас к пониманию «как ходить достойно Бога» (1 Фес. 2:12): в Божественной ревности, в готовности на самоотверженное послушание, в здоровом, серьезном и строгом духовном подвиге со всяким смирением, перенося труды, предпринимаемые нами ради Бога, с великой благодарностью. Мы подчиняем плоть духу, считая даже болезни посещением милости Божией. Утруждая тело послушаниями, даем ему пищу земную, а утруждая ум молитвами, даем ему пищу духовную. Тогда наше тело становится вместилищем Святого Духа.

Тело всегда отстает в молитве от духа, и если порой возникают недомогания или боли в голове или сердце, то это является следствием или молитвенного перенапряжения, что нежелательно, или же проявлением скрытого воздействия бесов, стремящихся погасить пламя молитвы. Необходимо глубоко осознать, что ум не связан ничем

телесным и может заниматься чем угодно даже в телесном недомогании. Поэтому следует мягко и осторожно собирать ум в молитве, отчетливо понимая, что он легкодвижен и не имеет ни недомоганий, ни болей. Так устная молитва находит свой собственный путь и может продолжаться столь долго, сколько возможно для человека.

Обретя устойчивый молитвенный распорядок, душа молитвенника светлеет и незаметно очищается от толчеи надоедливых помыслов, от усталости сердца и ума, от мелькания множества лиц и бесконечных разговоров. В сердце постепенно возникает удивительное умирение помышлений и приходит успокоение ума, отчего весь мир вокруг изменяется в соответствии с внутренними изменениями. Каждая молитвенная ночь делается бесконечным благодатным праздником, не возбуждающим душу земными восторгами, а приносящим ей незнакомый до сей поры душевный мир и успокоение.

Борьбу со страстями приходится начинать со страсти чревоугодия, как наиболее докучающей человеку. Наипольнейший устав для молитвенника — не вкушать ни воды, ни пищи до трех часов пополудни, если он молод и полон сил и желает укротить помыслы. Принимать еду следует один раз в день в три часа дня после совершения вечерни. Должно всемерно воздерживаться от переедания. Лучше разделить пищу пополам и вторую половину съесть немного погодя. Пришедшим же в возраст и чувствующим телесную слабость позволительно до вечерни немного подкрепиться. До полудня ум возбужден и полон сумбурных и беспорядочных мыслей и лишь к трем часам пополудни он начинает успокаиваться.

Если поститься с утра, то к двенадцати часам дня помыслы начинают появляться реже. А если поститься до трех часов, то они усмиряются настолько, что становятся почти незаметными. Ум начинает удобно повиноваться молитве и внимательному сосредоточению на читаемых молитвах. Необходимо только не застревать на мыслях о еде и воде. Тем не менее, ежедневный распорядок сам начинает помогать молитвеннику, вырабатывая привычку к его соблюдению, которой подчиняется сначала тело, а затем, в некоторой мере, и помыслы. Потребности телесные просты: есть, пить, спать, одеваться, иметь кров и отдых, — все это не требует больших забот. Когда же тело устремляется за помыслами, они

начинают тиранствовать над ним, доводя тело до исступления: «И пощения о плоти не превращайте в похоти» (Рим. 13:11).

Поэтому если не ограничивать плотоугодие, то плоть ограничит нашу жизнь. Это утеснение страсти чревоугодия и других страстей, таких как похоть и гнев, и прочее, дает ясно понять, что цель поста состоит не столько в обуздании тела, сколько в обуздании помыслов. Совершая поклоны, соблюдая посты и храня воздержание, тело постепенно преодолевает лень и подтягивается к молитвенному состоянию ума. Однако совершенные нами прежде многочисленные грехи сильно повреждают тело, и оно очень медленно изменяется под воздействием устной молитвы. Здесь необходима борьба: «Дух бодр, плоть же немощна» (Мф. 26:41).

В следующий период до вечера полезно читать Жития святых Отцов и их боговдохновенные наставления. После вечера и краткого отдыха приступают к еженощному молитвенному бдению со всяким трезвением и благоговением. Во все дни и на Великие праздники соблюдай тот же чин, если хочешь обрести благодать и не помрачить душевное устройство. Так душа понемногу приходит в себя. Такое переживание можно сравнить с тем состоянием, когда человек пробуждается от глубокого обморока или просыпается после тяжелого сна. Жалость к телу — это закрытые врата к спасению. Саможаление — крепкие замки на этих вратах. Отворяет же вход в Царство Божие самоотречение, которое следует всемерно развивать в устной молитве.

Наше внимание начинается с внимания к церковному уставу. Наше спасение начинается с благоговения к святым таинствам, особенно к таинству Божественного причащения, так как Христос отдает нам Свою жизнь в жертву через таинство Божественного причащения. Поэтому и нам надлежит жертвовать собой и своим телом ради спасения, чтобы поступать так, как поступал Христос: «Ищите прежде Царствия Божия... и все остальное приложится вам» (Мф. 6:33). Божественная истина постигается только благодаря смирению, поэтому обуздание тела есть начало нашего смирения и восхождения к познанию истины.

Совершая посты и поклоны, исполняй их по силе, не смотря на других. Делай все, что хочешь посвятить Господу, со смирением и обретешь спасение. Чем больше мы видим, что в нас нет никакого смирения, тем больше его обретаем. Спасение не есть суровость и

неприступность души, но совершенная радость во Святом Духе. В чем состоит эта радость? В отречении от себя и своих телесных нужд ради ближнего, когда через него приходит к нам благодать. Посвятив свое тело Господу, избавляешься от одиночества. Оставив суетные заботы и попечения о своем теле, становишься мирным и радостным. Прекратив ублажать свое тело, начинаешь жить благодатью.

Милостыня ближнему освящает наше тело и наполняет сердце любовью. Тот, кто любит мало, жертвует вещи. Тот, кто любит больше, жертвует Богу свои дела. Тот, кто сильно любит Бога, жертвует Ему не только свое тело, но и свою жизнь. Хорошо обретать в молитве утешения от Бога, но еще лучше научиться благодарить Его за телесные утеснения, скорби и болезни. Чем больше мы любим Христа, тем большую благодать Он дарует нам. Если нас отторгает от Христа телесный грех, отторгнем этот грех от себя навеки, чтобы он не отлучил нас от любви Божией. Во всех обстоятельствах следует предпочесть благословенный союз души с Богом, который ничто не может разрушить, отвергнув пагубную временную связь тела с грехом.

Поскольку грехи — прямая причина телесных болезней, то Бог через болезни желает смирить наше ропотное и горделивое сердце. Если мы просим исцеления, то это признак того, что сердце еще не смирилось. Лучше в молитве просить у Господа помощи смиренно претерпеть пришедшие недуги, как последствия наших грехов, чтобы обрести двойную пользу: смирение и Божию благодать за терпеливое несение нашего креста. Доверие Промыслу Божию и упование на Божественную премудрость есть начало истинной веры, которая может передвигать горы. Вера же ищет одного — спасения нашей души, полагаясь целиком на слово Христово: «Ищите прежде Царствия Божия... и все остальное приложится вам» (Мф. 6:33).

Что бы ни происходило с нашим телом, мир душевный важнее всего. Какая бы телесная болезнь ни терзала нас, Божественная благодать ценнее всего. Поэтому хранение мира душевного во Христе — наш истинный ориентир в любых обстоятельствах, а стяжание благодати — главная цель в спасении души. Все, что попущено Богом, попускается Им для нашего спасения. Уметь все заботы целиком предоставить Богу — великое умение прожить жизнь достойно, как христианин. Благодарящий Бога за все скорби и испытания спасается в обилии Его благодати. Понимая, что Он создал всех нас для вечности,

мы готовим себя к ней еще на земле, чтобы в благодати войти в вечное Царство Христово. Христос победил смерть и даровал нам победу над нею, ибо сказано, что живущий Христом «не увидит смерти вовек» (Ин. 8:51).

Вера совершает невозможное, эгоизм не совершает ничего. Подвизаясь с верой и не впадая в крайности, легко можно обуздать тело и в простоте и мирности души стяжать святость и спасение. Прежде чем начать усиленно умолять Бога о даровании благодати, лучше всего довериться Ему, потому что Он лучше нас знает, что и когда нам полезнее всего. Мы сразу желаем полюбить Бога — и ничего не получается, хотим возлюбить наших ближних — и ничего не выходит. Почему? Потому что без благодати Божией мы бессильны во всем, что бы мы ни предприняли. Лучший и действенный способ ощутить и обрести первую начальную благодать — полюбить богослужения. Капля за каплей наполняются моря, точно так же из богослужения в богослужение приобретается благодать и помощь Божия в наших начинаниях и стяжается смиренное поведение во всех поступках и действиях.

В Церкви мы находим благодатную помощь в наших немощах: чем более внимательны к богослужению и сосредоточенно внимаем утрени, часам, вечерне, повечерию и особенно литургии, тем с большей благодатью мы выходим из храма каждый раз. Так как все эти службы составлены святыми, то святость текстов освящает и нашу душу. Когда мы совершаем домашнее молитвенное правило по этим книгам, то должны читать последование молитв очень вдумчиво и осмысленно, а те строки, которые затронули наше сердце, следует перечитывать и запоминать. Так наше сердце оживет в молитвенной благодати, и она привлечет нас к церковным богослужениям и домашним молитвословиям.

Если мы выделим для нашей молитвы в доме особый уголок или комнату, поставим там иконы и будем возжигать лампы и свечи, кадить ладаном, то молитвенное чувство каждый раз будет наполнять душу, ставшую на молитву. Со временем, когда молитва окрепнет, необходимо учиться памяти Божией в любом месте, где бы мы ни находились. Молитва не может быть всегда привязана к одному месту. Поскольку молитва свободна от всех привязанностей, она делает

свободной во Христе и нашу молящуюся душу, над которой диавол теряет всякую власть.

Сами по себе ни поклоны, ни четки не привлекают благодать, но только смирение души и ее любовь к Богу и ближним. Тот, кто начал молиться, тем самым устремился к святости: «Ибо воля Божия есть освящение ваше» (1 Фес. 4:3). Источник святости — Святая Троица, и потому святость доступна каждому, кто искренно и смиренно устремился к ее стяжанию. Обрести святость — значит оставить эгоизм и стяжать Божественную благодать. Чтобы встретиться и соединиться с Господом, душа должна освятиться в единой святости сердца и ума, обратившись в молитвах к Богу всем своим произволением.

Приступивший ко Христу тем самым отдает Ему свою жизнь и вручает Господу свою душу и тело. Для него теперь все связано со Христом, и тело его тоже становится инструментом в руках Божиих. Из-за своего тела молитвенник не будет прекословить ближнему и оспаривать у него право на место под солнцем. Если болезни начнут терзать его тело, он не станет роптать, и если недуги уложат его на больничную койку, он не будет отчаиваться. Ради Господа такой ревностный и решительный подвижник не устрашится пожертвовать своим телом, чтобы спасти ближнего. Если даже его тело немощно, слабо или имеет какие-либо недостатки, он всегда уравновешен и за все благодарит Бога, зная, что все происходящее с ним послужит на пользу и ему самому, и его ближним, потому что о его теле и душе заботится благодать Божия, «немощная врачующая и оскудевающая восполняющая».

Дисциплина речи

Дисциплина речи означает постоянное произнесение молитвы Иисусовой, а также умение вовремя молчать и умение вовремя говорить. Умение молчать означает хранить молитвенное внимание, а умение говорить означает знать, как сказать кратко и по существу. Не следует подвизающемуся в стяжании устной молитвы расспрашивать о новостях и слушать сплетни и слухи и отвечать людям дерзко и раздражительно. То, что нам нужно знать, Бог подскажет Сам через сведущего человека. В болоте у лягушек тоже много новостей, но все они — полная бессмыслица. То же самое и у людей, не имеющих в себе ни Христа, ни молитвы. Обуздание речи молитвой означает наше раскаяние и покаяние в совершенных нами грехах, поэтому пробуждение души во Христе начинается с устного покаяния.

Расположение к молитве, смиренное сердце и стремление познать любовь Божию помогают обуздать тело и его греховные привычки, и тогда Господь дарует нам сладость непрерывно произносить молитву Иисусову. Тот, кто всем сердцем прилежит к заповедям Господним и хранит чистую совесть, в скором времени обретает навык постоянно, мирно и кротко призывать имя Божие, сам не замечая, как это получилось. Совершая устную молитву, не оставляй никогда память Божию и постепенно благодать утвердится в твоём сердце.

К молитве Иисусовой следует прилепляться душой и сердцем, при произнесении ее делая с мольбой сначала ударение на словах «Господи Иисусе Христе», а затем перенося ударение на слова «помилуй мя». Тогда с течением определенного времени молитва сама найдет свой ритм и скорость. Сосредоточенное устное произнесение этой молитвы развивает способность ума быть внимательным и при чтении служебных молитв, что способствует стяжанию и усвоению Божественной благодати. Чтобы после служб не терялась память о молитве и ум не рассеивался и не терял усвоенную благодать, необходимо приучить себя молиться по четкам, которые помогают больше сосредоточиваться на молитве и прочитывать то число положенных молитв, которое благословил духовник. Для

молитвенника четки хорошо дисциплинируют ум, и их использование прививает к сердцу память Божию.

Слово, как Божий дар, нужно применять с большой пользой и осмотрительностью. Пустословие — враг Иисусовой молитвы, поэтому пустослов никогда не стяжет благодати Божией. То, что он приобретает слезами и молитвой, теряет из-за своего пустословия. Для беседы с людьми, с уважением и доброжелательностью, достаточно получаса, а остальное время должно посвящать молитве. В ней сердце молитвенника начинает томиться и вожделеть Бога. Иногда внутри словно родник начинает струиться живая горячая молитва. Тогда ум останавливается, а дыхание словно замирает. Слова покаянной молитвы охватывают всю душу, и она теряет даже ощущение времени, желая вечно жить с Господом и любить Его всем сердцем. Такое устремление порождает неутолимое желание всегда пребывать в молитвенном призывании Христа. Это желание со временем становится неизгладимой памятью Божией в душе благоговейного молитвенника.

Еще более противится молитве грех злословия и осуждения, после которого душа испытывает такое чувство, будто оплевала саму себя. Отсюда в ней как сорняки размножаются разочарование, нерадение и безнадежность. Когда один грешит, а другой осуждает, то согрешают оба, и бес перескакивает на осуждающую душу. От такой души Бог действительно находится далеко. Когда стремление к добру зародится в душе, она уже не может говорить зло, источать ненависть и творить неправду. В ответ на этот ее первый искренний шаг к Богу Господь сразу подхватывает такую душу на руки и несет ее Своей благодатью. Тогда никакое зло не может вторгнуться внутрь нее, поскольку там поселяется вера, усердие и упование на помощь Божию.

Истинная молитва вмещает в себя всех людей, не отталкивая никого, вознося Богу свои воздыхания не только за любящих, но и за ненавидящих нас. Такая молитва, совершаемая с любовью к ближним без каких-либо ограничений, привлекает любовь Божию. Бог свободен в Своей любви к людям и хочет, чтобы так же любило людей и наше сердце. Но для такой молитвы нам нужно пожертвовать своей волей, чтобы соединиться с волей Божией, желающей всем спасения. Молитвенное слово проникает через все препятствия и касается каждого сердца смиренной и спасительной любовью.

Покаянная молитва нуждается в смиренном и незлобивом сердце, наполненном самоукорением и самоотвержением. Самоукорение и самоотвержение — это крылья молитвы. Церковь говорит нам о том, что каждый человек есть храм Божий, и наша молитва становится в этом храме непрерывным богослужением. Молитвенное слово должно быть сладким в горечи сердечного покаяния и нежным в огне душевного сокрушения. И таким образом следует произносить каждое слово Иисусовой молитвы: смиренно, неспешно, ощущая сладость и нежность в имени Христовом и вкладывая все сердце в покаянные слова «помилуй мя!». И пусть даже лукавый вмешивается со своими мыслями во время нашей молитвы, презрим все его нападения и не остановимся в смиренном призывании Сладчайшего Иисуса.

Узнав о ценности смирения и видя себя духовно незрелым и ущербным, новоначальный начинает прилюдно укорять и осуждать самого себя, впадая в смиреннословие и упавая в ноги всем, кого встретит в храме. Это незаметно приводит к росту тщеславия, и такой впавший в заблуждение человек начинает втайне считать себя смиреннее всех окружающих. Стоит же кому-нибудь сделать такому запутавшемуся молитвеннику замечание, как его смирение тут же улетучивается. Когда его хвалят, он зазнается. Тем не менее, несмотря на все его ухищрения, благодать обходит такого молящегося стороной, пока он не поймет, что подлинное смирение — это терпеливое молчание в оскорблениях и кроткое принятие разнообразных поношений и укорений, которые попустит ему испытать Господь. Истинно смиренный подвижник радуется в неблагоприятных обстоятельствах и укрепляется в молитве даже при гонениях, храня в душе Христову благодать.

Всякая молитва Иисусова нуждается в опытном наставнике. Тот, кто устремляется к стяжанию такой молитвы, не должен прибегать ни к кому, кроме своего духовника. Союз духовника и послушника — великое духовное таинство, в котором их души соединяет непостижимый Промысл Божий. На стороне добра стоит старец, а на стороне зла — диавол, посему делание послушника необычайно трудное и спасается он исключительно по молитвам отца духовного, который носит в себе Христа. Как только возросло стремление к стяжанию Иисусовой молитвы, следует сразу же озаботиться поиском опытного в молитве духовного отца, ибо послушный быстро обретает

благодать и всегда находится в безопасности благодаря молитвам своего старца.

Когда молитвенная ревность утвердится в душе, в пустынях заменяют некоторые части богослужебных текстов чтением вслух Иисусовой молитвы. Так, на утрени вместо кафизм по четкам читают эту молитву, из расчета три четки на «стацию» или «славу». Так как в канонах утрени, Октоихе и Минеях повседневно восхваляются святые и преподобные, посвятившие жизнь стяжанию молитвы и святости, то как нельзя лучше в этих частях богослужений подходит чтение вслух Иисусовой молитвы по три четки на каждую песнь. По мере возрастания в Иисусовой молитве таким же образом по четкам в уединенном жительстве прочитываются и часы.

На повечерии, по афонской традиции, вместе с канонами обычно читается Акафист Благовещению Девы Марии. Многие афонские монахи знают его наизусть и не оставляют до конца своей жизни. Такое весьма похвальное правило, посвященное Матери Божией, даровало милость Пресвятой Богородицы бесчисленным поколениям монахов и мирян. Благовещенский Акафист хорошо читать вслух и в уединении, и в пути, когда есть удобное время. Среди молящихся очень распространена практика устной Иисусовой молитвы по четкам с добавлением молитвы «Пресвятая Богородица, спаси нас» после каждого десятого узелка обычных четок. Эта небольшая молитва служит прекрасным дополнением к Иисусовой молитве. Святая Мать Божия является Подательницей благодатной молитвы многим подвижникам прежних поколений и Дарительницей духовной помощи в телесных бранях.

Неустанное чтение канонов, тропарей, кондаков и всех церковных книг: Псалтири, Часослова, Минеи, Октоиха и особенно Евангелия, — рождает в душе жажду Божественной любви, о которой постоянно говорится в священных текстах. Отчетливое внимательное чтение церковных книг освящает нашу речь и вместе с нею нашу душу. Тогда в ней рождается желание постоянно призывать имя Христово с великой любовью. Это святое имя Божие само начнет приходить на ум, когда мы полностью погрузимся в молитвенный распорядок нашего суточного круга богослужений. Отдельно от всего следует воспитывать в себе также любовь к Пресвятой Богородице и с

благоговением и трепетом читать посвященные Богородице акафисты, тропари и славословия.

Укрепляясь в молитвенной жизни, хорошо иметь меру в чтениях, когда больше стараются развить звучность и громкость голоса, а не благоговение, и в церковных песнопениях, когда более следят более за мелодичностью и музыкальностью пения, чем за смирением. Часто такое увлечение может перерасти в тщеславную погоню за привлечением к себе особого внимания молящихся в храме людей и развитие самомнения. Не зря на клиросных послушаниях бытует поговорка: «Как голосок, так и бесок». Поэтому удержание языка приводит к спасительному молчанию, а молчание избавляет от всякого зла и привлекает благодать.

Часто неопытный молитвенник в борьбе за свой молитвенный распорядок ссорится с людьми, в итоге разрушая мир в своем сердце и увеличивая число обиженных им лиц. Следует сердцем чувствовать меру в отношениях с людьми и твердости в соблюдении распорядка, чтобы молитва в душе не угасала. Спокойная несуетная жизнь всегда настраивает на молитвенный лад, очищая ум от толчеи помыслов, а сердце — от натиска страстей. Устная молитва производит умирение помышлений, изменяя душу и успокаивая ее. В такой благодатной успокоенности всякий стих псалма или канона душа хочет читать и перечитывать снова и снова.

Такие молитвенные утешения означают, что Господь слышит наши молитвы и вкладывает в сердце горячее желание не оставлять ее ни днем, ни ночью. Когда милость Божия спасает молящуюся душу, она не желает думать о мирских вещах, а хочет обращаться к нему в непрестанных молениях. За малое смирение Господь подает такую великую радость! В покаянной молитве нет мрачности или угрюмости, как думают мирские люди, — это есть состояние одержимости, когда человек живет без Христа. Господь — это духовная радость, и она не исчезает даже в покаянной молитве, когда сердце благодарит Его за дарование ей чуда покаяния.

Человека, не имеющего благодати, днями и ночами донимает сатана. Он находится в постоянном раздражении и безпрерывно зол на всех и на вся. В его бедах виноваты все люди, кроме него самого. Не имея внутреннего покоя и доверия к Богу, он впадает в болезни, сначала телесные, а потом и душевные. Демоны ночами не дают ему

заснуть, а днем ввергают в отчаяние. Тогда этот несчастный спешит в храм Божий, который становится его духовной лечебницей и школой покаяния. В чтении устной Иисусовой молитвы Господь становится притягательным благодатным центром для его души, ума и сердца, объединяя их Своей незримой милостью. В ее глубине словно исподволь возникают новые духовные ощущения, рождая чувство благодарности Богу за встречу с иной, благодатной жизнью. С появлением первых благодатных утешений чтение молитвенного правила и акафиста становится живым приношением Богу и молитвой искренней благодарности за чудесные изменения, происходящие в душе.

Хорошее начало — половина пути. Взятый за молитву и отступивший — непригоден для молитвенного подвига. Молитвенник должен иметь решимость пройти путь до конца, зная, что Христос — это «путь, истина и жизнь» (Ин. 14:6). Решительный свободно пройдет даже сквозь железные стены. Это качество всемерно следует развивать в устной молитве. Имеющий решительность имеет помощь Божию и совершит невозможное.

Устная молитва — это трудовая молитва, требующая много усилий, как душевных, так и телесных: «Царство Небесное силою берется, и употребляющие усилия восхищают его» (Мф. 11:12). Обретение милости Христовой, милости Бога, даровавшего людям эту заповедь, помогает нам во всей полноте исполнить ее. Благодатное призывание имени Господа открывает душе присутствие Христова и постепенно делает это присутствие живым и осязаемым переживанием. Поначалу такая молитва совершается с великим самопринуждением. Вместе с этим такое молитвенное призывание дает нам силу почувствовать во всей неприглядности нашу греховность, иной раз повергающую начинающего молитвенника в недоумение и уныние.

У многих начинающих очень труден первый молитвенный опыт, так как ум не сразу может собраться в молитве, увлекаясь бесчисленными повседневными хлопотами и трудами. Хорошо делать небольшие перерывы в работе (а прерываться, чтобы немного передохнуть, все равно приходится) и молиться по четкам или же читать Евангелие либо Псалтирь, кто еще мало знаком с Иисусовой молитвой. Можно также трудиться до появления первой усталости, а

потом прочитывать одну-две четки или читать одну-две главы Евангелия. Такое молитвенное дополнение помогает избежать суетливого перевозбуждения, а также дает возможность хранить молитву в течение трудового дня. К тому же эти краткие молитвенные перерывы хорошо приготавливают душу к вечернему богослужению.

Осознавая преследующую нас смерть во грехе, душа жаждет защиты и спасения в святом имени Господнем. Мы стараемся постоянно призывать в молитве имя Божие, чтобы не забыть Его в вечности. Многие молятся с безрассудным желанием получить от Бога благодать во что бы то ни стало. Такая безблагодатная молитва утомляет голову и отяжеляет тело. Только Господь может научить нас правильно молиться. Искренняя молитва с покаянием и слезами пробуждает сердце и душу и делает тело легким в поклонах. Однако не следует полагать, что наши поклоны и призывание имени Божия сами по себе обезпечат нам благодать. Смиренная любовь есть предание тела и души святой воле Христовой, и она привлекает в душу милость Божию.

Для того чтобы устоять в евангельской истине, мы понимаем, с каким напряжением и с какой степенью самоотверженных усилий нам нужно жить. Мы начинаем догадываться о степени нашего поражения грехом, и устная молитва укрепляет в душе отвращение от зла вплоть до ненависти к самому себе. До сей благословенной поры мы ненавидели и осуждали грех в других, а теперь устная молитва обращает наше неприятие греха к нам самим: «Если говорим, что не имеем греха, обманываем себя, и истины нет в нас» (1 Ин. 1:8). Наше постоянное стояние пред Богом — состояние кающегося грешника, не впадающего в отчаяние, но уповающего на милость и благодать Божию. Покаяние, которое целиком изменяет всего человека, освящает его и дарует ему спасительную благодать.

Оставить навсегда свои «почему?» и «зачем?» — это тоже дисциплина речи, приводящая к дисциплине ума. Никакой жизни не хватит, чтобы получить ответы на все возникающие в уме вопросы, а Дух Святой отходит от любопытствующих. Познай единого Бога, и в благодати Духа Святого для тебя станет понятным весь мир, как собственные пять пальцев. Познаешь Бога, и все твои вопросы навсегда закончатся: «И в тот день вы не спросите Меня ни о чем» (Ин. 16:23). Эгоизм ненасытно ищет удовлетворения своего

любопытства, а любовь хочет единственно любить Бога и знать только Его. Душа, познавшая премудрость Божию, сама становится мудрой, ибо живет тем, что слышит от Всеведущего Господа.

Сомневающиеся и спорливые люди, ропотники, привязанные к собственной логике «наоборот», которые все видят, словно в кривом зеркале, закрыты для милости Божией, пока не отвергнут самомнение. К ним относятся и те, кто в словах преувеличивают или приуменьшают истину. Свое «я» для них — предел существования, тем самым они кладут предел и своему духовному развитию. Жизнь духа, молитва и благодать для таких «закрытых» душ — как для ложки вкус меда. Бог терпеливо ждет от них одного — смирения, чтобы явиться и даровать Свою просвещающую благодать. А тем, кто просты и кротки, мягки и уступчивы, Он является в нетварном свете, просвещая их мудростью и освящая любовью.

Многознание оглушает человека, так как эгоизм — это неведение Бога и самая настоящая глупость. Лишь Богопознание и отвержение собственного эгоизма делает его мудрым. Мирской человек устремляется в мир и не помнит о Боге, а молитвенник устремляется к Богу и забывает о мире. Отдав Богу телесный труд, посвятив Ему свои поклоны и безчисленные осенения крестным знаменем, не забудь отдать Господу и свое сердце, потому что именно оно привлекает благодать Божию. Пусть гортань прилипнет к имени Бога, пусть язык почувствует сладость молитвы и прекратит празднословие, а губы не останавливаются в призывании Господа. Мир неустанно говорит свое и много суетного, а ты говори сладчайшее имя Иисусово, да станет оно многою благодатью в твоём смиренном сердце.

В общении с людьми, чем мягче сказанные слова, тем меньше недопонимания, тем яснее благодать и слышнее истина. Мягкая речь погашает пламя враждебности, устраняет обиды и останавливает возражения. Такая речь, соединенная с искренностью и доброжелательностью, становится подлинным миссионерством, но не язвительные и желчные комментарии к словам собеседника. Милость Божия мягка и снисходительна к сердцу человеческому, такова же и речь того, кто имеет милость Христову и раздает ее в своем слове не скупясь. Убери из своих слов всякую грубость и жесткие высказывания: ими никогда не достучишься до сердца человеческого, а

только оттолкнешь от той истины, которая, возможно, есть в твоих словах.

Избегай всякой распущенности и вольности в беседах, и душа ближнего не закроется пред тобою. Запрети своему языку иронизировать над немощными и выставлять глупыми непонимающих, ибо Господь в одно мгновение может избавить человека от немощи и просветить непонятливого. Где ты окажешься тогда со своим многознайством и заносчивостью? Высокомерные люди не спасли пока еще ни одну душу своими горделивыми рассуждениями, а смиренный Христос до сей поры продолжает спасать людей святым и кротким Евангелием.

Поскольку «мы не знаем, о чем молиться, как должно, но Сам Дух ходатайствует за нас воздыханиями неизреченными» (Рим. 8:26), то обуздание речи способствует обретению нами действенной помощи Святого Духа. От нас исходит единственно произволение молиться, а от Бога приходит молитвенная благодать. Тогда произносимые слова молитвы Господней станут для языка «слаще меда и капель сота» (Пс. 18:11), а Христос начнет пребывать в нашем уме и сердце. Неустанное стяжание молитвы Иисусовой и чтение Священного Писания делают нашу речь непрерывным служением Христу: «И дай нам едиными устами и единым сердцем славить и воспевать пречестное и великолепное имя Твое».

Христос хочет одного: чтобы все люди спаслись, — и поэтому действует соответственно, привлекая сердца к спасению Божественной любовью. Мы же говорим одно, а поступаем по-другому, а потому не находим в себе ни благодати, ни любви Христовой. Поэтому говорящий «Господи Иисусе Христе, помилуй мя!» должен хотеть того же, чего хочет Господь, и не просить ничего иного, кроме спасения во Христе. Так молитвенник научается с полным доверием жить по воле Божией и следовать ее велениям, обретая в послушании Богу духовную свободу.

Когда каждое наше движение уст, дыхания и сердца становится молитвой, душа начинает еще на земле жить благословенным раем. Мирская радость подобна пылинке золота, а радость молитвы Христовой — словно золотой остров, на котором нет обычных камней. Она заполняет всю душу, объединяя и включая всякого человека в Божественную любовь: «Радуйтесь всегда в Господе; и еще говорю:

радуйтесь» (Фил. 4:4). Тот, кто исповедуется у духовника, не имеет печалей, потому что обрел отдых от страстей и помышлений, найдя опору во Христе и Церкви. Сокрушенное покаяние в исповеди, с искренностью и смирением, очищает душу, но нужно помнить, что исповедающихся много, а кающихся до самой глубины сердечной не найти днем с огнем. Многие хорошие люди втайне удовлетворены пониманием, что они — хорошие и считают, что этого вполне достаточно для жизни, тем самым обращая ее вспять от Бога. Однако, не став истинным христианином, невозможно преобразить благодатью душу и сердце и достичь святости.

Православие свято и делает святыми и душу, и всего человека. Покаяние привлекает в сердце благодать и милость Божию. Молитвенная жизнь проста и делает таким же простым и молящийся ум. Святая благодать совершенна и делает речь совершенной, приводя ее к молитвенному молчанию. Поэтому духовная жизнь совершается просто, смиренно, без крайностей и надрывов, а покаяние живет в душе, как чувство радостной и светлой печали. При чтении святых отцов, внимательном слушании церковного пения и внимательном углублении в Евангелие в душу приходит чистота и святость благодати, которая побуждает сердце к стяжанию молитвы Иисусовой. Так Церковь входит в нашу повседневную жизнь, а мы благодаря ей входим в полноту молитвенной и духовной зрелости.

Дисциплина ума

Дисциплина ума означает умение постоянно пребывать в памяти Божией; это ум, живущий Христом. Ум, обращенный в мир, доходит до бездн ада, но обращенный к Богу — восходит к жизни вечной. Выбор этого направления есть свобода каждой человеческой личности. Более всего оберегает ум целомудрие, тогда он освящается благодатью и обретает молитву. Благодать Божия направляет его и вдохновляет повторять святое имя Иисусово. Ум должен быть полностью поглощен молитвой. Это есть умение не занимать его ничем посторонним, кроме слов «Господи Иисусе Христе, помилуй мя!». Все наше внимание в устной молитве должно быть сосредоточено на словах молитвы и на ее благодати: «Где сокровище ваше, там будет и сердце ваше» (Мф. 6:21).

Большим препятствием к стяжанию устной молитвы является мирское мудрование, то есть привязанность к мнению окружающих и боязнь выглядеть не таким, как все. Тем не менее, на пути к спасению необходимо запастись великой решимостью и мужеством и предпочесть быть презираемым или даже убитым, но не обратиться вспять, как «пес возвращается на свою блевотину, и вымытая свинья идет валяться в грязи» (2 Пет. 2:22). Скорби предохраняют нас от впадения в наслаждение грехом и обращают душу к Богу. При всевозможных повседневных искушениях быстрый способ обрести смирение и заодно молитву — укорять одного себя во всех недоразумениях. У того, кто это поймет как следует, все проблемы раз и навсегда закончатся.

Любить Христа — это всегда труд, и не только телесный, но и умный. Но этот труд не изнуряет нас, а наоборот, вдохновляет и укрепляет, ибо такой труд всегда благодатный. Все, что мы делаем ради самих себя, забирает наши силы. Все, что мы совершаем ради Христа, обновляет нас и делает другим человеком, безстрашным, терпеливым и радостным, заново родившимся во Христе. Насилие греха — это всегда смерть, любовь всегда добровольна и потому есть жизнь вечная. Мы добровольно обуздываем наш ум, чтобы любить Христа всем сердцем. Мы добровольно приучаем наш ум к молитве, чтобы полюбить Бога всем нашим помышлением. Мы жаждем

усмирить наш своевольный ум, чтобы возлюбить Христа всей душой. И тогда Господь вселяется в нас и дарует нам свободу от греха и смерти.

Чем больше мы грешим, тем больше над нами власть смерти. Христос лишил диавола власти над душой человека, и духовная свобода всецело зависит от самого человеческого произволения. Вырваться из безжалостных уз греха и смерти нам помогают Евангелие, благодать Христова и молитва. То же самое относится и к распространенной привычке осуждения. Переставший осуждать других и осуждающий в грехе самого себя уже спасен, без многих изнурительных трудов. Как только прекратишь осуждать, все люди становятся подобны ангелам. Когда отвергнешь зависть и обиды, все вокруг становится раем. Если мы избрали для себя постоянное призывание имени Господа, то с такой молитвой следует и просыпаться, и засыпать. Тогда это святое имя изменяет и преображает всю нашу жизнь. Устная молитва вся есть понуждение, вся — усилие через «не хочу». Постоянное слежение за тем, чтобы ум не уклонялся в мечтания и парения, — начало умного трезвения и развитие молитвенного внимания. Обучаясь покаянию, душа обучается молиться на всякое время.

Несмотря на то, что ум полон помыслов, а сердце переполнено страстями, в душе мы видим мертвость, безжизненность и пустоту. Там, где не действует Христос, действует диавол. Это убеждает нас в том, что ни помышления, ни страсти не являются подлинной жизнью, а является ею только благодать Божия. И ее привлекают не поклоны, которые необходимы для усмирения тела, не множество молитв, которые нужны для обуздания ума, а то смиренное, кроткое и нежное чувство любви, с которой мы обращаемся к Богу. Держись вниманием за слова молитвы, а в словах ищи чувство покаянного и смиренного обращения и воздыхания ко Христу. Разве на такие кроткие и любящие призывы будет медлить Господь?

Тот, кто всегда укоряет себя, а не других, обуздывает ум. Отвергающий всякое самооправдание обуздывает дурные помышления. Отсекающий на корню ропот на ближнего обуздывает парения и воображение своего ума. Если ум не оставляет своего эгоизма, молитвы такого человека всегда будут безответны. Эгоизм — это нежелание любить ближнего, как самого себя. Любовь к Богу не

может родиться в эгоистическом сердце, потому что оно противится Промыслу Божию. Не держать в уме обиды ни на одного человека — лучший способ обрести покаянную молитву, а примириться с ближним — лучшее средство зарождения в сердце благодатной любви к Богу.

Святой старец и великий духовник архимандрит Кирилл (Павлов) всегда заповедовал послушникам одно безошибочное правило: во всех бедах винить одного себя и оправдывать остальных. Демоны видят всех людей плохими, и так же делают те ревнители молитвы, кто впали в гордость и превозношение. Ангелы видят всех людей хорошими, так же поступают и те молитвенники, которые стремятся стяжать смирение и терпение. Новоначальный молитвенник верит в добро, даже если услышит о ком-либо что-нибудь дурное. Святые видят, что все люди — дети Божии, и, подобно Богу, желают всем спасения. Приучить ум, подобно святым, не думать дурно ни об одном человеке и молиться о всех — великая добродетель и дисциплина ума, обретшего росток Христова смирения. Любовь к людям, подобная любви Бога — это спасение от всех бед и несчастий, это жизнь в благодати Божией.

Вслед за тем, как Иисусову молитву примет язык, примет и ум: куда он денется? Для языка — молитва, а для ума — внимание. Благодать от Бога дается нам даром, а грех входит в душу соблазном. Прежде всего нужно исправить свой ум, утвердить во Христе сердце, выправить заблудшую душу и дать ей духовную пищу — повторение имени Иисусова. Жизнь Церкви найдется кому исправлять помимо нас, если в ней возникают нестроения и забывается покаяние, мир без нас исправляют войны, если мы не каемся. Поэтому покаяние — главное, что может помочь и нам, и Церкви, и всему миру. Проводя внимательно свои дни, обретешь великую пользу: начнешь видеть все иначе и отовсюду будешь извлекать полезные уроки. Благоговейное устное призывание имени Господа создаст в тебе крепкий духовный фундамент для вхождения в жизнь вечную. Однако всякая молитва теряется от осуждения. Почему? Потому что осуждающий, начиная с мелочей, начинает дерзко осуждать Божественное мироустройство и так лишается помощи Божией, как добровольно отторгший себя от Бога.

Обузданный ум подобен недвижимому под натиском искушений духовному камню. Все наши мечты и поиски того, как устоять в

мирских бурях, — ничто без Христа. Только с Ним невозможное неожиданно оказывается возможным и действенным. И тогда вместе с пришедшим опытом мы видим и постигаем, как во Христе всякое неблагоприятное обстоятельство может принести нам пользу — Божественную благодать, когда мы обуздываемым умом молитвой. Вместе с ростом благодати в нашей душе растут терпение и выносливость, а в уме — решимость и стойкость. Тогда вовне хранится невозмутимость, а внутри удерживается молитва.

Молитвенник с особым вниманием и сосредоточением приступает каждый раз к чтению святого Евангелия. Он весь погружается в чтение, он не просто читает слова Христовы, а живет ими, дышит ими, впитывая в себя их благодатную суть. Он серьезно и внимательно относится к молитвенному правилу, чтению канонов, акафистов и Псалтири, стараясь не рассеиваться ни на одном слове. А когда он замечает, что ум уходит в мечтания, старается снова возвращать его к тексту. Тогда приходит, словно исподволь, осознание постепенного рождения новых духовных ощущений в душе, изумленной этой неожиданной встречей с иной, благодатной жизнью. Теперь она не исчезает мгновенно, как это происходило раньше, но светит внутри подобно негасимой свече.

Господь сказал: «Терпением вашим спасайте души ваши» (Лк. 21:12). Запиши слово «терпение» в своем уме, и оно приведет тебя прямо к вратам Царства Небесного. Тот, кто научился терпению, научился несомненной, неложной любви ко Господу, ибо уподобился Самому Христу. Тот, кто стоек в терпении, стоек и в вере, потому что стойкая несокрушимая вера передвигает горы и спасает души. Терпение — это прямая ступень к распятию эгоизма и оставлению всех земных попечений. Терпение не знает уныния, ибо терпение — это другое наименование Божественной благодати. Для терпеливого нет ни проблем, ни затруднений, так как их все взял на Себя Христос.

Нельзя оставаться младенцем по уму, следует расти духовно: «Духа не угашайте» (1 Фес. 5:19). В Святом Евангелии молящееся сердце находит возрождающий и исцеляющий душу свет сближения с высочайшей истиной, со словами действительной правды, оставленной Самим Богом на нашей земле. Евангелие передает нам дух вечности. Такой же вечной правдой становятся для души и ума слова Иисусовой молитвы, очищающие и успокаивающие их. Сердце прямо постигает

присутствие в себе живой веры и радость от непосредственной помощи Бога в обуздании греховных помышлений. Великая сила молитвы не спеша открывается человеку, а вера мягким ровным светом согревает душу, нашедшую прочную опору в Евангелии и молитве. В душе осязаемо начинается жить искреннее покаяние, которое уже не покидает ее, а ум постепенно оставляет свои безрассудные греховные наклонности.

Дисциплина ума — это постоянное понуждение его ко благу, но не насилие над умом. Следует привлекать ум к молитве, но не загонять его в молитву. Избегай в отношениях с Богом всякого расчета на какое-то воздаяние и не таи в уме скрытых помышлений, чтобы выторговать у Бога материальные блага или свое спасение. Такие молитвенные усилия не принесут никакой пользы. Сделай ум безкорыстным, чтобы ощутить действительную помощь Божию. Молитвенное устремление, чтобы все люди спаслись и стали едины в Боге, вводит душу прямо в рай. Совершай молитву просто, но вкладывай в слова чувство любви ко Христу, тогда без чрезмерных усилий эта любовь Христова вернется к тебе сторицей.

Устное повторение имени Божия дает сердцу ощущение, что Бог незримо сопутствует каждому нашему шагу и всякому доброму поступку. Молитва не оставляет человека даже в его трудах и работе, втайне укрепляя силы и принося в душу чувство свежести, мира и покоя, благодатное чувство неразрывного общения со Христом. Что более всего оберегает ум? Добродетели, из которых главная — целомудрие. Тогда человек впервые начинает понимать, что такое истинное счастье, которое состоит в том, чтобы быть с Богом, и которое невозможно ни сравнить, ни сопоставить ни с чем другим. Истинное счастье может быть только духовным, ибо оно делает нас благодатными.

Совершая молитву со вниманием, ум сосредоточивается на словах молитвы. Но не следует думать, что по этой причине приходит благодать. Она нисходит в душу, когда ум смиряется и считает себя ниже всех. Она поселяется в сердце, когда ум молится о всех людях, невзирая на их отношение. Но так может смириться только кроткий, простой и цельный ум. Гордый ум то и дело раздувают и уносят тщеславные помыслы, поэтому ему трудно собрать себя и успокоиться. Сделай свою молитву постоянным безкорыстным служением Христу, и

Он всегда будет слышать тебя. Благодаря простой и смиренной молитве ощутишь над собой покров Божий и войдешь в тихую кроткую радость Господа.

Смирив ум, обретаешь свободу. Обретая мир душевный, стяжаешь благодать. Овладев умной молитвой, избавляешься от мути помыслов. Чистота ума и целомудрие неразрывно связаны с Иисусовой молитвой. Опора для молитвенной жизни — девство, которое есть таинство духовной жизни, по словам прп. Ефрема Сирина, а силу ей дает благодать. Чистота тела достигается тем, что оно не совершает плотских грехов, чистота сердца — очищением от всех страстей, а чистота ума — отсутствием в нем греховных помышлений. Если душевные страсти не умолкнут в сердце, духовный мир не пробудится в нем. Если помышления не прекратят пленять ум, он не сможет постичь истину. Наиболее полно проявляется Христос в целомудренной и полностью отрешившейся от мира душе.

Всякое действие, где нет Бога, является грехом и подлежит сугубому покаянию. Приступающий к стяжанию молитвы сам должен сделать свой выбор, какую жизнь ему вести. Только в молитвенном подвиге познается великая ценность целомудрия. Как только человек берется за молитву, в нем тотчас просыпаются, словно потревоженные змеи, гнев и похоть. Эти разрушительные страсти преодолеваются с большим трудом или стяжанием Божественной благодати, которая раскрывает над человеком свой спасительный покров, или же принятием на себя суровых телесных подвигов для ослабления страстей: строгого пощения в голоде и жажде, многочисленных земных и поясных поклонов, малоспания и постоянного неусыпного бодрствования. Подобный нелегкий образ молитвенной жизни тогда имеет цену пред Богом, если он весь пропитан смирением, ибо Господь «не попустит вам быть искушаемыми сверх сил, но при искушении даст и облегчение» (1 Кор. 10:13).

В устной молитве духовное созревание пока еще происходит медленно, поскольку необходимо, чтобы душа глубже укоренилась в Православии и молитвенном делании. Этим она и занята в своем молитвенном распорядке, который очень важен для нее на этом этапе. Для приступившего к устной молитве следует больше прилеплять ум и сердце ко Христу, а не к изматывающей суете и тяжелому физическому труду, от которого часто возникает большая усталость и слабеет

стремление к молитве. Лучше пусть в молитвенной практике будет обилие земных и поясных поклонов, чем обилие бензопил и бензокосилок. Тем не менее, следует исполнять многочисленные послушания и обязанности безропотно и с молитвой, понимая в то же самое время, что цель послушания состоит в отсечении своей воли, а не в количестве выполненной работы.

Необходимо научиться призывать имя Божие не только губами, но приучить к молитве ум, чтобы он внутри тоже был занят ею. Не следует позволять ему бродить по миру и останавливаться вниманием на каждой вещи или обстоятельстве. Когда все наше внимание отдано молитвенным словам, совершается таинство покаяния и ум начинает смиряться и становится кротким и сосредоточенным. Когда появляется навык молиться по четкам, то лучше это делать с открытыми глазами, так легче избежать рассеянности и сонливости. Если тщательно соблюдать ежедневный молитвенный распорядок, то в определенные часы внутри само собой появится стремление к молитве. Не нужно вымучивать из себя молитву, потому что у такой молитвы нет крыльев, чтобы взлететь ко Господу. Мягкая, спокойная и кроткая молитва летит в Небеса, словно быстрокрылый голубь.

В чтении книг святых отцов следует проявлять осторожность и осмотрительность. Чтение должно начинаться с простых изложений их молитвенного опыта для стяжания собственной молитвы. Изучение святоотеческих текстов и их анализ ради многознания, а не для практического усвоения, сродни пустословию. Нужно не заполнять цитатами свою душу и память, а напитать сердце и ум смыслом и делами древних подвижников и стяжать неусыпную память Божию. Тогда каждая книга, прочитанная нами с благословения духовника, станет нашим делом и нашей жизнью. Поскольку наше главное дело на земле — повседневное покаяние, оно, вместе с наставлениями древних отцов, помогает нам обуздать страсти и научиться сопротивляться им, чтобы затем устремиться к Богу единым сердцем и душой, отсекая всякое дурное помышление.

Лишь овладев устной молитвой, человек обретает душевные силы и ясное разумение для понимания того, что он представляет собой, когда остается один. Он впервые познает силу зла, скрывающегося в страстях, и лукавство помыслов, гнездящихся внутри него. Ветхий человек внутри нас сопротивляется и противится нашему духовному

изменению. Молитвенник впервые узнает, что душевная тьма скрывает от него не свет истины, ибо скрыть его не может, но скрывает лишь возможность достичь света. Свет благодати, неистощимый вовеки, есть свет Святого Духа, говорящего с душой голосом совести. Дух этот, если видит решимость в сердце к познанию Бога, открывает Себя человеку в Божественном даре покаяния, не имеющего в себе никакого страха.

Покаяние не имеет ошибок, и ему можно следовать всю жизнь. Иисусова молитва наилучшим образом выражает наше покаянное чувство. Однако при всем этом одного словесного повторения имени Христова недостаточно: должно научиться жить покаянным смыслом слов этой молитвы, суметь прочувствовать ее и исполнить на деле: «Не всякий, говорящий Мне: «Господи! Господи!» войдет в Царство Небесное, но исполняющий волю Отца Моего Небесного» (Мф. 7:21). Святые слова Иисусовой молитвы несут в себе силу смирения и благодать покаяния. Именно это сокрушает корни греха, живущего в нас, в нашем сердце и уме. Именно такое устное призывание имени Господня помогает нам следовать воле Божией и оно постепенно становится в нас привычной молитвой.

Ревность к молитве и религиозное усердие, укрепляясь и усиливаясь день ото дня, способствуют тому, что молитва начинает жить на устах без особых усилий и дает возможность подолгу пребывать в молитвенном состоянии. Молитвенник учится отстраняться от всего окружающего и вместе с этим ощущает, как безпредельный покой переполняет его сердце и успокаивает ум. Он начинает включать в свои молитвенные занятия и молитву о других людях, в первую очередь о родителях, затем о тех, кто наставил его в вере и помог в трудные минуты. В молящейся душе начинает ощутимо жить чувство единства с Богом и со всем миром. Молитвенник тогда предпочитает время от времени уединяться от всех людей, чтобы не потерять в душе чувство живого присутствия Бога.

Даже на этапе устной молитвы, если сердце молитвенника просто и не обременено многочисленными мирскими заботами, Иисусова молитва может сама войти в сердце. Тогда оно поглощается молитвенным призыванием и не может от него оторваться, будучи переполнено невыразимым счастьем. Даже люди, окружающие такого молитвенника, испытывают рядом с ним ощущение благодатного

покоя ума. Нередки случаи, когда такая непрерывная молитва стяжается в несколько месяцев сугубого и благоговейного прилежания. Изучив все книги, трудно ухватить суть молитвы, которая прямо восходит к Богу, ибо совершается лишь под воздействием благодати Духа Святого.

От частого причащения сами собой не исчезнут греховные навыки и не разовьются добродетели. Необходимо приложить и собственные усилия, чтобы начала действовать благодать: плач, сокрушение в грехах и покаянную молитву. «Приди, Свете истинный! Приди, Жизнь вечная!» — так молился прп. Симеон Новый Богослов. Если бы мы обладали совершенной чистотой сердца, то просвещение его и осияние нашего духа наитием Духа Божия происходило бы одновременно во время причастия. Если с нами этого не происходит или же происходит в слабой степени, а благодать, приобретенная нами, теряется сразу же после причащения, то все силы души и тела необходимо употребить на подготовку к Божественной литургии и в целом — ко спасению. Такая подготовка должна стать нашей пожизненной покаянной молитвенной практикой.

Новоначальный молитвенник — пока еще неумелый необстрелянный новобранец, а враг воюет коварно и умело. Когда новичок полон рвения и молитвенного энтузиазма, злой бес выжидает, чтобы найти у новобранца Христова слабое место. Не ведая коварства демонов, такой энтузиаст молитвы начинает безрассудно поститься, совершает чрезмерные ночные молитвенные бдения «по Типикону» и во всяком пункте «отцеживает комара», не замечая того, что его рвение подстегивает лукавый дух. В недолгое время молитвенник самодовольно начинает полагать, что достиг предела в своих подвигах. Затем лукавый бес отбегает от него, и новоначальный, не имея опоры в благодати, падает с первой же ступени духовной лестницы. Тело его истощено, душевные силы на исходе, и тогда множество бесов набрасываются на этого несчастного подвижника и полностью разоряют его, ввергая в разнообразные страсти, если этот человек не спохватится и с Божией помощью не найдет опытного духовника.

Тогда, какое бы искушение ни возникло, оно будет лишь укреплять молитву благодаря советам духовного отца и устремление к избавлению от грехов. Даже сама смерть станет для него мощным побуждением к Божественному освящению Духом Святым и

обретению бессмертия во Христе, Победителе смерти. Тот же, кто в молитве сохраняет в уме хотя бы тончайшие привязанности к миру и веществу этого мира, никогда не приблизится к овладению благодатной молитвой и к Богопознанию. Сатана знает силу молитвы, поэтому всеми изощренными способами удерживает людей от благодатной практики призывания имени Божия. При настойчивости и решимости человека Бог в недолгое время дарует искреннему сердцу молитвенную помощь и благодатную крепость.

Иисусова молитва — это благоговейное повторение святых слов, пока они не станут привычными для рассеянного ума. Некоторые спрашивают: как молиться, если сердце мертво, ум невнимателен, а душа спит? Именно тогда наиболее необходимо призывание имени Божия, чтобы ожило сердце, ум привлёкся к словам молитвы и проснулась душа, несмотря на то, что помыслы стараются убедить нас, что такая молитва не нужна Богу. Внутреннее утеснение и душевная зажатость — убедительные призывы от Бога, чтобы мы полностью доверились Ему в молитве. Повторять ее снова и снова — это словно стучать в Небесную дверь, ибо «стучащему отворят» (Лк. 11:10). Несмотря на то, что покаянная молитва всегда одна и та же, содержание ее будет постоянно наполняться новым глубоким спасительным смыслом.

В неведении и заблуждении, ослепленные миром и отказавшиеся от любви Божией, мы можем вернуть ее только покаянием. Всевозможные скорби убеждают нас, что мы — чужаки в этом преходящем мире, а наша родина — духовное Царство Христово. Они пробуждают душу из духовного усыпления и приводят к спасению. Истинное христианство все еще осуществляется лишь в отдельных самоотверженных душах, решившихся переступить в самих себе «ветхого человека». Действительное богословие — это распятие самого себя, уподобляясь Христу и постигая Его в глубинах собственного духа. Богословие христианина, по сути, есть исповедничество глубоко покаянного благодатного христианства, которое распинает в себе мир сей. В нашей душе должна жить святая решимость «оставить все» и последовать за Христом. Кто сделает это, не останется без плода, ибо наследует в молитве Царство Негибнущее: «Если кто услышит голос Мой, и отворит дверь, войду к нему» (Откр. 3:20).

На подступах к постоянной молитве нас ожидает нелегкая борьба за стяжание искреннего действительного покаяния, в котором нет никакого лицемерия и фанатизма. Полет в мыслях и парение в заблуждениях — участь людей, взгромоздившихся на ученые кафедры и трибуны. Раздражительность и озлобленность — участь тех, кто стремится обличениями исправлять людей, хлеща их обличительными словами по ушам. Стяжание благодати — это самоотречение, потому что в нем стяжается Дух Святой, возлюбивший тех, кто возлюбил смирение и покаяние. В покаянной исповеди мы учимся строгому и беспощадному исследованию своей совести вплоть до тончайших помыслов. Только в покаянии происходит восстановление, возрождение и преображение воскресшей души. Чистота души укрепляет тело и привлекает Дух Божий. Время, необходимое для достижения постоянной устной молитвы, зависит от роста способности человека пребывать в молитве без всякой рассеянности. Иисусову молитву следует практиковать без всяких ожиданий, планов и предположений, не вдаваясь в пустые мечтания и совершая служение Богу в Духе и истине.

Когда ум привыкает проводить ночи в устном чтении богослужебных текстов, он начинает совершать всеобщные бдения в устной Иисусовой молитве, вдыхая и выдыхая со вниманием к молитвенным словам. При усталости молитвенник меняет молитву и молится просто, наблюдая за умом и трезвясь в покаянном призывании имени Божия. Так мало-помалу стяжается внимательная молитва, так восходят к умному безмолвию те, кто не желает без толку стариться и покрываться сединой в мирском шуме и суете, а все силы устремляет к стяжанию чистоты телесной и душевной. Для того чтобы очистить зрение, ни во что греховное не всматривайся пристально и храни свои очи. Чтобы очистить уши, ни к чему не прислушивайся пристрастно и береги свой слух от сплетен и пересудов. Чтобы очистить ум, ни о чем дурном не размышляй, что оскверняет сердце, но во всем положишься на благодать Божию, когда «любовь все будет покрывать» (1 Кор. 13:7).

Убежавший от своих прежних грехов и пришедший в Церковь человек подымлет многие подвиги и прилагает значительные труды, дабы избавиться от дурных привычек и страстей. В эту пору благодать Божия исподволь посылает ему разнообразные утешения и радости,

вызывает покаянные слезы, дарует сладость от произнесения святых канонов и тропарей и подает благодатные силы для повторения устной молитвы. Нигде не найти места, где бы не было искушений, поэтому подвизайся там, где находишься, а Бог со временем приведет тебя туда, где будет более успешным твой духовный рост. И в миру, и в монашестве — всюду война, не столько физическая, сколько духовная. Поэтому приходится воевать там, где нам объявляют войну искушения. Для отражения сатанинской брани нет ничего лучше, чем в покаянии призывать имя Господне, поскольку всякая брань есть попущение Божие для нашего смирения и очищения от накопившихся грехов, а наиболее — от гордости. Смирение — это жизнь с Богом.

Постепенно, по мере обуздания тела, контроля за речью и дисциплины ума, душу начинает посещать первая новоначальная укрепляющая благодать. Она впервые чувствует тонкую, неземную, духовную радость. Сердце ощущает веяние иного мира и тихости, которые не от мира сего. Дух крепнет, а благодаря устной молитве дурные страсти и помышления успокаиваются, чтобы дать место в душе для обретения Христовой любви, которая «не превозносится, не безчинствует, не радуется неправде, а сорадуется истине; все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит», которая «никогда не перестает» (1 Кор. 13:4–8). Ум, привыкнув к устному молению, переходит к умной молитве, пока не соединится с сердцем в благодати.

Итоги устной молитвы: уста и язык сроднились с призыванием имени Божия, и это благоговейное призывание надолго захватывает человека. Он полон удивления от действия в нем благодати и от животворящей истинности святых слов «Господи Иисусе Христе, помилуй мя!». В голове исчезает тяжесть от многочисленных помышлений, демоны оставляют ум в покое, а в сердце прекращается раздражительность. Душа начинает чувствовать благодать от чтения богослужебных книг, а сердце умиляется над боговдохновенными строками Священного Писания. Но ум еще рассеян, и его трудно удерживать сосредоточенным на словах молитвы. Молитвенное усердие постепенно становится устойчивой привычкой, и приходит желание уединенного постоянного пребывания с Богом в умной молитве.

Глава вторая. УМНАЯ МОЛИТВА

Преображение страстей

Бог обращает в духовную пользу даже зло, нападающее на нас. Подобно Богу, нам необходимо учиться с помощью благодати преобразовать в добро всякое зло. Когда в устной молитве внимание всецело устанавливается в слова молитвы, она переходит в умное призывание имени Божия, чтобы преодолеть страсти и преобразить их в добродетели. Умная молитва — это полная дисциплина ума и приведение его к пребыванию в постоянном внимательном покаянии. В ней ум перестает быть бесом для человека и становится его помощником. Страсти — это болезни души, разрушающие естество человека. Невнимание человека к собственному внутреннему устройству — причина порождения страстей. Чтобы наши страсти, уводящие душу во тьму, преобразились в добродетели, нужно собственную волю подчинить Божественной помощи, приводящей ум и душу к свету Христову.

Установившись в молитвенном распорядке и закалившись в терпении, проходя различные духовные подъемы и низвергаясь долу, ум постепенно просвещается молитвенной благодатью и начинает отчасти понимать, как ему нужно подвизаться и каким образом спастись.

Всего главных человеческих страстей в святоотеческой традиции указывают восемь: чревоугодие, блуд, сребролюбие, гнев, печаль, уныние, тщеславие и гордость. Остальное множество страстей — производные от этих главных восьми. Преображение страстей состоит в их изменении в соответствующие добродетели: воздержание, целомудрие, нестяжательность, кротость, плач, трезвение, смирение, любовь. Обретение добродетелей есть благодать милости Божией, приходящей в покаянной молитве. Начало преобразования страсти состоит в ее ослаблении, а завершение — в обретении добродетелей. Не поддаваясь страстям, молитвенно преобразуй их в духовную силу благих качеств души и сердца. Благодаря молитве привязанность к плоти становится самоотречением в посте, сладострастие — неколебимостью от блудных помыслов и мечтаний, привязанность к деньгам — безпопечительностью, гневные помыслы — миром души,

влечение к миру — сокрушением сердца, нерадение — постоянной бдительностью, наслаждение самоукорением и самолюбие — безстрастием.

Когда к нам в молитве приходит помощь Божия, преображаются и все остальные страсти, сколько их ни есть: неблагодарность, зависть, осуждение, раздражение, негодование, ярость, тоска, безысходность, — все это молитвенная благодать изменяет в неуклонное стремление стяжать милость и покров Божий, в жажду обрести Христа и жить неразлучно с Богом. Тогда любая страсть становится причиной для горячей неустанной молитвы ко Христу. При обретении непосредственного опыта в преображении страстей Божественной благодатью исчезает всякое беспокойство и возрастает доверие к Промыслу Божию, так как мы уже знаем Его помощь и видим, как Он помогает нам из скорбей извлекать Божественную благодать.

Необходимо твердо знать, о чем и как нам следует призывать Господа. Это должен поведать нам наш духовный старец. Прежде всего мы просим прощения наших грехов и помилования за наши безчисленные отступления, нравственные падения и душевную мертвость. Если же прощения будут дерзкими и их целью станет обретение того, что душа пока не сможет усвоить и сохранить, то ей попускает Господь пройти через искушения прельщением, дабы душа на деле увидела и познала собственное мертвое состояние и всю пагубность ее самонадеянной дерзости. Обычно новоначальные молитвенники сразу просят в умной молитве дарования им Божественной любви и единения со Христом, не пройдя как должно покаянного очищения от эгоистических страстей и помышлений. Возлюбить Христа всем сердцем и душой — это наша главная цель, чтобы жить в Нем и с Ним: «И уже не я живу, но живет во мне Христос» (Гал. 2:20), — но путь к этому священному соединению в любви Христовой лежит через покаяние, чтобы научиться жить в соответствии с Его святой волей.

Поэтому вначале мы просим Милостивого Господа о даровании нам той добродетели, в которой особенно ощущаем недостаток, а затем пребываем в Иисусовой молитве. Какая бы страсть ни старалась отвлечь наш ум, мы преображаем ее молитвой, которая уничтожает в душе все греховное и заменяет ее добродетелями. Здесь молящемуся

надлежит собрать все силы, чтобы утвердиться в нерассеянности внимания и собранности ума, когда он пытается определить сердечное место, чтобы остаться там навсегда. Пока еще ум не может долго пребывать в сердце, которое в свое время само откроется ему в молитве, и снова возвращается в голову. Поэтому ум в этой молитве нужно удерживать внутри тела, не позволяя ему выходить вовне и отвлекаться от молитвенных слов. В моменты усталости и ослабления молитвы можно вновь прибегать к устному молению, понемногу приучая себя к молитвенному безмолвию.

Если мы в молитве научимся всякую скорбь преобразовать в благодарение Богу, в молитвенное общение со Христом, в служение и любовь к Нему, нас не испугают более никакие трудности. Во всякой скорби Господь ждет нашего обращения к Нему, чтобы помочь нам. Ему нужно от нас только смирение, и тогда Он сделает всякую нашу скорбь и искушение радостью и благодатным утешением. Что мешает этому? Мешает наше волнение, ропот, негодование и раздражение на случившиеся неблагоприятные обстоятельства. Теперь, зная этот секрет, будем всякие скорби воспринимать со смирением: спокойно, в добром расположении духа, взвешенно и терпеливо: «И если Бог за нас, кто против нас?» (Рим. 8:31).

Во всяких сложных обстоятельствах и затруднениях будем держаться святых слов молитвы. Некоторые считают это тупым занятием, полагая, что в такой критический момент нужно развить энергичную деятельность, защищая себя и нападая на других. Однако в такой бессмысленной активности, как показывает горький опыт, мало пользы. Иисусова молитва, будучи энергией Премудрости Божией, просвещает ум и сердце человека и придает ему духовные силы, укрепляя помощью Христовой. Благодаря этой молитвенной поддержке всякие искушения рассеиваются, а трудные обстоятельства преобразуются в благодать и мир души, веселящий сердце. Тогда где взяться унынию, откуда взяться скорби и как появиться ропоту? Как сказано: «И, придя к Иисусу, нашли человека, из которого вышли бесы, сидящего у ног Иисуса, одетого и в здравом уме» (Лк. 8:35). Тогда, как у этого исцелившегося человека, в сердце рождается неиссякаемая благодарность и благоговейное славословие Господу.

Чтобы обучиться серьезной практике умной молитвы, следует уметь долго и терпеливо сидеть в покое, без всяких движений, на

низкой скамеечке или на жестком одре. Совершать эту Молитву следует молча и без голоса, произнося ее только умом, пусть она тайно творится внутри тебя. Не озирайся по сторонам, пусть ничто не отвлекает ум, так как звуки и свет рассеивают внимание. В тишости и благости внутри тебя должно образоваться новое существо — духовное, поэтому нужно постоянно питать его молитвенной благодатью. Днем трезвись сердцем и соблюдай ум в нерассеянной молитве без всяких мечтаний. Тогда ум начинает любить молчание и весь становится чистым оком, от которого «все тело твоё будет светло» (Лк. 11:34).

Не собирай бранные знания, собирай молитвенную практику, упражняйся в молитвенном дыхании. Внимание удерживает ум внутри тела, но никоим образом не должно позволять уму опускаться вниз, ниже верхней части сердца, и не допускать мысленного парения в воображениях и мечтательных образах, даже если это образы святых и преподобных. Дышать следует тихо, как только возможно. При восстании плоти необходимо молиться стоя, а после вдоха задерживать дыхание и только потом медленно выдыхать. Произносить молитву нужно очень внимательно, сообразуясь со своими возможностями. При этом надлежит всемерно избегать излишеств в еде, праздности, снe и разговорах. Учись удерживать ум в ровных и спокойных вдохах и выдохах одновременно с покаянной Иисусовой молитвой, исключая все посторонние мысли. Практика умной покаянной молитвы состоит в отсечении всех помышлений и соединении ума и сердца в глубоком покаянии.

Покаянное призывание имени Господня — это начало великой битвы верующей души за свою свободу во Христе и период ее аскетических подвигов. Это время духовных испытаний: в одну щеку бьют помыслы гордости, а в другую — отчаяния. Начинающему молитвеннику следует терпеливо проходить весь период узкого молитвенного пути, дабы не пасть под ударами и нападениями зла ни слева, ни справа. Аскетическое подвижничество состоит в смирении тела и ума. Это есть брань против «духов злобы поднебесных» (Евр. 6:12), мироправителей тьмы века сего. Покаяние, составляя сердцевину этой молитвы, обращает душу к святой «ненависти к себе» (Лк. 14:26). В этой молитве мы начинаем прозревать духовно и постигаем наше падшее состояние, наше падение в «ров смертный»

безчисленных грехов, устремляясь к полному выявлению собственной греховности, а не греховности других людей, по словам прп. Ефрема Сирина: «Даруй ми зрети моя прегрешения». Такое видение личных грехов гораздо важнее для нас, чем видение ангелов.

Подходящее время для обретения всей полноты умной молитвы — зрелость человека, то есть возраст от тридцати до сорока лет. В молодые годы у большинства это тяжкий период борьбы с плотскими страстями, когда устоять в целомудрии очень трудно. Тем не менее, умная молитва — один из лучших способов сохранить телесную и душевную чистоту, без которой невозможно стяжать спасительную благодать. Редкие обретают благодатный дар Божественного просвещения и спасения в юном возрасте, подобно прп. Порфирию Кавсокаливиту. Стяжание умной молитвы — это умение учиться стяжанию добродетелей и собирать их мало-помалу от всех благочестивых людей, а особенно — от своего старца, чтобы в конце концов стать хотя бы в чем-либо подобным ему.

В умной молитве человек впервые постигает, насколько он зависим от помыслов. Если он привык слушать их, то рано или поздно лукавый помысл подскажет ему покончить с собой и этим решить все проблемы. Отсекая привычные помыслы, молитвенник постепенно обнаруживает скрытые мысленные внушения, исходящие от врага, притаившегося в душевной тьме. Это дает подвижнику возможность поразить его силой благодати имени Христова. Тот, кто берется за умную молитву, обнаруживает, что ему трудно остановиться и побыть в покое хотя бы минуту. Таково действие греховной привычки ума — не давать человеку ни минуты отдыха и возможности вспомнить о Боге и о спасении души. Здесь приходит время и понимание необходимости нелегкой борьбы за свою душу, за собственную духовную свободу. Такая целеустремленная покаянная молитва обладает большой силой, и лишь с ней душа обретает иной, глубокий мир, неизвестный миру сему.

Входя в молитвенную жизнь, начинающий молитвенник неустойчив в поведении и подвержен многочисленным изменениям и срывам. Он с большим трудом восстанавливает свою молитвенную ревность, подолгу пребывая в сомнении и унынии. Здесь на помощь приходит частая исповедь, которая помогает не грешить из-за стыда перед духовником. Сила молитвы Господней исцеляет и возрождает

душу, впавшую в прегрешения, и она вновь устремляется ко Христу в покаянии и надежде прощения и помилования: «Тебе единому согрешаем, но Тебе единому и поклоняемся», — а также искренно и со слезами каемся. Добрые дела хороши, но не они сокрушают гордыню, а молитва со стенаниями и воздыханиями, с раскаянием и покаянием в своих грехах. Нужно приготовить себя к тому, чтобы пройти достойно все испытания. Чем тяжелее духовные брани, тем больше Божественной благодати.

Привыкание к умной молитве — время духовного обучения. Только обученный ум может вернуться в сердце. Дышишь и молишься, молишься и дышишь со словами «Господи Иисусе Христе, помилуй мя!» столь долго, сколько можешь: вдох — с умным призыванием «Господи Иисусе Христе», выдох — с покаянием «помилуй мя!». Делая ровным и тихим дыхание, покоряешь ум; покоряя ум, очищаешь сердце, а чистое сердце блаженно, ибо оно Бога узрит (Мф. 5:8). Молись мягко, спокойно, не допуская никакого насилия или напряжения. Хранить ровными и спокойными дыхание, ум и сердце — разве это трудно? Одного этого делания достаточно, чтобы полностью преобразить горделивую суетность ума в смирение и кротость сердца. Такая молитва нуждается в покое уединения. Нерассеянная молитва обретается быстро там, где ум спокоен, а язык молчалив. Ныне настало время его обуздания, а не время суеты и хождения по паломничествам, где многочисленные отвлечения расхищают наше внимание и сосредоточение в молитве. Без приложения усилий к обретению внимательности в молитве — весь труд напрасен. Не позволять уму растекаться по мысленному древу — значит создать прочную основу для умной молитвы.

Творя умную молитву, мы замечаем, что не всегда сердце следует за ней. Нужно обратить на это особое внимание и неустанно заботиться об участии сердца в молитве через великое самопонижение. Все в молитвенной жизни необходимо делать с понуждением, но при этом без чрезмерного напряжения. Это великое искусство в призывании имени Божия. Однако во всем нужно знать меру и уметь чередовать молитвенные усилия с некоторым их расслаблением. Понуждение самого себя — это благо, перенапряжение и сильная усталость — крайности, а они всегда от лукавого. Также не следует унывать в умной молитве, если сердце все еще теплохладно.

Углубленное слезное покаяние может растопить даже лед, тем более согреет и воспламенит холодное сердце. Но на все нужно терпение, время и помощь благодати.

Не отсекая сразу уныния и отчаяния, молитвенник не может найти в себе силы собраться в умной молитве, так как покров Божий отходит от него. Поэтому в момент приражения уныния и отчаяния пред душой предстоит суровый подвиг, и нужно помнить об этом, чтобы сохранить душевную бдительность и сердечную зоркость. Мы учимся преобразовать страсти, преобразуя их силой благодатной молитвы в добродетели, чтобы научиться жить в печали о грехах, но не в унынии, в сокрушении, но не в отчаянии. Тогда ум и сердце значительно очищаются от дурных наклонностей и греховных привычек, избавляя нас от нарушения евангельских заповедей и поставляя на путь следования воле Божией. Отречение от самого себя есть Царство Небесное во Христе.

Ум, молитвенно обращенный к Богу, есть просвещенный ум, приводящий к спасению. Ум, занятый вещами, — это мирской ум, ведущий к полному рабству человека. Ум делает догадки о Боге, а познает Бога дух. Поэтому молитвенник устремляется к духовной жизни, оставляя душевную жизнь по помыслам. Умная молитва произносится умом с полным вниманием к словам молитвы. Внимание в молитве и жизнь по заповедям — наши ангелы-хранители в обретении спасительной благодати. Сделать как можно больше и как можно быстрее — грубейшая и опаснейшая ошибка в стяжании молитвы. Нас спасает Бог, а не наши методы и приемы. Для вхождения в молитву прежде всего необходимо иметь страх Божий, когда душа трепещет совершить даже малейший грех перед Богом и допустить греховный помысл.

Тот, кто без усталости кружится в миру, не замечает, что его ум кружат мирская слава и похвала. В умной молитве нет ни похвал, ни славы, так как в этот период первоначальная благодать отходит, чтобы душа явила свое произволение. На этом сложном этапе многие энтузиасты молитвы остаются далеко позади. Но те, кто избрал послушание, возрастают молитвенно под крылом своего старца. В умной молитве терпишь и снова претерпеваешь безчисленные брани от врага. Такое терпение со временем преобразуется в спасительную невозмутимость духа в благодатной молитве, спасающей человека. В

умной молитве искушение следует за искушением: нас осаждают извне различные обстоятельства, пытающиеся оторвать ум от молитвы. Это различные падения, биения, ударения и ранения, находящиеся на нас одно за другим. Так мы приучаемся к бдительности, внимательности и мудрой осторожности в каждом действии и поступке. Мир зовет нас к себе, и ум, словно блудница, бежит на его свист. Однако изнутри мы слышим глас Божий: «Не любите мира, ни того, что в мире» (1 Ин. 2:15). Доброе покаяние лучше всех мирских лживых обещаний. В нем ум приходит в себя от своего безумия и ощущает, насколько он был болен и насколько благотворно для его исцеления имя Христово.

На всех этапах нашего духовного восхождения наиболее опасно самодовольство. Эгоизм — это довольство собой. Тот, кто отрекся от себя, всегда ощущает себя нищим духом. Постоянное осознание собственного недостойнства и нищеты духовной быстро приводят ум к овладению покаянной молитвой. Тогда заповеди Христовы возводят нас по духовной лестнице к покаянному плачу, кротости, жажде правды, милосердию и чистоте сердечной. Но мир, который «во зле лежит», не дремлет: он дает нам сполна почувствовать горечь гонений, хулы и злословия. Постоянное призывание имени Христова — это восхождение духа человеческого на крест, на котором распинаются наши душевные страсти, привязанности и мирские помышления. При этом следует хранить особое благоговение к Божественной литургии — источнику нашей стойкости и крепости. Умная молитва во время Евхаристии смягчает сердце, и оно начинает неудержимо искать Бога.

По сопоставлению со стяжанием молитвы ни мир искусства, ни мир технических достижений, ни мир научных открытий не могут дать душе полного удовлетворения, ибо сами есть подобие пустого и лукавого мира сего, наполненного тщеславием. Всякая душа рождается на земле с единственной целью: найти Бога и научиться жить в единении с Ним вечно и нераздельно. Любые иные цели убивают душу своей безблагодатностью и бесполезностью, подобно опасным играм непослушных детей. Благодать достигается или возвращением смертной памяти, или стяжанием мира душевного, неразрушаемого повседневными обстоятельствами. Потерявшие стремление познать Бога — такие люди идут в науку и в ней теряют смысл своего существования, занимаясь преследованием личных

амбиций. Боговидение и Богопознание — утерянные пути человечества, оставившего Христа. Умная молитва возвращает нас к памяти Божией и после многих трудов покаяния в непрестанной молитве, а затем в Божественном созерцании открывает нам Бога, пребывающего в нашем сердце.

Великий труд — нерассеянная молитва. И этот труд требует уединения, чтобы молитва созрела в тиши, где нет забот о суетных мирских делах. Лишь в уединении человек может стать духовной личностью во Христе. Если он не найдет себя в уединении, он не найдет себя нигде: «Ибо кто из человеков знает, что в человеке, кроме духа человеческого, живущего в нем?» (1 Кор. 2:11). Преподобный Виталий Кавказский наставлял, что самое главное в духовной жизни — это молитвенная практика. Что такое практика? Умение приготовить душу к мытарствам, чтобы она прошла их без задержек. Как мы можем это сделать? Мы можем это сделать, если на мытарствах вспомним о Христе. Как нам вспомнить о Христе в этот страшный момент? Если мы при жизни стараемся стяжать Иисусову молитву. Как ее стяжать? Покаянием. Это первое, чему начал учить Господь. Весь путь очищения от грехов должен быть пройден, пока мы живем в теле. После смерти это выполнить невозможно. Если с помощью благодати спасешься здесь, то спасешься и там.

В православной традиции для успокоения ума и очищения сердца используется и такой метод, как молитва с дыханием. В ней дыханию уделяется серьезное внимание, поскольку оно помогает обуздать страсти и прекратить власть греховного мышления над умом. Ум тесно связан с дыханием. Чем тише и спокойнее дыхание, тем спокойнее и внимательнее ум. Вдох и выдох совершаются через нос медленно, плавно и очень тихо, без больших физических усилий. Сидя на жестком одре или на низкой скамье, вдыхают через нос воздух, произнося умом «Господи Иисусе Христе», и затем выдыхают со словами «помилуй мя!». Дыхание при таком молитвенном способе должно быть тихим и очень тонким, так чтобы ухо не слышало самого звука дыхания, а внимание при этом удерживается в сердце. Тогда ум успокаивается и собирается внутри, вместе с этим прекращается рассеивание внимания и сердце очищается от помыслов, препятствующих приходу благодати.

Старец Иосиф Исихаст, как и многие поколения афонских молитвенников, долгое время практиковал эту молитву и обучил молиться ею своих послушников, ставших, в свою очередь, впоследствии известными старцами. Начинать такую молитвенную практику нужно от четверти часа до получаса, постепенно увеличивая длительность занятий, пока молитва не делается постоянной, без необходимости в дыхательных упражнениях. Такая постоянная молитва начинает сопровождать молящегося повсюду, какой бы деятельностью он ни занимался. У новоначальных ум живет в голове, и отсюда все беды: рассеянность и невнимательность. В умной молитве подвижник всецело обращает ум к достижению непрерывного внимания в словах молитвы, достигая со временем отсутствия всякой рассеянности. В искушениях, во время рассеянности или при нападении бесовских помыслов говори молитву сильно и быстро, в спокойном состоянии произноси ее умом медленно и сосредоточенно.

Учись преодолевать молитвой повседневную обыденность своей жизни, не разделяй время молитвенного правила и остальную часть дня и ночи. Постоянно возвращай ум внутрь, проверяя себя, не забыл ли ты о молитве. Так ты придешь в безстрастие и воздержание от греха в помыслах, словах и поступках. Дурные страсти глупы и бессмысленны, поэтому аскетика призвана умерщвлять их. Практика евангельских заповедей помогает нам их преодолевать и преображать. Только диавол насилует нашу свободу, Бог не делает это никогда. Непрестанная молитва преображает дурные страсти в противоположные им добродетели, и лишь безстрастное, очищенное сердце приходит к прямому постижению Христа — это и есть спасение. В умной молитве сердце еще спит, поэтому ум занят разнообразной деятельностью и старается насытить себя многочисленными сведениями, почерпнутыми из разных источников: как из чтения святоотеческих трудов, так и из встреч с различными духовниками и наставниками. Этот ум сомневается, спорит, доказывает и убеждает сам себя и других исходя из собственных представлений, несмотря на то, что еще не вкусил благодати Духа Святого. Такой ум всегда — отчаянный спорщик и толкователь. С таким неугомным умом люди становятся миссионерами и проповедниками.

Вся духовная практика выполняется со вниманием. Если ты внимателен и углубляешь свою молитвенную практику день ото дня, то ты сможешь пребывать в молитве в любой момент и в любых обстоятельствах. Если дух следует за телом, то тело и дух гибнут в страстях. Если же тело последует за духом, то оно, вслед за духом, преобразуется в молитве. Хорошо уметь молиться в уединении, но еще важнее хранить молитву и в трудах, и в общении с людьми. Как Христос всегда пребывает в Отце, так ум должен быть неисходно утвержден в сердце. Учись не отвлекаться помыслами даже на секунду. Углубляя и развивая внимание, ты приходишь к Божественному созерцанию и Богопознанию. Пусть это навсегда закрепится в твоём уме. Береги каждое мгновение духовной жизни. Никогда не задерживаться в долгих беседах и не поучать других, когда только начал утверждаться в умной молитве, — средство сохранения своего внимания. Не смотреть на то, как большинство плывет по течению обстоятельств, но устремляться против течения к источнику живой воды благодати в своём сердце — это есть средство укрепления своей решимости.

Даже на миг собрать ум и вспомнить о смерти лучше, чем всю жизнь учить и проповедовать другим о спасении, забывая о том, что все подвержено тлению и смерти. Даже на миг всем сердцем и умом вспомнить о Боге и о любви к людям лучше, чем без конца ублажать свой язык и тешить ум пустым богословствованием, что является лишь проявлением эгоизма. Так, миг за мигом, складываются дни, месяцы и годы нашего духовного восхождения в Горня. Одна минута внимательной молитвы для души дороже целого годастроек и ремонтов: «Приблизьтесь к Богу, и Он приблизится к вам» (Иак. 4:8). Вначале мы преобразуем дурные страсти в добродетели, затем отсекаем все греховные действия тела, речи и ума, которые не поддаются изменению, затем отсекаем скрытую гордыню и, в заключение, — все пристрастия. Так обретается благодать.

Ум нужно всегда держать чистым в Боге — это главное правило всякого молитвенника. Сделай ум свободным от всякой мысли и представления о чём-либо земном и даже Небесном, тогда будет легко молиться единым умом единому Богу. Стань для всех помыслов как немой и как глухой ко всему внешнему. Основа основ молитвенной жизни — целомудрие: это значит целый, здоровый ум, отринувший

всякую связь с земными вожделениями. Только такой ум способен к духовной практике и стяжанию благодати. Без молитвенного делания нет и рассуждения. «Чистый ум право смотрит на вещи», — говорит прп. Максим Исповедник. Без старца на этом пути не сделать ни шагу. Самоспасение — это бег на одном месте. Духовный отец передает нам молитву, а она тогда спасает нас, когда она делается цельной, единой и сосредоточенной в сердце.

Вернуть ум внутрь — значит вернуть ум в место его постоянного пребывания. Если он уходит, возвращай его туда снова и снова. Постепенно он привыкнет возвращаться в сердце и начнет пребывать в своем естественном состоянии, то есть в сердце, где живет Христос. Если в таком трезвении упражняться настойчиво, то со временем ум будет оставаться там без всяких усилий. И хранение ума от рассеянности, и утверждение ума в постоянном покаянии, и память смертная — это все действия умной Иисусовой молитвы. В покаянной молитве мы встречаем Христа. Умирая каждый день в молитве, мы приходим к воскресению во Христе. В умной молитве испытывается духовная мера человека. Нелегко преодолеть самого себя, свои страхи и опасения. Эта мера есть самоосуждение прежде суда Божия, осознание себя недостойным такого Милосердного и Человеколюбивого Бога. Здесь мы обнаруживаем себя среди бесконечно меняющихся помыслов, то сменяющихся один на другой, то спорящих друг с другом. Умная молитва помогает молящемуся найти сердечную обитель, где только и начинается действительный духовный подвиг преображения дурных страстей в добродетели через исполнение евангельских заповедей и неотвлекаемое покаяние. Ум слеп, а сердце тонко чувствует благодать Божию и демонические страстные приражения.

У каждого молитвенника есть своя мера молитвы, и не должно в ней впадать в ревнивые и завистливые чувства к духовному преуспеянию других. Все нужное придет в надлежащее время, ведомое одному Богу. Забывая о Христовом смирении, ревнители молитвы забывают об уничтожении эгоизма, который препятствует человеку достичь святости. Не должно быть рабом чужих похвал и лести. Делатели умной молитвы — самые рьяные проповедники, поэтому нам желательно избегать всяких выступлений и проповедей, чтобы

суметь смиренно взойти на следующую ступень — сердечную молитву, которая предпочитает уединение и тишину.

Подобная ревность человека к молитве не остается незамеченной полчищами злобных демонов. Первым против молитвы восстает тело, подушаемое демонами. Оно сопротивляется ленью и усталостью. Затем восстает греховный ум, отчаянно сопротивляясь изменениям и малейшим усилиям, ведущим к отсечению эгоистических помыслов. В этот период тело не успевает за быстрыми благодатными изменениями в душе молитвенника, и оно бунтует, пытаясь вернуться к прежнему образу жизни и к старым греховным привычкам: лени, чревоугодию, многоспанию, но тяжелее всего затяжные плотские брани, тайно подстрекаемые бесами. В периоды сильных телесных разжжений, чем больше подвижник прилагает усилий избавиться от них, тем больше неистовствует тело. И только помощь Божия и молитва с сугубым постом успокаивают неистовство этой страсти.

Чревоугодие — страсть, преследующая человека всю его жизнь, но наиболее она коварна в уединении. В уме то и дело всплывают безчисленные образы различных блюд и яств, сладостей и деликатесов. Есть снова и снова — эта мысль овладевает умом, не давая ему покоя, тогда как обычная пища вызывает отвращение. Ощущение голода неослабно караулит душу и, если она впадает в рассеянность, наваливается, пытаясь сбить с установленного распорядка. Помыслы о еде тучей носятся вокруг, вызывая прожорливость и переедание. Для того чтобы избавиться от них, нужно держаться молитвы или читать жития святых. Пища есть дар Христов, поэтому мы молимся умной молитвой, вкушая ее. Таким образом, избегая переедания, мы мало-помалу не только получаем от пищи телесную пользу, но и собираем благодать, храня во время еды благоговейную умную молитву.

Плотские желания изводят молитвенника своей безпринципной наглостью и агрессией. Из всех привязанностей, отвлекающих ум от Бога, самая сильная — привязанность к похоти. Ее одной достаточно, чтобы погубить душу. Похоть для человека — как разрушительное землетрясение, уничтожающее всякую жизнь. Убийца не тот, кто убивает тело, а тот, кто убивает душу и лишает ее спасения, и это — похоть. Но эта страсть, обузданная и преображенная молитвой, делается неистощимой любовью ко Христу, которая к Нему

устремляется и Его единственно вожделеет, любя Христа в каждом человеке. А из всех благодатных средств самое сильное, способное противостоять похоти — это целомудренное безстрастие, укрепляемое Христовым смирением и рассуждением. Целомудрие — одеяние Царства Небесного, смирение — дыхание вечной жизни.

Гнев для человека — словно пожар в доме, украшенном и благоустроенном, он сжигает все до тла. Преображенный гнев становится неисчерпаемым состраданием души, которая вся обращается к людям, охраняя и защищая их молитвой. Умная молитва обучает человека различать прохождение благодати от воздействия злых духов по присутствию им энергиям. Эта пронизательность в различении добра и зла продолжает совершенствоваться на каждом молитвенном этапе, но находит оно завершение в благодатной молитве, делаясь «умом Христовым». Подобным же образом молитвенник, уповая на заступничество Божие, старается освободиться из-под гнета остальных страстей. Помня, что «сей же род изгоняется только молитвою и постом», подвижник принимается решительно искоренять страсти постами, полагая, что имеет пусть даже и рассеянную, но сильную молитву. И все же дурные неотвязные помыслы и плотские ощущения не оставляют его. В это невыносимо трудное время, когда душа находится почти на пределе своих сил, упорно борясь за свое целомудрие, она словно пробуждается от греховной мертвости и усыпления. За целомудренной телесной чистотой следует чистота ума и сердца. Это есть жертва духовная пред Господом, освящающая душу и обоживающая дух.

В умной молитве часто головная боль становится постоянным спутником — все это следствие неправильного перенапряжения. Чрезмерные подвиги порождают в уме помыслы неверия. Мечтательность и беседы в голове с самим собой ведут к появлению заблуждений и ересей. Внимательная молитва — это суровое странствие в духовной пустыне, где проверяется стойкость и самоотверженность молитвенника. Одна духовная брань сменяет другую, битва следует за битвой и сражение за сражением. Трудно долго стоять без движения в молитве, трудно дышать в ней неслышно и незаметно, еще труднее не отвлекаться на помыслы, но кто сказал, что спасение дается легко? Мужество и решимость — необходимые

качества души, которые наиболее востребованы в этот период молитвенной жизни.

Тот, кто сообразителен и внимателен в умной молитве, прибегает тотчас к осторожности и умеренности, а хитрый демон, приметив это, затаивается до поры. Поскольку умная молитва сопряжена с большими душевными трудами, у подвижника начинается ослабление молитвенной ревности, внушаемое демоном. Если молитвенник не имеет умудренного наставника, он сразу взваливает на себя великие молитвенные труды и молится по четкам до изнеможения, так что в другой раз его коробит даже один только вид четок. Обучаясь молитве по книгам, он может приобрести некоторый молитвенный опыт, но, не имея духовного совета, заходит в тупик и совсем прекращает молиться, уверяя себя и других, что такие занятия бесполезны. Мудрый старец, обретенный таким ревностным молитвенником исключительно по милости Божией, ведет его путем умеренности к постепенному стяжанию благодати, которая единственно является несокрушимой опорой долгих молитв и пощений.

Не следует при первом появлении начальной очищающей благодати тут же бежать в монастырь и затворяться в нем. Утверждение в неизменном намерении отречься от мира должно быть исполнено неослабной уверенности и является действием спасающей благодати. Но и тогда необходимо посоветоваться с духовником, чтобы впоследствии не испытывать никаких сомнений и разочарований в выбранной цели. Как мирянам, так и монахам необходимо прилагать все усилия к исполнению евангельских заповедей. Различие между мирянами и монахами состоит в том, что монашеская жизнь в отличие от мирской есть всецелое предание души, ума и сердца совершенствованию в заповедях Христовых, включая и само тело. Медленное, но глубокое усвоение истин евангельского спасения полезнее скоропалительного, но поверхностного понимания. Последнее плохо усваивается и быстро теряется. К действительной духовной жизни душа возводится Богом постепенно, сама того не замечая, потому что «Не придет Царство Небесное приметным образом» (Лк. 17:20). Внутреннее хранение сердца — единственное ценное делание в жизни. Ум всегда страшится такого делания. Поэтому для благодатного стояния в различных скорбях, которые

создает нам греховный ум, необходимо иметь много мужества, а также требуется большое разумение.

Придя в монастырь, не нужно настраивать себя на то, чтобы непременно стать священником. Лучше поставить себе цель стать хорошим монахом. Самое ценное в монастыре — смиренный монах, а не золотые купола. А из смиренных монахов самый лучший — имеющий непрерывную молитву. Хороший монах — это кроткий монах, имеющий молитву, и он один может изменить весь монастырь своим смиренным поведением и самоотречением. А решение о священстве следует предоставить опытным духовникам. Присутствие в монастыре одного опытного и разумного духовника лучше большого числа паломников. Старец ведет монахов к достижению молитвы и спасения, в то время как паломники требуют от монахов служения им вместо того, чтобы своими усилиями служить монастырю, беря на себя помощь монахам в послушаниях. Монастырь — это духовный университет, и в нем монах обязан учиться, а не учить других. Он обязан учиться стяжанию сердечной молитвы, которая порождает смирение, а смирение укрепляет молитву, способствуя стяжанию благодати. Те родители, которые благословили своих детей на монашеский путь, подвигнутые к этому милостью Божией, часто сами в старости принимают монашество и в придачу стяжают умную молитву.

Неразумно утешаться в молитве малыми радостями и тут же отчаиваться от пустяков. Это называется душевным расслаблением. Во время молитвы могут появляться различные образы, но не следует поддаваться страху или, наоборот, желать их увидеть снова. Искушая молитвенника в умной молитве, диавол приносит в ум изменчивое ложное свечение, дабы увлечь неопытную душу в тщеславие и гордость. Нельзя увлекаться появлением такого нечеткого расплывчатого свечения, полагая, что это нечто духовное. Но действительная умная молитва не такова: она полностью преображает ум словом Божиим, изгоняя из него всякую скверну мирских привязанностей. Божественный свет самоочевиден в своей ясности, кротости и смирении, он всегда одинаков в своей благодати и тишине, исполненных необычайной любви к человеку. Из всех бед самая труднопреодолимая беда — невежество, подобное наглухо заколоченной двери, куда не достучаться Богу. Послушному

отворяются все двери, и смиренному отворяются все запоры, поэтому послушный ум — словно ключ ко всем дверям.

Память смертная преображает в умной молитве и сердце, и душу. Она несет в себе глубочайший смысл, то, что без Божественной благодати мы мертвы и без просвещения Духом Святым подобны трупу в «рове смертном». Память смертная и слезный плач по благодатным плодам в молитве — одно и то же. Человек ощущает себя живым трупом в стране мертвых, и вся его душа в едином порыве устремляется в умной молитве к Богу. Такую преображающую человека молитву дарует Господь тому, кто находится в искреннем покаянии, не подымая очей к небу. Память смертная рождается в душе того, кто благодаря молитве постигает, что каждый день его жизни взвешен на весах Господа и каждый день вершатся суды Божии над всей его жизнью и всеми помышлениями. Память смертная быстро приводит душу к отречению от всего земного и тленного.

Отсечение скрытых страстей

Не все страсти, которые глубоко и прочно укоренились в душе вследствие нашей слепоты и неведения их опасности, поддаются преобразению в благие душевные качества. Неутоленные и неудаленные страсти звереют в уме человека и разрушают его. Поэтому целью полного отсечения греховных страстей является обуздание ума и совершенное искоренение в нем скрытых затаившихся страстей благодаря сосредоточенному и внимательному повторению в уме слов молитвы, исключая все иное. Опасность скрытых страстей состоит в том, что они могут напасть внезапно и разрушить наше духовное устройство. Припадении сильной страсти или агрессивного помысла следует удерживать дыхание с молитвой после вдоха сколько возможно, не перенапрягаясь и соразмеряя эту задержку со своими возможностями. Затем следует медленно выдыхать, мысленно произнося молитву.

После этого, стоя пред иконами или сидя на скамье, мы продолжаем с силой произносить в уме нашу покаянную молитву на вдох и выдох, отсекая полностью всякую страсть и связанные с ней помышления. Дыхание должно быть настолько тихим, чтобы не было слышно ни вдоха, ни выдоха. Если дыхание ровное и тихое, сердце и ум успокаиваются. Если сердце спокойное, то дыхание становится ровным и спокойным. Ум необходимо удерживать внутри тела там, где заканчивается струя вдыхаемого воздуха, то есть в верхней части груди. Такая молитва уничтожает в уме все греховное и освобождает душу от рабского подчинения дурным страстям. Молитвенное дыхание — это проверенное долгой исихастской традицией средство обуздания ума, что помогает обретению живой сердечной молитвы. Совершая умную молитву с дыханием, следует мягко и осторожно вводить дыхание в сердце. Только тот, кто строго соблюдает телесное и сердечное целомудрие, обретает в молитве Божественную благодать.

Страсти, если подчиняться им безоговорочно, делают для человека идолом, которому он начинает поклоняться и служить, настолько велика власть страстей над душой. И тот, кто выходит из этого рабства страстям человеческим, становится гоним от людей,

подушаемых бесами. В молитве необходимо иметь такую решимость, чтобы подняться, даже упав более чем семижды семьдесят раз. Молитвеннику приходится стоять не против людей, а против неисчислимых сил безплотных. Поскольку они незримы, нам не всегда заметны их приражения, коих несть числа, но зато явно ощущается их злоба, с которой они препятствуют умной молитве. Тем не менее, молитвеннику с помощью святой молитвы и молитвенного заступничества старца предстоит выйти из всех духовных сражений победителем, ибо таков образ спасения.

Духовная свобода — это освобождение от рабства душевных страстей и пленения ума помыслами. Всякая страсть является страданием, ибо она истощает наши душевные силы и лишает нас спасения. Христос потому и является Спасителем, что никто кроме Него не может освободить нас от этого лукавого и жестокого рабства. В миру не найти радости никакими средствами, а то, что он предлагает, — ложь и обман для доверчивых душ. Предаться страстям — значить убить себя и лишиться жизни вечной, но отдать себя Христу, целиком и полностью — значит обрести все: радость, жизнь, силу, благодать и истину.

Если в душе утвердились смирение и терпение, ее перестают мучить уныние и расстройство своим малодушием. Предавший себя Христу не будет расстраиваться по всякому пустяку. Он не скорбит даже в поражениях, но снова с решимостью устремляется к свободе от всякой страсти, чтобы стать независимым и свободным сыном Божиим. Христос — это вечная свобода, поэтому тот становится свободным, кто соединится со Христом. Благая воля Божия, написанная в душе перстом благодати, состоит в том, чтобы спаслась всякая плоть. Возлюбивший до конца Христа и в Нем и через Него всех людей становится свободным от всякой земной зависимости, потому что любить Бога — значит быть свободным.

Умная молитва — это попытка души вырваться из плена страстей и помыслов. И такие попытки необходимо осуществлять многократно, не унывая и не отчаиваясь в неудачах. Подобные многочисленные неудачи — это очень важный молитвенный опыт, необходимый в постижении сути молитвы. Тех, кого терзают страсти, очень любит Господь. Подавая им тайно благодать, Он ждет от них покаяния: «А когда умножился грех, стала преизобиловать благодать» (Рим. 5:20).

Лишь благодаря неудачам в борьбе со страстями мы с помощью Божией обретаем ту несокрушимую обитель во Христе, где ни страсти, ни помыслы не могут достать нас и сокрушить.

Эта обитель есть духовное сердце, которое находит ум, отсекающий страсти и не поддающийся наваждениям помыслов. Пока сатану не затронут в его логове, то есть внизу сердца, он нападает извне. Но как только умная молитва обожжет его внутри, он поднимает голову и, как змей, шипит и злобствует. Все восемь страстей и безчисленное множество их скрытых разновидностей, начиная от чревоугодия и заканчивая гордыней, ударяют изнутри, омрачают ум и туманят голову. Это очень серьезный и важный этап в приобретении мужественности и стойкости в отсечении страстей и обретении начального безстрастия.

Ум изнемогает, когда его пытаются удержать в этом теле и не позволяют носиться по пенящимся волнам суетного мира. Он ужасается этому деланию, но нам не следует страшиться предстоящих мысленных браней, а должно радоваться тому, что только в молитве можно, наконец, обуздать ум и подчинить его, чтобы разрушился ветхий человек, образованный из греховных страстей и лукавых и злобных помыслов. Ветхий человек — это подобие лукавого духа, состоящее из крови, слизи, страстей и греховного мышления. Падший ум, ни на одно мгновение не находящийся в покое и мучающий человека, усмиряется лишь в непрерывной молитве, успокаивается только в сердце и просвещается единственно в благодати. Поэтому предстоит великая борьба и с бесами, и с самим собой. Однако когда мы доверимся словам Господа: «Сила Моя совершается в немощи» (2 Кор. 12:4), тогда познаем великую любовь Христову и незримую Его помощь, увидев воочию, что всякие сатанинские наваждения — ничто по сравнению с кроткой силой Божией.

Когда молитвенник молится о ближних, он не представляет в уме их лица, поведение, голос или походку. Таким образом, он отсекает всякое воображение, понимая его опасность и закрывая вход в ум лукавому духу. Такая молитва, без мечтаний и воображений, быстро достигает Бога, если в ней участвует и сердце, испытывающее боль сострадания к людям. Теперь в молитве мы стараемся отсечь помыслы и страсти, чтобы рабски не следовать за ними, какими бы хорошими они ни казались. Такая молитва приносит нам первое ощущение

некоторой свободы от тирании греха. В молитве крайне нежелательно перевозбуждение, когда ум становится немирным, а сердце беспокойно. Это есть следствие привязанности к миру и его делам. Умная молитва, отсекая эгоизм, который является корнем всякой привязанности, постепенно успокаивает суетный перевозбужденный ум и приносит мирность в душу и сердце. Но только в сердечной молитве мы начинаем по-настоящему понимать, что такое мирное состояние души и насколько оно благотворно и спасительно.

Кто любит подолгу «чаевничать» и беседовать? Только те, чей ум борется с духом уныния. Не должно молитвеннику подражать таким людям, ибо Христос быстрее всего слышит молитвы, возносимые в уединении, а там, где слышится празднословие, молитва гложет в бесконечных разговорах. Известно: кто много говорит, тот мало делает. Глупый говорит сам, перебивая остальных, мудрый слушает, что говорят другие. Опыт духовной жизни дороже всего на свете, поскольку привлекает в душу святую благодать. Умная молитва — это многое и претрудное долготерпение. Проповедующий и богословствующий, даже впад в грех, может говорить о Боге и рассуждать о Нем. Но практикующий умную молитву, если даже немного отклонится от чистоты ума и сердца, сразу теряет молитву, и ему тогда предстоит тяжелая борьба за ее возвращение.

Умная молитва должна постоянно возрастать, а не ослабевать, когда мы отсекаем всякие страсти и целиком сосредоточиваемся на самой молитве. Молитвенное правило следует исполнять по своей мере и силам, как благословит старец, не устраивая из этого соревнования с другими подвижниками. Эта молитва обнаруживает все наши скрытые страсти и лукавые помышления, которые невозможно преобразовать в добродетели, настолько они сильны и коварны. Дьявол пытается нащупать наши слабые места и связывает ум по рукам и ногам рассеянностью и забвением памяти Божией.

Учиться умной молитве следует только у опытного умудренного старца. Учение это состоит не столько в назиданиях и поучениях, которые сообщает духовный отец своему ученику, хотя они также очень важны, сколько в наглядном образе молитвенной жизни, которую ведет старец. Внимательный послушник слушает духовника, наблюдает, как он говорит, как ходит, как сидит, как благодать проявляется в его молитве и каким образом Христос проявляет Свое

присутствие в старце. Тогда душа ученика, смиренная, мягкая и кроткая, воспринимает благодатную душу духовного отца, и ее духовный образ, словно в мягкой глине, отпечатывается в душе послушника. Так он уподобляется со временем старцу благодаря сообщенной ему молитвенной благодати.

Это есть время великого подвига души человеческой, когда у Бога словно на весах взвешиваются все ее силы и намерения, где в противовес ей громоздятся горы греховных пристрастий и душевных привязанностей. Постоянная исповедь старцу и его совет в этот нелегкий период крайне необходимы. Тогда молитва своими умными очами напрямую выявляет в душе скрывающиеся в ней страсти и помыслы, а благодать покаяния пожигает грехи и исцеляет душу и сердце. Приучай ум не блуждать и не следовать за страстями и мыслями, но мягко и настойчиво понуждай его следовать за смыслом умной молитвы.

Тогда ум постепенно привыкает пребывать в молитве, плоть смиряется и дурные страсти стихают и совершенно отсекаются. Подчиняй тело духу, а не наоборот. Такая молитва дается всегда с большим трудом, потому что ум только начинает к ней привыкать. Тем не менее, в душе может возникнуть намерение удалиться от мира и избрать монашеский путь. Если подобное намерение не имеет постоянства и не несет в себе уверенности в правильности выбранного пути, значит, время для такого духовного подвига еще не наступило. Если же такое желание целиком заполнило душу и влечет сердце, то оно, когда подкреплено благословением духовника, вне всякого сомнения — истинно.

Периодически при усталости молящийся возвращается от умной молитвы к устному призыванию имени Господня. В отсутствии людей такая молитвенная практика очень благотворна для развития сокрушения и покаяния. Молись, соизмеряя свои силы, чтобы продолжительность молитвы увеличивалась день ото дня и год от года. Утренняя молитва определяет ход всего дня. Лучшее для нее время — с четырех утра до восхода солнца. Лучшее время для совершения вечерних молитв — на закате солнца, когда в храмах совершается чин вечерни и повечерия. В период умной молитвы должно укреплять себя духовным чтением. Чтение святоотеческих книг должно быть направлено к обретению практического усвоения спасительных

наставлений, но не к накоплению обычной бесполезной эрудиции. Начинать изучение трудов святых отцов лучше всего с простых по содержанию книг и поучений, исполняя сказанное ими, как практические советы для очищения сердца и ума. Малая неприязнь к одному человеку может стать большой ненавистью ко всему человечеству. С малой ненавистью не вместить в сердце кроткую и смиренную Божественную любовь.

Ревнивый человек впадает в зависть и мстительность, от которых один шаг до убийства. Это наиболее опасные страсти и прямое подражание диаволу. Тот, кто судит и пересуживает, теряет ум, а вслед за ним теряет и себя, и Бога. Благодать бежит от такого ума, как от непотребного сосуда. Если не достичь смирения, то безпокойство ума, зависть и осуждение никогда не прекратятся. Очень важное дело сохраняет трезвение ума — постоянно спрашивай себя: «Что я сейчас делаю?», — потому что житейские заботы сродни пьянству, как говорит Христос (Лк. 21:34). Это пробудит тебя из духовного усыпления и поможет пребывать во внимательной постоянной молитве и воздержании от греха и любых его видах: в словах, в поступках и в помышлениях. Очень трудна борьба за ночную молитву. Для некоторых пустынников она растягивается на всю жизнь.

Сонливость является мощнейшим орудием диавола, чтобы не дать подвижнику молиться ночью, когда ум и сердце очищаются наиболее успешно. Глаза тяжелеют так, словно кто-то их сдавливают. Голову невозможно поднять, и наваливается не сон, а оцепенение и окаменение всех чувств. В помощь молитве некоторые смачивают голову холодной водой, открывают настежь окно или даже привязывают себя к стене, чтобы не заснуть. Самый сильный натиск демонической брани начинается с одиннадцати часов ночи и неослабно борется до двух часов, после чего натиск сонного наваждения ослабевает.

Наиболее изощренной и трудной является битва с демонами непосредственно за саму молитву. Книжки кажутся свинцовыми, на четках словно повисает весь ад, и каждый узелок представляется весом не меньше тонны. Иной раз нет сил даже произнести полностью молитву «Господи Иисусе Христе, помилуй мя!», голову словно обхватывает металлический обруч, который стягивается все туже, причиняя сильную боль при каждом усилии прочитать молитву. Во рту

пересыхает, сердце колотится так, будто выпрыгивает из груди. Отчаяние иной раз приступает с такой силой, что возникает намерение бросить все бежать.

Отчаяние больше всего страшится исповеди, уныние — чтения Святого Евангелия, печаль — смертной памяти. Поэтому, имея таких достойных защитников, не следует робеть в духовных сражениях, видя, что враг лишь грозен с виду, а на деле слаб, пока мы не встанем на его сторону. В основном действия лукавого состоят в том, чтобы увлечь ум в грех похоти или гнева, а если это не удастся, то заставить его мечтать и услаждаться в воображении. От нас требуется отдать весь ум и все его помышления Жизнедателю Иисусу, ибо от Него приходит дар истинного покаяния и мир душевный в укрепляющей душу благодати.

При нападении демонов душой овладевает некий внутренний паралич: молитва отходит, ум цепенеет, в сердце ощущается тупая боль, четки выпадают из рук. Тогда следует изменить образ молитвы и пытаться записывать ее в отдельной тетради. Этот прием успешно противостоит всякому демоническому натиску. Демонические нападения происходят не только внутри человека, но даже извне: могут раздаваться необъяснимые звуки, шум, грохот, молитвенника начинают тревожить частые посещения людей, отвлекающих от умной молитвы.

Душевная мирность — прекрасное средство пройти невредимо через эти искушения. Тогда сила молитвы значительно возрастает, не переходя в ропот и раздражительность. Подобные молитвенные брани непрерывно видоизменяются, когда молитвенник погружается в сонное оцепенение или полудрему, не имея даже сил раскрыть глаза. Слышатся угрожающие голоса, грозящие нападением или убийством, то призывающие выйти из кельи, то пытающиеся уstrasшить и прогнать пустытника. Руки словно цепенеют и даже крестное знамение требует невероятных усилий. Демоны могут сотрясать стены, устраивать поджоги, избивать подвижника, однако подобные натиски остаются всегда коварным наваждением, чтобы отвлечь внимание от молитвы.

Старцы благословляют в трудные минуты испытаний записывать молитву в тетради, и чем больше записей в ней становится, тем спокойнее становится на душе и яснее на сердце. Само присутствие

рядом молитвенных записей излучает мир, покой и защиту. Понемногу терпеливая душа набирается опыта и мужества в молитве, когда слова ее оживают в сердце, своей благодатной силой пробуждают оцепеневшую и ослабевшую от духовных браней душу. Иной раз для стяжания покаянной молитвы необходим и тяжелый физический труд, который, словно молотом, сокрушает человеческую гордыню и служит искуплением прошлых грехов. Отсекший самолюбие совершает самое трудное, умноживший посты и поклоны совершает самое легкое.

Пустынник может в уединении слышать чьи-то речи и разговоры, улавливать слухом игру на музыкальных инструментах или безчинные вопли. Одним из опаснейших искушений могут служить красочные обворожительные сновидения, навеянные демонами, увлекающими любопытный ум. Вследствие ложных сонных откровений некоторые уединенники начинали пророчествовать и предсказывать различные события, целиком доверившись сонным видения. Но заканчиваются такие «опыты» весьма плачевно и губительно для души. Вместе со сновидениями подвижника искушают воспоминания об оставленных ими родных и близких, их бедственное и отчаянное положение.

То, что прежде казалось несущественным, — женские взгляды, улыбки, смех и разговоры, теперь всплывает из глубины души и встает перед глазами. Каждая услышанная шутка, игривое замечание и мимолетные диалоги всплывают в уме, поражая пугающей отчетливостью деталей. Здесь помогает хороший совет старцев: вспоминаешь хорошее — благодари Бога, вспоминаешь дурное — кайся. Таким образом, любой вражеский прилог становится средством стяжания смирения и благодати, и тогда враг отбегает. Сильным соблазном являются также мечтания подвижника о возвращении в мир, где его проповеди и речи будут спасать целые народы. Однако все подобное есть коварное и соблазнительное наваждение, побеждаемое только молитвой и рассуждением.

Если в уединении есть возможность для служения Божественной литургии, то душа и сердце быстрее обретают крепость и утверждаются в стойкости и терпении. Брани и искушения перестают быть такими жестокими, как прежде. Каждая литургия становится в уединении лучом спасения, духовным светом, помогающим устоять перед тяжелым и изнурительным натиском зла. Вместе с тем каждая литургическая молитва дает новые силы сердечной Иисусовой

молитве, в которой уединившаяся душа не только остается жива, но, претерпев безчисленные скорби, приносит искреннее и глубокое покаяние Богу, чтобы начать в нем новую преображенную благодатью жизнь.

Пройдя через многие падения и искушения, молитвенник догадывается, что Богу наиболее мерзка самодовольная и тщеславная душа, крайне нуждающаяся в болезненном пластыре смирения, и тогда ей попускаются Богом подобные плотские брани, приводящие ее к раскаянию. В такие невыносимо тяжкие мгновения в душе зарождается решение претерпеть до конца все, что случилось и еще может случиться, претерпеть ради Бога, ради любимого Христа, ради целомудрия. Раскаявшись и осудив себя на все пришедшие телесные испытания и душевные врачевания, такой подвижник испытывает молитвенное внутреннее преображение, полностью изменяющее его жизнь. С приходом этого решения и утверждения в нем плотские брани ослабевают, сменившись потоком покаянных слез и благодарности ко Христу.

Многие самонадеянные верующие впадают в начале своего духовного пути в различные виды прелести. Они истово молятся, упрямо желая низвести Бога с Небес и стяжать благодать каким бы то ни было образом. Иногда у них в сердце возникает свечение, нечеткое и неяркое, но затем оно уменьшается и исчезает, принося в душу смущение и неуверенность. Порой внимание надолго отвлекается обворожительными ангельскими образами, возникающими в молитве, от которых душа испытывает пленительное наслаждение. Сильные потоки тепла начинают двигаться в теле, охватывая его трепетом или дрожью.

Сердце то и дело испытывает томительную сладость, но в то же самое время оно исполняется испуга и недоверия ко всему, что происходит в теле. Неизвестность происходящего пугает одинокого молитвенника, не имеющего опытного духовника. Сильные сомнения в правильности молитвенного пути часто посещают его ум. Иной раз сильное уныние без всякого повода охватывает душу. Она часто погружается в захватывающие безчисленные мечтания о будущих молитвенных свершениях и духовных достижениях. Не защищенное от пустых мечтаний и воображения неопытное сердце рисует себе необычайные встречи с великими старцами, представляет обретение

сверхъестественных сил и совершение великих и славных чудес. Такое необузданное воображение или парение ума увлекает человека в опасное и непредсказуемое самоспасание, на которое он возлагает все свои надежды и которому он отдает все свои силы.

В умной молитве могут возникать ложные видения: вспышки света, смутное свечение в сердце или светоносные образы. Такими приемами лукавый пытается оторвать внимание молящегося от молитвы. Здесь всегда присутствует опасность принять возбуждение за благодать. Раздражительность и обидчивость — симптомы отклонения от правильности умной молитвы. Внезапное нападение навязчивых помыслов похоти и гнева — коварный прием демонов. Умная молитва — это всегда обучение бдительности и осторожности.

Сомнения в молитвенной практике и недоверие духовнику — коварное орудие дьявола. Сомнения отрывают душу от Бога, а недоверие — от духовника. Чем цельнее и собранней в молитве ум, тем быстрее и безопасней он переходит страшную стремнину сомнений и недоверий. Покаяние — это благодать, но приходит она тогда, когда человек истощится в своих усилиях. Когда мы умаляем себя, Бог возвышается в нас. Но мы должны отдать покаянию все силы, чтобы в нас начал действовать Бог. Для того чтобы наша молитва спасала нас, из временной она должна стать вечным достоянием души. Поэтому молитва требует постоянного сосредоточенного и внимательного повторения, пока не закрепится в уме и сердце.

В умной молитве сердце еще холодно и равнодушно, так как в нем нет еще Божественной благодати. По мере молитвенной практики сердце начинает разогреваться и чувствовать в себе молитвенное пробуждение. Усилия стяжать постоянную умную молитву часто приводят человека к монашеской жизни, так как там более подходящая для нее обстановка. Молитва с дыханием способствует совершенному отсечению скрытых страстей и помогает сведению ума из головы и погружению его в сердце. При этом покаяние всегда идет впереди, а дыхание следует за покаянием. Чем тише и тоньше вдох и выдох, тем сосредоточенней внимание и тем спокойнее и безмятежнее ум.

Если бы не человеколюбие Христово, человеку самому по себе совершенно невозможно было бы выбраться из хитросплетений неосвязаемо тонкой прелести, в которые погружается доверчивый и неопытный ум. Конечно, как прямое следствие этого тупикового пути,

возникают сильнейшие плотские брани, коими Господь смиряет горделивый, упоенный безконечными мечтаниями заносчивый ум, показывает человеку полную тщетность всех его упований и эгоистических устремлений и таких же самонадеянных притязаний на некую собственную духовность, добытую собственными усилиями, а потому — зыбкую и тщетную. Лишь в отказе от душевного эгоизма, в отречении от умственных мечтаний и преодолении сердечных привязанностей начинается стяжание истинной духовности — безукоризненное следование слову умудренного наставника и всецелому соединению с Промыслом Божиим, ведущему смирившуюся и доверившуюся ему душу к совершенному спасению во Христе.

Брани духовные имеют свои отличия: на первой стадии мы только укрепляемся в намерении бороться за чистоту сердца, хотя наша борьба почти всегда оканчивается поражением, поскольку мы еще пленники греха. Тот, кто не отчаивается в поражениях, а укрепляется в решимости бороться до конца, незаметно для себя получает помощь Божию и приходит ко второй стадии, для которой свойственно состояние, когда наши брани иногда увенчиваются победой, а иногда приходится испытать и горечь поражения. На третьей стадии монах совершенно укрепляется благодатью, незыблемо утверждает в безстрастии, покоряет рассеянность ума, вызываемую дурными привычками и демонами, и постигает, что есть свобода духа, исполненного благодати.

Множество раз упав и снова поднявшись, душа в раскаянии и покаянии уразумевает, что гнев целиком разрушает молитву, а похоть полностью уничтожает ее. На этой стадии борьбы за стяжание покаяния более всего потребен плач, после которого и сердце, и душа очищаются от дурных наклонностей и привычек и обретают новые силы в молитве. Молитвенник на опыте начинает ощущать, что без исповеди и причащения невозможно устоять в духовной брани, потому что энергия нападения зла во много раз превышает человеческие силы. Как слепой наминает видеть, так мы начинаем понемногу понимать, что все дурные страсти и грязные мысли — от сатаны, и все это зло необходимо всемерно возненавидеть, чтобы отсечь молитвой с великим понуждением. Как только ум принимает греховную мысль, сразу исчезает решимость и теряется наша свобода. Следует стойко

держаться молитвы, и тогда ее благодать отгонит дурные помышления, а впоследствии уничтожит их навеки.

Если падаешь, то пусть будет скорбь не о том, что упал, а о том, что предал Господа Иисуса и поправил Его святую любовь. И вставай без отчаяния в сердце, возвращая в нем всецелое упование на милость Христову и Его прощение. Тогда придет очищающая благодать, мирная, светлая, кроткая и несомненная, пробуждающая душу к еще большему покаянию и плачу. Но следует знать, что когда появляется прелесть, принимающая образ обольстительного возбуждения ума и помыслов, то это всегда смятение сердца, сомнения и колебания, ввергающие в уныние и повергающие в отчаяние. Не увлекайся борьбой со злом, отдай все силы стяжанию благодати Духа Святого. Когда сердце наполнится благодатью, оно уже не будет обращаться к греху. Благоговейное покаяние — лучший способ обрести ясное разумение спасения и Хриstopодобие. Умиротворение души — ступень к безстрастию, покой Божий — вершина безстрастия.

По частоте приражения одних и тех же помыслов можно определить, какие страсти держат душу в греховном подчинении. Нелегко одолеть многолетние дурные привычки и привязанности, но то, что невозможно сделать человеку, легко совершает Божественная благодать, привлекаемая в душу смиренной и покаянной молитвой. Ни дети, ни семья не последуют за нами в Царство Небесное, когда мы готовимся покинуть землю. Поэтому отречение от всех привязанностей должно стать сердцем нашей молитвы. Сначала мы отрекаемся от дома, затем от своего края и уходим ради стяжания молитвы в монастырь. Но всякий монастырь тоже стоит на земле, а не в Небесах, поэтому мы воспитываем в себе безстрастие также и к монастырю, не пренебрегая им, но храня свое сердце от попечений. Наивысшее отречение есть отречение от самого себя — от эгоистических страстей и помышлений и вхождение в Небесную Жизнь — в Христову благодать. И тогда и семья, и дети, пойдут за нами, ибо их привлечет благодать Божия.

Терять над собой контроль может только гордый человек. Тот, кто старается стяжать смирение, всегда остается внимательным и бдительным к тому, что возникает в его душе, и еще издали замечает беспокойную страсть и лукавую мысль. Если мы хотим без вреда сохранить душу и пройти невредимо через все искушения, необходимо

так прилепить ум к Богу, чтобы он ни на миг не отрывал свое внимание от молитвы Господней и держался за Христа так, как ребенок держится за руку матери. Тогда ум, отсекая всякую страсть и всякое помышление, очищается от всех соблазнов, телесных и душевных. Чистый ум легко соединяется с сердцем, обретая во Христе мирность и тишость душевного устройства.

Понимая это, молитвенник особенно бережно старается относиться к периоду после причащения Святых Христовых Таинств. Он с великим хранением бережет эти молитвенные мгновения, пока тепло благодати не рассеялось и пребывает внутри него. Так пробуждается жажда постоянной молитвенной жизни, которая помогает прочно утвердиться в молитвенном распорядке. Здесь подвижник обретает начатки Божественной любви, которая возгорается в нем молитвой, становящейся самодвижной и нерассеянной. Полюбивший Христа избавляется от всех страстей.

Контроль мыслей человеческих и самого ума диавол осуществляет тайно и скрыто, однако сердце ему совершенно недоступно. Поэтому цель умной молитвы состоит в том, чтобы, отсекая лукавые прилоги и приращения помыслов, соединиться с сердцем, где обитает Христос и где находится духовная свобода. Молясь, нежелательно постоянно держаться предельной планки, но следует дать молитве возможность возрасти самой. Наше дело — следить за вниманием, удерживая его в покаянных словах, а дело молитвы — расти и совершенствоваться в благодати. В умной молитве новоначальный молитвенник начинает научиться от Бога, ведущего его от одного познания к другому, пока он не войдет в полноту духовного возраста.

Интеллект, как переходящий инструмент познания тварного мира, остается на земле, тогда как дух человеческий соединяется с вечностью, где самым существенным его достоянием становится Божественная благодать. В умной молитве душа добровольно отрывается от интеллекта и его земных игр, достигая в преображенном духе вечного и непреходящего созерцания Бога. Очищенный от греховных помыслов ум делает чистым и целомудренным и это тело, даже если оно до этого пребывало в грехе. То благое, что происходит в уме, переходит и в сердце. Живой целомудренный ум легко соединяется с сердцем и целиком утверждается вместе с ним в

заповедях Христовых. Мирянин, устремившийся к душевному целомудрию, стяжает рай, а монах, губящий свой ум греховным воображением, может оказаться гораздо ниже него.

Однако и тот и другой, отдав свое сердце Христу, облачаются в Господа и обретают душевную мирность и тишость святой благодати.

Мир души

Мирность души — самый простой способ обрести духовную жизнь и святость в благодати Божией. Суть этой молитвенной практики состоит в полном отречении от всех мельчайших страстных пожеланий и помышлений. Это ощущение в душе непосредственного присутствия Божия, которое источает постоянную радость и мир. Без мира душевного не обрести покоя ума и прекращения беспорядочного мышления. В мире душевном замечаешь все мысли и ни одну не пропускаешь внутрь ума. Иисусова молитва всегда должна совершаться в мирном и спокойном состоянии, не оставляя ни на миг покаяния, какой бы образ или видение ни появлялись в уме. Внимание по-прежнему удерживается в верхней части груди, где начинает ощущаться молитвенное тепло. Это результат постоянности в Иисусовой молитве, и не следует придавать ему какое-то особое значение. В дальнейшей практике это тепло приводит молитвенника к духовному сердцу, где начинает действовать Божественная благодать.

Душевный мир привлекает в сердце благодать. Это дверь Христова, через которую она проникает в душу. Благодаря благодати чувствуют себя в безопасности от греха. Руководствуясь смирением, не допускают ошибок на духовном пути. Тот, кто перестает интересоваться миром, начинает ценить и любить мир души. Душевный мир — это искусство держать сердце смиренным и кротким. Без Христа невозможно стяжать мир души и познать Отца Небесного. Для этого необходим ежедневный духовный подвиг. Если мы неуклонно держимся молитвенного распорядка, то постепенно обретаем душевный мир, не волнуемый, как прежде, дурными страстями и коварными помыслами. Когда мы неделю противостоим врагу, наши душевные силы начинают нуждаться в укреплении и в воскресном причащении за литургией. Такая практика открывает нам прямой путь к стяжанию мирности души.

Умная молитва, как и словесная, требует много сил и прилежания и часто совершается с большим напряжением, чтобы преодолеть сопротивление эгоизма. Также враг сильно мешает молиться, отвлекая внимание и уводя ум в «страну далече» рассеянностью и фантазиями

изощренно лукавых помышлений. Однако благим результатом внимательной молитвы и решительного отсечения всех мысленных помех становится Божественное утешение, которое посещает душу молитвенника, успокаивая ее и принося благодатное умиротворение. Но не следует специально искать подобных утешений и устремляться к ним, поскольку они всецело есть милость и дар Божий. Когда ум рассеивается и забывает молитву, он мгновенно устремляется в мир. Но если мы снова обратим его внутрь, молитва тут же восстанавливается. Поэтому этот этап умной молитвы — период серьезного и глубокого обучения молитвенному вниманию, которое приносит привычный и естественный мир души.

Иисусовой молитвой предваряй каждое дело и поступок. Чтобы было меньше ошибок, верь только молитве, а не помыслам, которые лживы и лукавы. Тем не менее, если старец рядом, то предпочтительнее спросить совета у него, чтобы обрести плод смирения. Невозможно человеку не быть искушаемым, однако из всех искушений самое губительное — сладострастное воображение. Это смертельный водоворот дурных помышлений. Исповедь духовнику и сугубо покаянная молитва в такой период огненного горения плоти и души — два крыла, которые уносят сердце в покой и тишину душевного умиротворения. Покаяние — лучшее лекарство во всех болезнях: телесных и душевных. Смирение — наилучший проводник во всех трудных обстоятельствах: и внешних, и внутренних. Мир душевный во всяких затруднениях — это благословляющая рука Самого Христа.

Когда возрастает тщеславие, увеличивается и плотская брань. Но цель Божественного Промысла — не сокрушить человека, а спасти его через покаяние и смирение. Кающегося и смиренного молитвенника не тревожат плотские искушения. На чем останавливается всякий духовный рост? На самодовольстве. Оно становится для молящейся души тупиком. Ложное чувство, что ты чего-то достиг, уводит далеко от Бога. Когда возникают отклонения от правильного духовного развития? Когда подвижник не отсекает свои привязанности к миру и думает, что ему что-то принадлежит в этой жизни. Корыстная молитва — это ложный путь, не ведущий к спасению. Необузданный ум — причина всех недоразумений и заблуждений. Ум умирает в помыслах,

а сердце гибнет в страстях. Мир душевный умиротворяет и ум, и сердце от беспокойства и исцеляет их.

Когда лукавый внушает нам воспоминания о прошлых содеянных нами грехах или же мечтания о них, то следует тут же обращать их в сугубое покаяние. Дьявол, видя, что его приражения лишь увеличивают покаяние, отбегает от души, как опаленный огнем. В практике возможно появление и некоторых болей в сердце, возникающих вследствие болезненного перенапряжения. Следует уменьшить напряженность в молитве, и тогда эти боли исчезнут. Вражеское искушение выражается в том, что если мы продолжим молиться, то сердечные боли прекращаются сами собой в отличие от болей при сердечной болезни.

Запугивание молящегося внезапной смертью в молитве — одна из уловок коварного духа. Подвижнику в таком случае необходимо стоять в молитве до смерти, чтобы лукавый помысл не взял над ним власть. В таком случае молитвенник должен предпочесть смерть, но не уступить врагу свою душу. Против покаянных слез лукавый ничего не может сделать и уходит, оставляя ее умиротворенной. В искушениях не следует жаловаться и роптать, в них нужно исповедоваться опытному духовнику. Путь христианина — это путь Христов, а потому это есть путь распятия нашего эгоизма. Такова узкая духовная стезя, и нам решать, идти по ней дальше за Христом или повернуть обратно. Однако сердце молитвенника всегда вопиет в скорбях: «Господи! К кому нам идти? Ты имеешь глаголы вечной жизни» (Ин. 6:18).

Все беды, искушения и горести существуют для нашего вразумления, обучения смирению и покаянному возвращению к Богу. Если мы бодем, то бодем для пользы душевной, а если здоровы, то для служения Богу и людям. Умираем же для полноты нашего смирения, чтобы встретиться со смиренным Богом, в Котором для нас «жизнь — Христос, и смерть — приобретение» (Флп. 1:21). Ничего в мире нельзя любить больше Бога. Все, что не является Богом, привлекает нашу гибель. Поэтому умная молитва всецело очищает ум от помыслов о мире сем и его тленных вещах, приближая человека к душевному миру во Христе. Тем не менее, необходимо обладать мужественностью и решимостью знать, что все этапы молитвенного делания проходятся нелегко и почти на грани отчаяния, поскольку никто и никогда в стяжании благодатной мирности души не может

быть уверен в своих силах. С течением времени уменьшается потребность в долгом сне, сокращается и количество принимаемой пищи, периодически молитвенник ощущает сердечную радость.

Углубление в молитву приводит к тому, что она начинает все больше оживать внутри. Молитва утверждается в уме, который становится пронизательным и более рассудительным. Подвижник обнаруживает, что он может постигать сложные духовные понятия без долгого обдумывания и размышления, получая помощь от благодати Иисусовой молитвы. В душу иногда приходит ощущение невыразимого покоя, перекрывающего все остальные впечатления.

Это есть внутреннее молчание и тишина ума, предвещающие Божественное посещение. В такие мгновения молитвенника может посетить Божественный свет, как первое знакомство с живым Богом. Этот ровный голубоватый свет приходит изнутри, тихо переливаясь и становясь все более зримым для ума человека. Этот свет Христов настолько прекрасен, настолько нежен, добр, приветлив и лучезарен и источает такую невыразимую любовь, что сердце не может вместить это переживание, как полностью превосходящее его силы.

Божественный свет может быть непередаваемо ярким, значительно превышающим солнечный блеск. Он переполняет не только душу, но и все тело молитвенника. Ему может показаться, что он умирает, но в этом свете бессмертной Божественной жизни умереть невозможно. Тогда человек тоже становится светом, не помня, есть ли тело, земля и все остальное. Ему хочется вечно пребывать в любви Божией, сознавая свое недостойство и оплакивая свою тьму слезами покаяния. Такое неземное блаженство не может долго пребывать в немощном человеческом теле, и Господь уменьшает его, научая душу неустанно стремиться к соединению с Ним в глубоком и искреннем покаянии до конечного исхода из бренного тела.

В большинстве случаев посещение Божие может происходить в виде благодатного излияния, наполняющего сердце молитвенника. Внешний мир в это время отодвигается и меркнет, внутри источается непередаваемый Божественный покой, превращающий душу в безбрежное пространство невыразимого счастья. Это откровение истинной жизни настолько само по себе безусловно, что не остается ничего, что бы могло ее дополнить или умалить. Ум, воспринимающий такое откровение, смиряется настолько, что уже не желает просить

более ничего, кроме прощения своих грехов, и стоит на грани того, чтобы не возвращаться из этой безграничной жизни в прежнее эгоистическое существование, желая предать Христу все сердце и душу.

Продолжая укрепляться в молитве, душа начинает часто испытывать невидимые утешения благодати, в тишости веющие из сокровенных сердечных глубин. Такие посещения Христовы всегда исполнены кроткого смиренного счастья, чрезвычайно утешающего душу. Поэтому молящейся душе нравится подолгу пребывать в храмах, молиться у чудотворных икон и прикладываться к ним, а также паломничать по местам духовных подвигов древних подвижников, где есть их святые мощи. Сердце, начавшее очищаться умной молитвой, видит в иконах не краски, а сияющие окна в Небесный мир. Оно благоговейно предстоит перед ними в молитве, которую не хочется оставлять.

Обретя Божественную благодать, мы заново открываем для себя смысл Евангелия, удивляясь тому, сколько нового мы находим в том, что читали прежде, и как наивны были наши прежние представления о спасении и о Боге. Внимательное чтение священных строк Евангелия и Апостола, а также святоотеческих книг постепенно открывает сокровенную молитвенную суть этого процесса, когда душа впитывает в себя не только слова, но и благодатный смысл того, что они передают.

Такое сосредоточенное чтение становится для молитвенника такой же молитвенной практикой, наравне с Иисусовой молитвой. Впоследствии приходят умение и навык читать духовные книги, не прерывая Иисусовой молитвы. В молитвенной практике мы учимся пребывать в Духе Святом, храня ум от помыслов. А в послушаниях обучаемся пребывать в трудах, внимательно храня в сердце благодать. В умной молитве следует держаться исключительно наставлений своего старца, а брать в пример различные добродетели можно у многих.

Какие бы мысли ни возникали, в благодати все они исчезают, и мы обретаем свободу в Духе Святом. Поэтому необходимо успеть стяжать благодать, прежде чем дыхание покинет уста. В духовной жизни нет «завтра». Когда человек говорит: «Сделаю завтра!», — то бесы веселятся, а когда думает: «Сделаю потом!», — у них праздник.

Поэтому «Это не есть мудрость, нисходящая свыше, но земная, душевная, бесовская» (Иак. 3:15). Совершать мысленные грехи и думать: «После покаюсь!», — не давая Богу твердого обещания не повторять их, равносильно самоубийству. Всякий поиск чего-то помимо Бога есть отклонение от спасительного разума, поэтому не всякая душа получает благодатный дар Божий. Когда Господь намерен даровать благодать молитвеннику, Он вначале испытывает его: чего он стоит? И если этот человек в мелочах раз за разом предаёт Бога, то ничего не получает, и его обучение начинается снова.

Заниматься Иисусовой молитвой, особенно если обрел умную молитву, и продолжать грешить — значит не получить никакой благодати, ни малой, ни большой. Если в молитвенной жизни не происходит возрастания в рассуждении, то это верный признак того, что молитвенник сбился с пути. Прямое предназначение человека — развивать в себе с помощью благодати всевозможные благие качества, среди которых первое — рассуждение. Духовное рассуждение и приход благодати возрастают рука об руку, чтобы явить Христа, пребывающего в сердце человеческом, помогая молитвеннику стать хриstopодобным человеком.

Помышления — враги благодати. Господь уклоняется от толпы безчинных помыслов и ищет для Себя в человеке тихое уединенное место Своего упокоения. Вследствие умного призывания имени Господня мы начинаем видеть и познавать степень нашей греховности и падения в ад помышлений. Умная молитва дает возможность осознать себя погибающим грешником, Она приносит нам понимание того, насколько мы хуже всех других людей. И такое понимание не является надуманным, оно просто самоочевидно благодаря умной молитве. Молитва отверзает наш ум, ибо без Христовой благодати ум слеп: «Тогда отверз им ум к разумению Писаний» (Лк. 24:45).

Из всех наших спасительных действий самое лучшее — смертная память. Тот, кто укореняется в ней, уничтожает всякую гордость и тщеславие и незамедлительно приходит к спасению. Именно поэтому молитвенник есть делатель непрестанного плача. Тот, кто настойчиво стремится к совершенному благу и полностью, во всех мелочах, отвергает в себе всякое зло, быстро развивает благодатное рассуждение. Очень важно отсечь мирское мудрование или плотское мышление. Когда рассуждение ничтожно, тогда слушают и не помнят,

пытаются понять и не могут, молятся, а в душе не рождается благодать. Этого нужно всемерно избегать. Для стяжания благодати сердце должно быть наполнено не помыслами, а Христом.

Когда не будешь задерживаться ни на одном помысле, как учит старец Иосиф Исихаст, а все помыслы как таковые — греховны, они скоро исчезнут. Медлить же в греховном помышлении — это словно водружать каменного идола в своем уме. Необходимо твердо решить в своем сердце: «Не опущусь на колени перед грехом даже под угрозой смерти!». Таково должно быть спасительное духовное устройство и именно так освящается душа во Святом Духе. Следуй советам благодати, невзирая на собственные ошибки, ибо без ошибок не стяжешь мудрости духовного рассуждения. Со временем эти ошибки исчезнут, если будешь усердно пребывать в трезвении ума. Тот, кто хранит трезвение тела, обретает вечную молодость, а тот, кто хранит трезвение духа, обретает жизнь вечную.

В миру тяжело удерживать умную молитву, поэтому духовное развитие там ограничено множеством помех, так как миряне начинают восхвалять такого молитвенника как святого. Тогда тщеславие бурно растет и тем самым питает человеческую гордыню, а молитва умалается. Уверенные в силе собственного ума и изощренности помыслов, подобные гордецы уверенно шествуют во тьму, ведя за собой своих последователей. Это слепые, не постигшие Христа через самоотвержение и смирение. В монастыре в послушаниях не услышать ни похвал, ни одобрений, поэтому молитва там становится единственным утешением. Кто не прошел огненного искуса послушания, не удостоивается венцов великой благодати, обретаемой в самоотречении послушания.

Монах — это преображенный человек, ибо таким его делает постоянная умная молитва. Совершая ее с великим сокрушением и раскаянием, он исполняется великой меры в тишости и мирности души, в результате чего к нему приходят негневливость и кротость, а в итоге он стяжает в сердечной молитве смирение и рассуждение — венец добродетелей. Когда же приходят в сердце ощущения сладости и теплоты от действия умной молитвы, не нужно цепляться за них, поскольку это всего лишь признаки пробуждения сердечной жизни внутри. При этом не следует оставлять покаяние, а наоборот, всецело удерживать на нем свое внимание.

Монашеская жизнь в чем-то сродни апостольской: не иметь ничего и следовать за Христом. Умная молитва монаха есть начало служения Христу всем сердцем, душой и всяким помышлением, которое становится постоянной молитвой. Униженный и презираемый всеми монах быстро становится усердным молитвенником, ибо для него Бог — единственная отрада и утешение. В монастыре в сердце приходит настоящая молитва, побуждающая молиться даже ночью. Такую молитвенную душу начинает терзать страх проспять раннюю побудку и опоздать к началу монастырских богослужений. Известный старец сказал некоему робкому послушнику: «Не бойся молиться ночью, если приходит молитва. Ты с нею отдохнешь больше, чем если бы ты спал целую ночь!».

Желающие умной молитвы испытывают затруднения при выборе монастыря и часто идут в известные монастыри, где есть чудотворные иконы или мощи угодников Божиих. Предпочтительнее направить свои стопы туда, где есть духовный старец или умудренный духовник и мало посетителей. Те монастыри, что создавались преподобными отцами и подвижниками, долго хранят в себе их дух и традицию.

Когда умная молитва станет привычной и ум начнет находить в ней отдохновение, она может захватить всего человека даже в то время, когда он идет, сидит или лежит. Не следует тут же спешить к иконам и становиться на молитвенное правило. Лучше дать этой молитве продолжиться и предоставить ей возможность укрепиться в уме, ибо «Дух дышит, где хочет» (Ин. 3:8). Умная молитва есть не только молитвенное правило, но ее следует придерживаться во всех трудах и послушаниях. Тогда она становится нашим помощником, и благодаря ее помощи мы чувствуем, что Христос рядом с нами. Мы познаем себя в умной молитве, как брэнное существо, как «земля и грязь», и из этого состояния нам надлежит подняться к Свету, Который есть Христос. Такое осознание привлекает к нам благодать.

Взыскующий спасения должен поступать по благодати, а если не так, останется в потемках, пусть даже изучил все методы и способы молитвы. Мысленные брани нелегко различить и заметить их заранее при первом приращении. Благодать, делая ум пронизательным, открывает в нем умное зрение, давая нам возможность ясно увидеть и уметь различать саму Божественную благодать и безблагодатные мысли. Зачастую, сопротивляясь молитве, ум хочет скрыться в

помыслах справедливости, уверяя нас, что с ним поступают несправедливо, когда мы отвергаем его лукавые измышления и догадки. Он пытается лживо указывать нам виновников наших искушений, чтобы мы обвиняли людей и воевали с ними за справедливость. Но апостол говорит: «Для чего бы вам не оставаться обиженными? для чего бы вам лучше не терпеть лишения?» (1 Кор. 6:7).

При действии умной Иисусовой молитвы, несмотря на внимание и сосредоточение, ум всегда удерживает некоторый «остаток», который обнаружить чрезвычайно трудно, настолько он тонок и незаметен. Через этот «остаток» ума диавол, словно за скрытые ниточки, контролирует весь ум и все поведение человека. Обнаружить этот «остаток» ума и прекратить его деятельность — самая важная и основная задача умной молитвы. Если наш ум собран воедино и целиком сосредоточен в молитве, он сам возвращается в сердце, выходя из внешнего мира и суеты и ускользая от власти диавола. Целомудрие и благодать — узкий путь спасения, а похоть и заблуждения — широкий путь гибели. Дух человеческий, соединившийся с Божественной благодатью, есть Царство Божие, которое не затрагивает никакая мирская суета.

Чем сильнее скорби, вызываемые бранями со страстями и помышлениями, тем крепче, полнее и чище будет Богопостижение, возникающее на основе преодоления скорбей и совершенного освобождения от них. Если не сможешь оставить привязанности сразу, то выбирайся из этого земного рабства постепенно, шаг за шагом, помысл за помыслом. Мера новоначальных молитвенников в борьбе с грехом — сопротивляться ему, средняя мера — бороться и побеждать, совершенная мера молитвенной практики — непрестанной молитвой отсекай греховный помысл немедленно, не давая ему укорениться. Привыкнув к такому умному трезвению, сердце человеческое милостью Божией возводится к соединению с умом в сердечной молитве.

Прежде чем получить от Бога спасающую и просвещающую благодать, нам необходимо подойти к пределу наших телесных и душевных усилий. Это состояние отчаяния нужно преодолеть самоотверженной решимостью. «Благословенное» отчаяние молящейся души совсем не то, что безысходное мирское отчаяние. В

первом случае отчаяние становится переходом души к обретению благодати, а во втором — к потере самой жизни. Хотя Бог неотступно находится рядом, Он смотрит, каков будет выбор подвижающейся души: останется ли она с Ним или же изберет лукавый мир? И если даже наша молитвенная борьба будет выглядеть безнадежной, нам надлежит, как истинным воинам Царя Небесного, безстрашно перешагнуть через собственное отчаяние и продолжать терпеливо нести свой крест. Так побеждается эгоизм, так в смерти эгоизма стяжается жизнь вечная.

В Иисусовой молитве приходят ясность ума и сердечная тишина, а ум освобождается от мучащих нас облаков помышлений и успокаивается. Когда ум становится спокойным и неподвижным, это именуется очищением ума. Такой ясный ум становится нашим помощником, принося нам облегчение от его постоянных метаний. Поскольку душа и тело связаны с умом, душа начинает ощущать умиротворение и тишину, а тело, следуя за ней, делается послушным и покорным. Умная молитва, собирая воедино рассеянный ум, делает его цельным и пронизательным, приготавливая к дальнейшему соединению с умиротворенным сердцем. Покаяние же, совершаемое внимательно и трезвенно, привлекает в молящуюся душу Святого Духа Утешителя, исцеляющего и врачующего ее благодатными прикосновениями.

Когда молятся головой, устают очень быстро. Такая молитва неправильна и опасна из-за перенапряжения. В умной молитве необходимо уметь чутко прислушиваться к сердцу, чтобы внутри открылось сокровенное сердечное место, куда приходит очищающая Божественная благодать. Когда ум обнаружит с ее помощью это сердечное место, которое покинул, устремившись в мир в погоне за наслаждениями, тогда молитва потечет легко и без особых затруднений. Пока ум слаб, он не может долго пребывать в умной молитве. Должно давать ему разнообразную духовную пищу: иногда чтение псалмов, иногда чтение святых отцов, а иной раз — церковные песнопения до той поры, когда он обучится постоянно пребывать внутри тела в молитвенной тишине. Ум устает от мирской тяжелой пищи: болтовни, праздных помышлений и мечтаний. А от духовной пищи: обуздания, успокоения и благодатного утешения, — напротив, укрепляется. Послушание делает его совершенно безпопечительным.

В мысленной брани никогда нельзя быть малодушным. Как может победить врага тот, кто все время отступает? Необходимо подвизаться и стоять в брани до предела своих сил, призывая всемогущее имя Божие. Так растет наша духовная стойкость, так укрепляется вера в Христа Спасителя, так умножатся доверие к силе Иисусовой молитвы. Чем лучше наследственность человека, опирающаяся в поколениях на православную традицию, тем глубже и полнее молитвенное преуспевание. Стяжавшие умную молитву могут молиться и на работе, и в пути, но, чтобы стяжать сердечную молитву, необходимо уединение.

Думать с утра до вечера о своих проблемах — путь к болезни. Хранить мир души во всех обстоятельствах, укрепляя его молитвенной благодатью — лучшее средство к решению всех трудностей. Оставить ум в покое и дать ему постоянную молитву — это именно то, что делает его чистым и разумным. Когда ум не связан мирскими заботами и живет молитвой, он становится пронзительнее ума мирских знатоков. Монах, утвердившийся на монашеском пути, через умную внимательную молитву обретает начатки духовного рассуждения, а в сердечной молитве развивает его «в мужа совершенного, в меру полного возраста Христова» (Еф. 4:13).

Мир души хранится в сердце у того, кто не имеет в отношении к людям никакого лицепрятия, не делая никакого различия между любящими и ненавидящими. Предпочитая одного, невольно оттолкнешь другого и потеряешь душевную мирность. Мир души — это постоянное самопожертвование, чтобы помочь ближним: «Для немощных был как немощный, чтобы приобрести немощных. Для всех я сделался всем, чтобы спасти по крайней мере некоторых» (1 Кор. 9:19), иначе не бывает. Ибо Божественное умиление и кротость сильнее трогают и исправляют душу ближнего, чем резкие порицания, пусть даже и справедливые.

Мирный духом избегает чувства молитвенного превосходства над ближними, а также противоположного ему ощущения собственной безысходной греховности, утвердись в ровном и пожизненном решении провести жизнь в неотступном покаянии и сердечном уповании на милость Божию. Так он проходит безопасно мимо ловушек самоправедности и ловушек самоущербности, стяжая покаянной и умиленной молитвой обильную благодать Божию.

Смиранный молитвенник, обретший мир души, на опыте постигает, что не имеет в себе ничего, что не было бы даровано ему Богом, а от помыслов ущербности очищается исповедью и покаянием, благодаря Бога и не превозносясь над другими людьми.

Хранить доверие к Промыслу Божию — значит жить в мире душевном, отбросив всяческие страхи и переживания о будущем. Они преодолеваются молитвенной благодатью, приносящей в душу успокоение, а в сердце мир и покой. Недоверие к Богу есть малодушие, а робость пред грядущими скорбями — это неумение противостоять нападениям бесов. Если теряется внимание к внутреннему молитвенному устроению, то робость и малодушие вызывают сильное чувство подавленности. Необходимо удерживать ум в постоянной молитве, и тогда Божественная благодать претворит всякую скорбь и горечь переживаний в умиротворение души и сердечную радость.

Основной причиной потери душевного мира является впадение в грехи вследствие рассеянности ума и потери в душе способности сопротивляться греховным страстям и помышлениям. Отсюда происходит постоянная раздражительность и нетерпеливость в малейших недоразумениях и искушениях, когда человек начинает биться с людьми и обстоятельствами. Совершенное предание себя воле Божией и внимание в покаянной молитве привлекают в сердце мир и покой Христовой благодати, и душа удостоивается за терпение Божественного посещения.

Расстройство от болезней, которые возникают от упрямого греховного поведения, также разрушает внутренний мир человека. Однако благодаря болезням мы очищаемся от наших грехов и обновляемся в покаянной молитве сначала душой, а затем, когда восстанавливаются в сердце благодатная тихость и мирность, выздоравливает и тело. Таким образом Бог смотрит за нашим поведением и духовным устроением. Больные и бедные — друзья Бога, ибо они всецело предают Ему самих себя, в то время как богатые и здоровые за их гордость оставлены в душевном помрачении Богом, пока не дойдут до полного тупика в своем горделивом превозношении. Поэтому болезни и скорби — это Божии благодеяния, а благодарная молитва и совершенная мирность духа — это духовные лекарства во всех болезнях.

Безмерная любовь Бога к человеку никому не навязывает себя насильно, но кротко ждет того момента, когда душа человеческая перестанет надеяться на собственные силы и почувствует необходимость в Божественной помощи и поддержке. Только тогда душа обретает мир и покой, когда оставляет непримиримость и враждебность ко всему окружающему, а в молитвенных покаянных взываниях к Богу болезни и скорби становятся для нее Божественным благодеянием. Именно в мире душевном начинается прямое постижение человеком благодатной мудрости Божией и усвоение душой неизмеримой милости и любви Христовой.

Итоги умной молитвы: упражнение в постоянном внимании, непрерывное желание не расставаться с именем Божиим и с четками, борьба с окрадыванием ума помыслами, познание злейшего мысленного врага по беспрестанным от него досаждениям, мужественное решение побороть его и освободиться от греховного рабства. После многих лет своевольной и безчинной жизни ум начинает смиряться и подчиняться молитвенному обузданию; когда внимание рассеивается, его можно быстро вернуть к молитве. Количество дурных помышлений уменьшается, и сердце ощущает успокоение от грубых страстей. Голова становится ясной, а пронизательность ума возрастает, в сердце постоянно присутствует мир душевный. Мирские желания и мечтания утрачивают свою власть над молящимся умом. В уме возникает умиротворение, а в душе рождается стремление к уединению, сердце все чаще чувствует присутствие Божие и благодатную помощь.

Глава третья. СЕРДЕЧНАЯ МОЛИТВА

Преображение помыслов

Цель сердечной молитвы состоит в непосредственном очищении сердца, а следствие его очищения — прекращение помыслов и схождение в сердце Божественной благодати. Помыслы являются болезнью ума, они истощают его силу и разрушают его целостность. Каждый принятый помысл, укрепившись в душе, превращается в губительную страсть, поработавшую человека. Если умная покаянная молитва требует ясного и четкого произнесения молитвенных слов, то в сердечной молитве к покаянию добавляется еще и чувство умиления, нежности и сердечной любви во время нашего обращения ко Христу. Пусть сердце твое будет простым и добрым, избегающим всякого двоедушия и лукавства.

В сердечной молитве мы преобразуем пустые и безсодержательные мысли в страх Божий и память смертную, в осознание посмертного воздаяния, в ожидание пришествия Христова. Подобные размышления предотвращают впадение ума в рабство губительных помыслов и разрушительных страстей, подкрепляя наши размышления покаянной сердечной молитвой, укрепляемой благодатью. Произноси имя Божие медленно, вкладывая в покаяние горячую любовь к Господу, с полной искренностью и самоотдачей, но без возбужденности и перенапряжения. Сердечная молитва — это приближение к Христовой любви и опытное обретение этого благодатного переживания и единения со Христом всего нашего сердца, души и разума.

Поскольку безчисленные дурные помыслы завладели сердцем, нам предстоит нелегкая борьба сделать наши помышления добрыми, чистыми и человеколюбивыми. Это называется стяжанием ангельского видения, когда сердце человеческое приучается в молитве видеть весь мир как единое благо, сотворенное Преподобным Богом, а всякого человека и всякое обстоятельство — как премудрый Промысл Божий о нашем спасении. Грехопадение человека разделило ум и сердце, но молитва Иисусова вновь соединяет их, делая цельным естество человека, которое уже не нуждается ни в каких помышлениях. Если придерживаться этой молитвы постоянно, то ум вернется в сердце,

привлеченный в него благодатью. Путь сердечной молитвы — это стяжание подлинной любви к Богу и людям. Но мир ненавидит молитву и ищет мирских наслаждений, называемых им «любовью». Поэтому пути мира и сердечной молитвы несовместимы. В этой молитве подвижник принимает от мира все его поношения и унижения, возвращая ему любовь и сострадание.

Молитвенная практика прежде всего открывает нам земной ад, в котором мы существуем, рабски плененные обманчивыми злокозненными помыслами, словно схваченные дьяволом мертвой хваткой за горло. Но этой же сердечной молитвой Иисусовой нам открываются узкие врата спасения благодаря непрерывному молитвенному покаянию, через которое мы становимся едины со Христом, «обретая сознание Христа» (архимандрит Софроний). Сердечная молитва преображает и сердце, и душу и делает всю нашу жизнь покаянной молитвой. Она приносит душе мир и безмятежность, если только сам человек не отклонится от нее. Если мы будем прилагать всяческое старание, чтобы удержать этот душевный мир как можно дольше, то даже в искушениях различные сложные обстоятельства и затруднения будут исправляться гораздо легче и быстрее. Таково удивительное свойство душевной мирности и тихости, которые являются начальной ступенью в обретении спасения в благодатном покое Божиим.

Хочешь возлюбить Христа? Преобрази собственные страсти в добродетели и вручи их Христу. Борьба со страстями без Христа — это великие скорби, а борьба с помыслами без помощи Божией — величайшие страдания. Тот, кто знает, что все люди страдают, сам сострадает им в молитве, обретая помощь Божию. В сердечной молитве начинается наш исход из мира и умом, и сердцем в покой Божий, чтобы посвятить их всецело Богу. Чем полнее и решительнее этот выход и окончательный разрыв с миром, тем полнее и благодатнее наш союз с блаженным Божественным присутствием в нашем сердце. Сама Божественная благодать, обретенная молитвой, привлекает ум в сердце, которое постепенно, мало-помалу, становится живым и проницательным, наполняясь покоем Божиим.

В этих нелегких сражениях со страстями за чистоту ума и сердца нам надлежит всякое искушение преображать и восполнять добродетелью: отсутствие любви к Богу и ближним мы восполняем

делами любви и милосердия, обиду за пренебрежение нами и уничтожение мы изменяем в долготерпение и прощение, отсутствие нерассеянной молитвы мы восполняем сугубым вниманием и сосредоточением на покаянных словах Иисусовой молитвы. Нашу нетерпеливость и раздражительность преобразуем в сострадание и доброжелательность, и все это совершаем не своими силами, но с помощью молитвенной благодати.

Перейдя к практике сердечной молитвы, мы начинаем ощущать приближение помыслов, как некую силу или энергию, обитающую вне нашего глубокого сердца. И когда мы замечаем помыслы страха или гневные помышления, то ощущаем их вне себя, как чуждые нашему сокровенному устройению злые энергии. Мы не допускаем их в сердце, но храним сердечную мирность и тихость. Помыслы страха перед людьми или обстоятельствами мы преобразуем в страх Божий, который становится благоговейным опасением совершить что-либо недостойное перед любовью и мудростью Божией, а помышления раздражительности или гнева преобразуем в молитву сострадания и сочувствия к нашим ближним.

Такие благотворные изменения нашего сердечного расположения неистово начинают сопровождать нашу жизнь в любых обстоятельствах, укрепляя сердечную молитву. Иисусова молитва всегда неизменна, но мы лишь изменяем ее покаянный смысл в соответствии с обстоятельствами, преобразуя их этой молитвой. Для сердечной молитвы нужно иметь чуткое и открытое ко всему благому сердце. Если сердце открыто Богу, оно быстро стяжает молитвенный плач и слезы. Но его открытость должна быть сопряжена с сугубым трезвением: зорким видением мысленных воров и грабителей — дурных страстей и лукавых помышлений. Открытое сердце — это тонко чувствующее сердце, в которое приходит кроткая и смиренная благодать, привлекая ум и соединяя его с сердечной глубиной. В такой молитве приходит понимание того, как следовать воле Божией. Необходимо иметь мужество, чтобы не бросаться безрассудно исполнять всякий помысл, который придет в голову, и терпение, чтобы ожидать помогающую всякой молящейся душе благодать Христову. Лишь с ней возможно безошибочное и безкорыстно исполнение всякого дела, лишённое эгоизма.

Люди наделяют нас привязанностями и не дают утешения, которое приносит нам святая благодать. Считать себя всегда виновным — лучший выход во всех молитвенных искушениях и недоразумениях, прощать всех враждующих с нами — лучшее средство к обретению смирения и рассуждения. Не ум и его мысли должны быть нашими советчиками, а тихость и мирность сердца, которые есть благодатная жизнь нашего духа. Если же сердце пребывает в возбуждении и непокое, его не следует слушать. Таким образом, мы обучаемся духовному рассуждению благодаря сердечной молитве. Если Бог хочет нам помочь, Он дает нам разумение, и оно приходит из сердечной тишины и молитвы. Когда же Господь отыщет душу, которая благоговейно принимает Его вразумления, Он дает столько благодати, сколько необходимо и сколько может она усвоить. И это разумение приходит к душе только в сердечной молитве, когда она целиком посвящена внутреннему очищению и объединению покаянной молитвы с сердечным пространством.

Пусть в сердце пребывает ум без грязи помышлений, чистый от образов и мечтаний. В этой молитве сердце всецело живет смирением и через него стяжает благодать. Смиришься до земли — окажешься на Небе. Осознаешь себя недостойным Бога — постигнешь Его, как Он есть. Бог любви и мудрости познается в тихости и святости. Потому что покой Божий, где нет никаких помышлений, есть сверхмысленное благо. Лукавые обольщения нападают на нас страстями и измышлениями. Любой помысл — это проявление несмирения. Отсеки в себе всякое противление смирению — и немедленно стяжешь благодать. В живой молитве мы открываем Богу наше бессилие, немощи, уныние и отчаяние. Так молитва становится сердечным искренним собеседованием с Богом. Заповеди Евангелия открывают нам тайну того, как живет Бог. Поэтому молящееся сердце нуждается в поддержке Божественной благодати, чтобы научиться жить жизнью Бога.

Сердце управляет умом, ум управляет дыханием, а дыхание управляет всем телом. Бог прост и пребывает в сердце человеческом, вместилище духа или сознания. Простота, подобная простоте детей, — великая добродетель для стяжания сердечной молитвы. В устной и умной молитве всегда может присутствовать некоторая доля актерства вследствие тщеславного молитвенного делания напоказ в присутствии

других людей. Но в сердечной молитве, и тем более в непрестанной, такое просто невозможно. Благодать делает молитвенника естественным и простым без всякого притворства. Сердечная молитва обучает молящегося извлекать пользу из всяких обстоятельств. В неблагоприятных обстоятельствах он усиливает свое покаяние, а в благоприятных — изливает свою благодарность Богу, а Господь, ведя душу к спасению, поочередно прилагает к ней целительные пластыри смирения в виде обид и унижений.

Сердце теряется в беспрестанном кружении среди вещей, обстоятельств и беспорядочных помыслов. Это и есть мир суеты, создающий длительную и закоренелую привычку похоти плоти, очей и ума. Если их лишить привычной суеты, то эта застарелая дурная привычка кружить среди вещей мира внешнего и помыслов мира внутреннего еще долго продолжает терзать душу, не желая оставить ее. Когда ум с помощью благодати отрывается от беспорядочного парения в вещах и помышлениях, она начнет утверждаться в сердечных глубинах, становясь духовным сердцем, в котором сияет Христос. Преодолеть грех — значит преодолеть смерть. И это понимание должно сопровождать наше молитвенное устремление к свету. Чем горше скорби, тем слаще Возлюбленный Христос. Земля — место нашего изгнания из рая, Царство Божие — наша родина, куда нас приводит сердечная молитва.

Слепые мысли никогда не могут узреть сияние Божества, Его видит лишь чистое сердце, прозревшее в благодати. Чистое сердце зрит Бога сначала внутри, а затем и снаружи. Тогда Бог наполняет всего человека, а ум, сердце и душа начинают полностью жить только Богом. Мирное сердце — это благодатное сердце, живущее целиком по воле Господа. Уклонение от этой мирности есть разрыв с Богом и потеря благодати. Только став мирным, сердце может осуществлять внимательное наблюдение за каждым движением ума. Такое трезвение и бдительность сильно уменьшают количество помыслов, избавляя человека, в конце концов, от них полностью: «Сподоби, Господи, в день сей без греха сохранитися нам», — тщательное исполнение этого правила становится возможным лишь с овладением сердечной молитвой. Присутствие благодати помогает нам пребывать во внимании и трезвении внутри нашего сердца.

На вдохе тихо и очень мягко вводи ум с молитвой «Господи Иисусе Христе» в сердце, а при выдохе оставляй ум внутри со словами «помилуй мя!». Когда ум найдет сердце по его благодатному отклику, он горячо полюбит это спасительное делание так, что не захочет с ним никогда расставаться. Это указывает на то, что пришло время сердечной молитвы, молитвы любви, душевного радования и духовного веселия. Некоторые молитвенники иногда после вдоха задерживают дыхание, чтобы сердце внимало словам молитвы, а затем медленно и осторожно выдыхают, удерживая ум внутри. Тогда он перестает своевольничать и кружить в помыслах, но водворяется неисходно в молящемся сердце. Поначалу это трудно, но с практикой становится привычным и естественным, когда обретается сердечная молитва без малейших помышлений. Так приходит к молитвеннику Божественная благодать, дарующая непрестанную молитву.

Нам следует помнить, что до прихода в сердце Божественной благодати, предстоят великие труды с потом и усердием, поскольку внимательная молитва дается потом, а любовь — кровью самоотречения. В сердечной молитве душа впервые ощущает не мимолетную и душевную, но подлинную духовную радость и ликование, но затем снова возвращаются скорби и борения с приражениями страстей и помыслов, не оставляющих молитвенника. Пока у человека нет глубокого и всецелого покаяния, он деятельно служит людям, оставаясь мирянином. Но когда благодать коснется его сердца и зажжет в нем пламя покаяния, такой верующий оставляет мир и уединяется в монастыре, углубляя покаянное чувство в сердечной молитве. В миру невозможно жить с сердечной молитвой и сохранить ее там, поскольку она влечет сердце не отвлекаться ни на что другое. Поскольку не существует ничего более важного, чем молитва, следует оставить все и следовать за ней, чтобы она привела нас ко Христу и соединила с Ним навеки. Самая, казалось бы, полезная мирская деятельность — ничто, по сравнению со стяжанием непрестанной молитвы, так как эта молитва есть подлинное чудо Божие на земле нашего сердца. Слезы в сердечной молитве чрезвычайно ценны, но еще важнее живое чувство устремленности, верности и любви к Богу, наполненные глубоким покаянием.

Никогда не отступай вниманием от Бога, ибо, по словам свт. Григория Паламы, «ум, отступивший от Бога, становится или

скотоподобным, или демоническим». Всегда следи умом за сердцем, чтобы в нем не прерывалась молитва ни днем, ни ночью. Стоит лишь малейшему греху проникнуть в сердце подобно ложке дегтя в бочку меда, вся духовная жизнь летит насмарку и, чтобы вернуть ее, нужно приложить немало трудов и душевных усилий в уединении. Если нет места для духовной жизни, живи умом во Христе. Если нет места для уединения, уединяйся в собственном сердце. Кто соединяет в себе все это, тот и есть молитвенник. То сердце приходит к духовной свободе, к совершенной свободе от помыслов, которое во Христе делает себя свободным от всяких мечтаний о вещах мира сего. Ум, совершенно не имеющий никаких мыслей, и сердце, полностью не имеющее никаких привязанностей, сливаются воедино и обретают Христа с помощью Святого Духа.

Суть заповедей Христовых — совершенная чистота сердца и полное внимание к нему. Плод сердечной чистоты — вечное спасение, а плод внимания к сердцу — Божественная благодать. Согласно наставлениям подвижников, вся жизнь человеческая — это путь ко все большему возрастанию в смирении. Тогда душа постоянно находится под Божественным покровом. Венцом смирения является смерть во всяком благочестии и чистоте, как завершение жизненного пути. Всякая иная жизнь — это мука и отчаяние. Святые молитвенники занимались сердечной молитвой не потому, что считали себя великими святыми, а потому, что видели себя великими грешниками. Так приходили они в смиренно и обретали благодать.

Однако почему множество ревнителей умной молитвы, которые постятся и совершают многочасовые ночные бдения, пребывают в различных телесных страданиях и сурово подвизаются, остаются ущербными и озлобленными? Потому что подобает прежде всего с помощью благодати обрести послушное и доброе сердце, любящее Бога и ближних, а затем сделать его кротким, недерзким, милующим и сострадательным. Они не поспешили вначале избавиться от земных привязанностей к чревоугодию, сребролюбию, к почету и уважению, к пристрастию к родным и близким, отсекая эти привязанности через душевную боль и скорби. Как же им обрести помощь Божию и в чем, если они, оставив постройку духовного фундамента, начали сразу возводить кровлю — поиски благодати в нерассеянной молитве?

В молитвенной жизни не те люди являются благодетелями, кто дают деньги, а те, кто возводят на нас клевету, поносят и унижают. Сердечная молитва в таких наиболее суровых искушениях, как клевета и презрение, укрепляется и обретает крылья благодати. Без глубокого и осознанного сердечного смирения аскетические подвиги часто становятся обычным телесным истязанием. Сокрушение эгоизма важнее ношения цепей, а уничтожение самолюбия важнее погружения зимой в ледяную воду. Смирившаяся душа, взявшая на себя подвиг духовного и телесного покаяния, скоро поставляет себя пред Самим Господом. Именно сердце отверзается молитвой к Божественной любви, так как само имя Иисуса несет в себе духовную радость и любовь, и этой любовью сердце начинает любить и само имя Божие, стараясь неустанно повторять Его и чувствовать в Нем нескончаемую сладость.

Любое дело следует начинать и заканчивать смирением. Это знак Божия благоволения и смысл всякой нашей богоугодной деятельности. Удостоверением этому служит сердечная молитва: она укрепляется, если наши поступки основаны на смирении, и угасает, если в нее проникает тщеславие от похвал и одобрений. Эта молитва может совсем прекратиться и нескоро вернуться, поскольку ей чуждо всякое прегрешение: дерзкое слово ослабляет ее, пустословие лишает молитву силы, а от тщеславия она уходит из сердца. Чтобы вернуть сердечную молитву, необходимо приложить много трудов, в самоукорении и слезах припадая к стопам Иисусовым. Скорби и искушения предназначаются гордым и тщеславным, а ленищимся и не соблюдающим посты и воздержный образ жизни — телесные болезни и недомогания.

В сердце, смиренно претерпевающим волю Божию и безропотно несущем свой крест, рождается подлинная сердечная молитва, согревающая и очищающая его благодатью. Чем большее мы претерпеваем искушение не только без ропота, но и с великой искренней благодарностью к Богу, тем большую обретаем благодать в сердечной молитве. Тогда наше сердце становится духовным небом, в котором все видно до горизонта, насколько могут видеть умные очи. Однако священное созерцание пока еще недоступно этому виду молитвы.

Укрепившись в умной молитве и самоотверженно отторгнув всякие мирские привязанности и влечения, подвижник переходит к стяжанию сердечной молитвы, которой необходимо уединение, чтобы такое жителство стало молитвенной лабораторией. Уединенный опыт показывает: для того чтобы ум хотя бы немного пришел в себя от суеты и молвы, ему нужно самое меньшее месяц. Лишь после этого в нем начинает пробуждаться пока еще слабое, но живое молитвенное настроение. А для того, чтобы успокоились страсти и утихли помыслы, и для того, чтобы в молитве ожило сердце, необходимо прожить в безмолвии не меньше полугода. Тогда оно под действием молитвенной благодати вспоминает, что оно рассеянно, и быстро собирается в молитве.

Когда умная молитва переходит в сердечную, такого монаха не могут удержать монастырские стены. Получив благословение старца и обретя милость Божию, такой подвижник стремится в уединение, как жаждущий олень спешит к источнику. У стяжавших сердечную молитву серьезные препятствия также возникают от ревности окружающих и злобности тех, для кого такой монах становится живым укором. Обретение монахом благодати в монастыре подвергается зависти от других монахов, и в этот период соблюсти свой дух в молитве и не утратить благодать очень трудно. Прибежище для сердечной молитвы — не стены монастыря, а леса и горы, поэтому пустыня для такого монаха предпочтительнее до той поры, пока дух человеческий не станет единственной благодатной обителью молитвенника. Тот, кто останавливается в духовном росте, начинает жить формально, без прилежания к молитве и покаянию. Сон, еда, работа — удел такого монаха, утратившего молитвенное устройство.

Тот, кто с юности был склонен к научным изысканиям, приходит с возрастом к определенной гипертрофии собственного ума, который делает рассудок идиолом для человека, и этот идол заставляет его постоянно занимать ум какой-либо детальностью, поскольку он уже не может остановиться. Такому человеку, если он обратится к молитве, потребуется много лет на то, чтобы смирить и очистить ум и чтобы пришла в сердце молитва вместе с благодатью. Поэтому ученость есть крайняя степень деградации греховного ума и препятствие для духовной жизни, как и всякое излишество. Сердечная Иисусова молитва — это истинная традиция Православия и ее сокровенная суть.

Только с этой молитвой возможно восхождение к непрестанному призыванию имени Господа, которое в завершение становится благодатной ангельской молитвой.

Стремясь к обретению сердечной молитвы, лучше избегать всякого начальствования. Гораздо благоднее для души, чтобы окружающие не боялись нас и без всякого страха и заискивания общались с нами. Духовный опыт показывает, что тщеславие обязательно пустит свои ростки в сердце того, кто склонен к власти, и станет труднопреодолимым препятствием для обретения смирения. Ради стяжания евангельской простоты нужно пожертвовать всем своим эгоизмом, то есть обрести безстрастие. Молитвеннику должно всемерно любить тех, о ком он молится, скорбеть об их грехах и желать им исправления и спасения. Такая молитва легко преодолевает любые расстояния и убирает непонимание, которое привносит в отношения людей лукавый дух.

Сердечная молитва как нельзя лучше соответствует Божественной литургии. В этом священнодействии мы учимся внимательно молиться сердцем, и благодать Святого Причащения открывает нам сердечное место, если мы внимательны и благоговейны во время Евхаристии. Молясь во время богослужения, нужно стараться сохранить душевный мир и свободу от ума и его отвлечений в пустые помышления. Тогда молящийся за литургией получает двойной дар благодати — от Святого Причащения и от Духа Божия.

Никогда не следует корыстно устремляться за стяжанием многочисленных духовных даров, существующих в Церкви. Сердечная молитва гораздо важнее для спасения, чем дар красноречия или духовничества. Если возжелаешь обрести внимательную и постоянную сердечную молитву, приготовься пострадать за нее, так как эта молитва проникает до самых жил и костей человека и потому все восстает против нее, и мир, и сама плоть: «Ибо слово Божие живо и действенно и острее всякого меча обоюдоострого: оно проникает до разделения души и духа, составов и мозгов, и судит помышления и намерения сердечные» (Евр. 4:12).

Отсечение скрытых помыслов

После покорения страстей и преобразования помыслов необходимо полностью искоренить скрытые помышления в сугубой покаянной молитве. Отсечением помышлений ум делается спокойным и чистым. При отсутствии помыслов и чистоте сердца ум и сердце соединяются и обретают благодать. Чистота сердца — это мудрость и любовь Христовы, сияющие в его глубине. Ты любишь Христа и поэтому жаждешь постоянно молиться Ему всем сердцем, чтобы ни один помысл не оторвал тебя от Возлюбленного Господа. К этой сердечной чистоте приходят через соблюдение евангельских заповедей, поэтому молитва Иисусова, очищающая сердце, — лучшее средство для их исполнения. Простота и доброта привлекают в сердце благодать.

Неуклонная практика сердечной молитвы дает душе великий молитвенный опыт, в котором мы постигаем, что ум всегда легкодвижен и переменчив. Таковыми же являются и его помыслы. Мы неустанно делаем мысли добрыми, а спустя мгновение они обращаются в свирепых волков и норовят растерзать нас на месте. Поэтому для нашего спасения от их вероломства и коварного лукавства необходимо избавиться от всех помышлений полностью и окончательно. В покорении скрытых и опаснейших помыслов нередко мы падаем, встаем и снова терпим поражение, борясь с ними и сердцем, и умом, но само отсечение греховных помышлений совершается лишь милостью Божией и Христовой благодатью. И в этом нелегком духовном подвиге трезвение и бдительность становятся нашей любовью ко Христу.

Молитвенное освобождение сердца от мучащих его греховных помыслов чрезвычайно трудно, но в этом нелегком труде в сердце вливается подлинное счастье, счастье благодати. Ты отвергаешь молитвой помыслы похоти — и взамен приходит ощущение счастья, ты отсекаешь молитвой гневные мысли — и находишь себя счастливым, ты избавляешься от помышлений тщеславия — и ты счастлив таким счастьем, которое не встретить в миру за всю жизнь. Ты не стремишься к тому, чтобы тебе было легко, ты молишься о том,

чтобы все люди и ты сам обрели благодать во Христе — и счастьем твою нет границ.

Сердечное умиротворение превышает всех мирских благ, так как оно делает радостным сердце благодатной радостью, которой не знает мир. Если ты невозмутимо и доброжелательно переношишь разногласия и непонимания со стороны окружающих и молишься о них, отсекая молитвой помыслы раздражения и недовольства, ты радостен, ибо делаешь это ради Христа. Если ты стойко и терпеливо принимаешь свои болезни и недуги, отсекая призыванием имени Христова мысли ропота и уныния, ты радостен, получая в этих недугах духовную пользу и поддержку от Господа. Когда ты смиренно и кротко переношишь напраслину, клевету и порицания, отвергая в сердечных вздыханиях к Богу помышления неприязни и ненависти, ты радостен Небесной радостью, сходящейся в твое сердце свыше от Отца Небесного.

У надеющегося на Бога «надежда не постыжает» (Рим. 5:5). Когда она не постыжает? Когда для молитвенника Бог остается единственной надеждой. Ты не надеешься на мир, и Бог укрепляет тебя. Ты не ждешь поддержки от людей, и милость Божия поддерживает тебя. Ты не ищешь опоры ни в чем, кроме Христа, и Господь спасает тебя. Однако, уповая на волю Божию, втайне не должно изыскивать средств и путей, чтобы обрести желаемое, но следует действовать согласно велениям Его благого Промысла. Здесь необходимо быть очень внимательным, чтобы в наше упование не проник эгоизм, корень всякого зла.

Пусть внимание будет подобно духовному мечу, отсекающему все помыслы, которые никогда и никому не принесли ни малейшей пользы. Через тихое и ровное дыхание с непрерывной молитвой ты сможешь подчинить ум и покончить со всеми мыслями. Вдох и выдох должны быть настолько тонкими и тихими, что станут похожи на движение тонкой нити. Тогда неприметным действием благодати ум легким движением войдет в сердце и соединится с ним в покаянии. Без покаяния всегда будет существовать угроза впадения в прелесть. В этой сердечной молитве, какие бы якобы «добрые» мысли ни появлялись в уме, мы знаем, что они — волки в овечьей шкуре, и потому сразу отсекаем их на корню, не желая иметь с ними дело. Только теперь в душе словно возникает рассвет и приходит облегчение от тирании беспокойного ума и его измышлений. Когда мы просим

спасения у Господа, Он дает нам скорби, ибо молитвенное терпение скорбей в невозмутимости Святого Духа и есть спасение.

Многие не постигают, для чего нужно непрестанно молиться. Внимательная сердечная молитва Иисусова, заполняя сердце, не дает ни малейшей лазейки злу проникнуть в сердце, тогда как благодать получает в него свободный вход. Дурные страсти и безблагодатные помышления остаются вне сердца и ничем не могут ему навредить, а милость Божия делает сердце своей святой обителью и привлекает в нее сонм добродетелей. Благодать помогает нам обнаружить в душе скрытые упущения и ошибки, чтобы она преуспевала в смирении и рассуждении, с сугубым вниманием наблюдая за роящимися возле сердца помыслами. Такая сердечная молитва совершается с постоянным понуждением себя, далеко отгоняя разленение и нерадение. Поэтому Бог и ангелы радуются, видя наше усердие, в то время как зло ликует, видя наше нерадение.

Ленивое сердце не проходит в тесные врата покаяния, поскольку обременено грузом мечтаний и помышлений. Чем больше мечтаний, тем меньше достижений. И чем многочисленнее размышления, тем меньше молитв и благодати. Скрытая лень опаснее открытого врага, так как открытый враг побуждает защищаться, а скрытая лень открывает ему все двери. Как зеленеющее дерево ни на миг не останавливается в росте, потому что тянется вверх, к солнцу, так и наша душа должна непрерывно возрастать в усердии и молитвах, устремляясь к Богу, к свету Христову и теплу благодати.

Не менее опасна в молитвенной жизни и скрытая чувствительность, или, как ее называют в миру, ранимость либо обидчивость. Такой человек, нося в себе скрытые обиды, вредит и себе, и другим. Как возможно оказать помощь больному, если он боится стоматолога? Поэтому всякая скрытая чувствительность есть спрятавшийся глубоко в сердце эгоизм. Божественное сверло рано или поздно доберется до него, желая спасти от эгоизма излишне чувствительную душу Своим милосердием. Утверждение сердца в постоянной молитве способствует обретению спасительной невозмутимости, которая приводит к блаженному безстрастию. У истинного христианина нет врагов, поэтому он не борется с людьми. Если сердечная молитва подобна мечу, отсекающему обидчивость, то

стойкая невозмутимость — это крепкий щит усердного молитвенника, отражающий удары оскорблений и поношений.

Сердечная молитва — это время горечи душевной от сокрушения о прежде совершенных грехах и время горечи сердечной от того, что сердце все еще мертво и равнодушно. Отсекая помыслы, не отсекай чувство любви ко Христу, пусть внутри живет нежное и светлое ощущение живой любви к Господу. Сердце оживает, когда целиком участвует в призывании имени Божия, временами ощущая в себе то радость и веселие от благодати, то уныние и скуку от рассеянности и невнимательности. Несмотря на многочисленные духовные утешения и переживания, приходит новый период — период скорбей и испытаний и глубокого очищения от застарелых страстей: тщеславия и наиболее изощренной страсти — гордыни. Эта молитва характерна тем, что подвержена постоянным изменениям: сегодня — Небеса Божественных утешений, завтра — сходение в ад борения с помыслами. Поэтому в ней всегда вначале приходит предваряющая и укрепляющая благодать, а затем искушение и борьба.

Без обуздания неугомонного греховного ума невозможно правильно молиться, поэтому в традиции исихазма прибегают к молитве с дыханием. Сердечная молитва стяжается благодаря умелому использованию тонкого и очень тихого дыхания вместе с молитвой. Тело нужно блюсти в целомудрии, а сердце и ум в чистоте от дурных помышлений. В этой молитве обучаются полностью отсекал беспорядочные мысли, чтобы ум вместе с дыханием вошел в сердце и остался там навсегда. Хотя от молитвы к молитве растет ревность все более углубляться в интересную и увлекательную духовную жизнь, неопытная душа, не имеющая наставника, не ведает, насколько эта жизнь изобилует суровыми и подчас жестокими испытаниями со стороны зла. Оно лишь выжидает момента, чтобы сокрушить душу подобно тому, как буря сокрушает гнездо с неоперившимся птенцом. Когда мы начинаем призывать имя Божие, тьма, суцая в нас, поднимается из своих бездн. И молитве дано именем Иисуса поपालть лукавую тьму и изгонять ее из сердца и ума. Здесь начинает действовать очищающая благодать.

Чем более входишь в молитву, тем больше очищается сердце. Дыхание и ум объединяются и опускаются в сердце, в котором рождается новый человек во Христе. Сердечная молитва есть

сочетание покаяния и правильного, почти незаметного дыхания. Ум и дыхание вместе движутся и вместе останавливаются, а отвлекающие мысли полностью прекращаются. Первые благодатные утешения, приходящие к нам в сердечной молитве, есть наше личное открытие присутствия Бога в нашем сердце. И это опытное начальное узнавание Бога пусть происходит с величайшим благоговением и благодарностью к Нему нашего молящегося сердца. Так возрастает благодать, так возрастает наше приближение к Христу. Благодать может обильно посетить молитвенника, но очень часто многие по тщеславию теряют ее и затем стяжают вновь тяжкими трудами по прошествии многих лет. Не стоит унывать по этой причине, так как подобное оставление приводит человека к большему смирению и доставляет ему драгоценный духовный опыт, столь необходимый в дальнейшем.

Молитвенник самонадеянно начинает считать свои молитвенные состояния и утешения некими заслуженными им и приобретенными его личными усилиями. Когда со стороны зла начинаются серьезные искушения гордостью и тщеславием, которые мгновенно переходят в похоть и гнев, человек впадает в полную растерянность и отчаяние. Господь замечает в сокровенных тайниках сердца жестокую безжалостную гордыню, внешне проявляющуюся как тщеславие и деспотизм самоуверенности, а внутренне — как скрытое самолюбование и чувство превосходства над ближними, выражающие себя в непримиримости к немощам ближних, иронии над слабостями людей и гордом желанием взять все в свои руки.

В сердечной молитве могут возникать различные голоса, якобы пророчествующие о каких-либо событиях будущего или же сообщающие о каких-либо происшествиях с другими людьми, а также скрытые, никому не известные обстоятельства; эти лживые голоса льстят самолюбию подвижника и отвлекают внимание от молитвы. Обычно такие приращения не приносят в душу умиления, но тревожат ее и смущают, поэтому нужно неуклонно удерживать внимание на покаянном смысле молитвы. Если же молитвенник тщеславно начнет прислушиваться к подобным голосам и вещаниям, то впадет в самолюбование и прельщение, возомнив себя пророком и повредив и себе, и ближним.

Вследствие очищения сердца и ума от грубых страстей и греховных помышлений молитвенник в момент углубленной молитвы

начинает видеть свечение собственного ума. Такое слабое свечение, подобное ясности безоблачного неба, есть лишь отраженное сияние духовного Божественного света. Это естественное свечение ума, дотоле скрытое под мутной пеленой греховных помыслов. И только Божественный свет несет в себе не сравнимую ни с чем земным благодатную любовь, которая преображает всего человека. В благодати этого светоизлияния покаяние усиливается до предельной степени, сердце целиком раскрывается навстречу этой животворящей любви и оно все становится небесными очами любви и сострадания, обретая непрестанную молитву.

Серьезной ошибкой будет принять естественное свечение чистого ума, лишеного помыслов, за Божественный свет, и гибельным станет принятие ложного дьявольского света за нетварное сияние Божественной славы. Этот поддельный дьявольский свет чрезвычайно опасен, и его признак в том, что он вызывает в душе сильное смущение и отторжение, не имея в себе ни капли благодати. Его намерение состоит лишь в одном: оторвать сердце от внимательной молитвы, увлечь игрой ложного света и ввергнуть подвижника в тщеславные и гордые помышления о собственных достижениях. Враг познается по омрачению ума, а Христос открывается по благодати в душе. Не испытав преображения духа во Христе, тщетно притязать на духовность, пока душа самолюбива и тщеславна.

Поэтому между такой самовлюбленной душой и милосердным и человеколюбивым Христом словно возникает глухая непреодолимая стена, прежний молитвенный настрой исчезает, а вместе с ним уходит чувство постоянного Божественного присутствия. Такое состояние полной Богооставленности переходит в сильнейшее уныние, а затем в отчаяние. В душе возникает ропот вначале на свою жизнь, затем на ближних и, в конце концов, выливается восстанием на Бога. Как следствие этого душевного падения приходят приступы похоти, которые стыдно исповедовать. Похоть — это невыносимая вонь для целомудренной души. Такова же вонь и от бесов, которые пытаются вовлечь в сладострастные мечтания стремящуюся к чистоте душу. Чистый сердцем хранит целомудренную душу в чистом теле, а молитва такого целомудренного подвижника, словно благоухание кадила, восходит до Небес.

Многие подвижники в подобных случаях прибегали к самоистязанию, голоду, жажде, всевозможным суровым приемам для обуздания плоти. Однако Бог словно остается неумолим. Такое состояние покинутости Богом подобно темному облаку страшной безысходности и одиночества. Нет места на земле для того, кого оставил Бог. Жизнь представляется лишенной всякого смысла, и отчаявшийся человек может прийти к решению насильственно прекратить такое бессмысленное существование. Это есть то, о чем говорил прп. Силуан Афонский: «Держи ум во аде и не отчаивайся». Однако Богооставленность, испытываемая нами, есть прямая милость Божия, крепко смиряющая нашу гордыню. Именно тогда мы понимаем, что без Бога мы — ничто. Когда Господь промыслительно отходит от сердца, это называется Богооставленностью. Нет более скорбного переживания, чем это. И подвижник падает ниц в своем уединении и не дерзает поднять головы, пока не вернется к нему благодать, весь истаивая и иссыхая в покаянном сердечном призывании Господа.

Лишение обретенной благодати часто повергает подвижника в сильное уныние. Несмотря на то, что это лишение благодати попущено Богом для смирения самодовольной души, диавол начинает влагать в нее ропот и отчаяние. В такой период нужно укрепить в сердце спасительный якорь — спокойное терпение, которое не даст погибнуть душе в пучине Богооставленности. Когда в сердечной молитве отходит благодать и наваливается безысходное отчаяние, внушающее молитвеннику, что это удручающее, невыносимое состояние будет длиться всегда, не следует поддаваться отчаянию, но нужно продолжать держаться молитвенного распорядка. В такие тяжелые моменты искушений ежедневный распорядок, укоренившийся в душе, становится подобен мощному маховику, который продолжает работать и вытягивает душу из бездны уныния и отчаяния. Так возвращается молитва, так приходит благодать, так укрепляется покаяние.

Молитвенник, не устоявший под воздействием искушения тщеславия, может впасть в различные болезни. Благой Промысл Божий более предпочитает телесные недомогания для возгордившегося человека, а не гибель его тщеславной души. Такие болезни, которые не могут распознать врачи, ценны тем, что они уменьшают горение и восстание плоти и предотвращают духовное

падение. Монахи болеют иначе, чем мирские люди. Порой монашеские заболевания не поддаются никакому распознаванию. Поэтому такому подвижнику никогда не следует слишком углубляться в лечение, поскольку он имеет лучшее лекарство — молитву. Он может до некоторой степени заботиться о своем здоровье, но в основном все свои телесные заботы молитвенник возлагает на Господа. Впоследствии за попущенные болезни он со слезами радости благодарит Господа в сердечной молитве, ибо восстает после них очищенным и обновленным.

Когда подступают различные болезни — это тоже непосредственная возможность для обретения спасения, посланная нам человеколюбивым Богом. Болезни являются заменой аскетических подвигов. Не следует думать, что все пропало, если в болезни нет никаких сил класть поклоны, совершать долгие ночные бдения и неустанные молитвы. Болезнь — это время безропотного смиренного принятия воли Божией и посильное покаянное взывание ко Господу из глубины души. В болезни всегда есть силы смиряться и каяться. В таком случае они не разрушают нашу молитвенную жизнь, а укрепляют и очищают молитву, очищая также душу и сердце. Это благодатное очищение ясно ощущается после выздоровления, а сердечная молитва благодарности изливается из сердца сама собой, вместе с благодарными слезами.

Мир душевный лечит в болезни лучше всяких редких и дорогих лекарств. И умеющий молиться сердцем выздоравливает и восстанавливается очень быстро. В болезни мы молимся не о лекарствах, не о выздоровлении, а о стяжании благодати, и тогда любой недуг делается средством для нашего спасения. Но нужно помнить и о том, что Премудрость Божия может оставить болезнь для нашей душевной пользы и смирения, поскольку, не имея подобного «жала в плоть», тщеславные помыслы могут увести нас далеко от Бога. Борьба за смирение с самим собой и с демонами требует многих горячих молитв и глубокого рассуждения. Согласие с волей Божией есть смирение, а согласие со злом — обыкновенная трусость. Молитвенники глубоко смиряются пред добрыми людьми, а встречаясь со злыми, не позволяют злобе возникать в своем сердце. Крест мирянина — отказ от саможаления, крест монаха — самоотречение, крест созерцателя — смерть эгоизма в свете Христовом.

Многие любят в уединении разговаривать с самим собой. Это беседы с дьяволом. Никакой логикой и доводами его не переспорить, и он всегда останется победителем, если в душе нет благодати. Единственный, кто может спасти нас, — это Христос. Молясь ему с совершенным доверием и преданностью, мы разрываем изначальные узы с нашим ветхим человеком. В Иисусовой молитве мы общаемся напрямую с Богом, а Он говорит с нами через Святое Евангелие. Такое благодатное собеседование разгоняет облака дьявольских наваждений и приводит душу к свету Христову.

Только когда начнешь внимать сердцу и затворишь дверь ото всех, только тогда успокоишься. Непослушным говори хотя бы весь день и ночь — не образуются, а если о них помолиться от всего сердца, то есть возможность, что вразумятся и покаются. Поэтому молитвенное сидение в келье следует предпочесть красноречивым проповедям и поучениям в людских собраниях. Когда к нам в сердечной молитве приходит благодать, то все силы тьмы борются за ум, чтобы вернуть себе то, что они считали своим навеки. В этот период сердце может испытывать сильные боли и великие скорби, источником которых становятся духовные брани с безпрестанными демоническими нападениями. Если подвижник, безтрепетно отсекая все помыслы сомнения и отчаяния, претерпит такие испытания и горькую Богооставленность, решившись отдать ради Христа даже собственную жизнь, то самоотверженность и мужество приходят к такому стойкому и безстрашному сердцу именно в этот момент.

Постепенно подвижник, если он с великим терпением, несет это тяжелейшее испытание, начинает осознавать, что он слишком доверился собственным выводам и суждениям, не подкрепленным вескими рассуждениями опытного старца и духовника, и не имеет прочной связи с традицией православной аскетики. Он всем сердцем начинает каяться Богу и взывает к Нему с молитвой о встрече с истинным наставником и учителем святости. И милосердный Господь открывает ему, что благодатная ясность и разумение приходят только в смиренном покаянном постижении Бога, а воображение — это дурная привычка ума рыться на свалке пустых помышлений.

Такое умственное рабство лишь укрепляет эгоизм, пожирающий человеческое существо, в гордыне своей не замечающее спасительной простоты и чистоты Истины-Христа. Только через глубокое покаяние

душа достигает меры возмужалости в полноте смирения Христова, в полноте Его благодати.

Хорошо иметь в молитве плач и слезы, но еще лучше, если постоянное покаяние приживется в нашем сердце и станет родным и естественным. Когда приходит благодать, она разгоняет все сомнения. Именно благодать меняет нас и делает благодатными. С ней приходят и постоянная молитва, и постоянное утешение. Если же появляется чувство неуверенности и сомнения от пришедшего «утешения», это есть действие прелести, которая погружает душу в многочисленные помышления. Сердечная молитва, становясь постоянной и совершенной, освобождает ум от тяжкого ига греховных помыслов. Эту тяжесть берет на Себя Господь, сказавший: «Приидите ко Мне все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас» (Мф. 11:28). Печаль о своих грехах и духовных падениях не разрушает человека, а приводит его к сокрушению и глубокому покаянию. Такое покаяние приносит в сердце тишину и мирность, подобно восходу зари после темной ночи.

Помыслы, владеющие всеми людьми, правят этим миром. Победивший помыслы не остается в миру и уходит от всякого общения с ним. Поэтому осуждение и клевета преследуют его, и он делается мишенью для поношений и гонений. Полное уединение — это поистине совершенно ни с чем не сравнимое ощущение. Тот, кто пробовал жить в нем, никогда не сможет передать его дух, дух особой неповторимой свободы и невероятного счастья. Жизнь, постоянно находящаяся на пределе человеческих сил и возможностей, несомненно, очень трудна, но та радость, которая приходит в душу после пройденных переживаний, — непередаваема. Вкусивший сполна уединение знает его вкус. Это счастье не заключается только в любовании красотой природы и окружающего мира. Оно наполняет душу удивительным единением с совершенным благом всего бытия, созданного Богом и дарованного человеку.

Когда в нашем движении к Богу появляется старец, освятивший свою душу благодатью, молитвенная жизнь всех людей, близких к нему, в корне меняется. Известный духовник архимандрит Кирилл (Павлов) наставлял, что спасение обретается без всяких сомнений, если христиане будут хранить между собою мир души. Душевный мир значил для старца очень много: мир совести, мир тихости, мир

сердечной благодати, тот мир, который не от мира сего, мир любви Божией. Однако ему должно всегда сопутствовать благое рассуждение: «Пусть левая рука твоя не знает, что делает правая» (Мф. 6:3). Правая рука означает правую веру, которая верит и надеется в молитве на Бога. А левая рука — это сомнения и опасения. Верим и молимся мы сердцем, а сомневаемся и опасаемся умом. Необходимо отринуть сомневающийся ум и следовать велениям молящегося сердца, пребывающего в умиротворенном состоянии, верующего, надеющегося и укрепляемого благодатью Божией.

Сердечная молитва отсекает греховные поползновения ума, и молитвенник перестает говорить от ума, но предпочитает теперь следовать велениям Божественной благодати. Когда она приходит в сердце, то помогает различать, что есть благо, а что есть зло, и поступать соответственно этому. Постоянное удержание ума внимательной молитвой в сердце есть хранение самого себя в Христовой благодати. Когда же ум по нашей рассеянности уходит из сердца, снова возобновляются греховные страсти и дурные помыслы. Подобно тому, как влага питает дерево, так благодать Божия питает сердце, когда оно пребывает в сердечной молитве. И как без влаги иссыхает дерево, так и сердце человеческое не может долго жить без благодатной силы, приходящей к нему в молитве, и духовно умирает.

Эту мирность души следует хорошо понять сердцем, иначе непонимание этого станет источником различных заблуждений и утраты молитвенного устройства. Чистота сердца должна быть украшена любовью, а чистота ума — рассуждением. Просто знать, что существует душевный мир, недостаточно. Необходима повседневная молитвенная практика, чтобы наше духовное понимание и устройство развивались день ото дня. Благодать, даже если она периодически уходит, обучает таким образом душу смирению и исцеляет от самопревозношения, поэтому печалиться об этом не стоит. Мирность сердечная в этой молитве делается любовью к Богу, подобной любви сына к своему отцу. Вспоминая Бога, сердце все становится огнем, ибо это огонь Небесной любви и благодати, который пожигает в душе все мирское.

Не всегда ад означает место, где огненные языки до угля обжигают грешников. Ад — это отсутствие благодати Божией. И сердечная молитва извлекает нас из адского безблагодатного состояния

наших земных мытарств, а сердце постепенно научается сострадать всем грешникам и видеть себя грешнее всех. Если по грехам Бог оставляет человека и он не ропщет и не отчаивается, то со временем Господь дарует ему еще большую благодать в такой мере, что он делится ею с другими людьми. Ничто так не способствует умягчению сердца и его расширению для принятия Божественной благодати, как послушание духовному старцу. Такой послушник в сердечной молитве становится наследником всех духовных богатств своего наставника. Преданное и искреннее послушание на корню уничтожает страсти, полностью отсекает помыслы и совершенно очищает сердце. Верный послушник становится в Духе одно со старцем и делается продолжателем православной молитвенной традиции в исихии.

В древности Отцы не вдавались в подробные объяснения духовной жизни, описывая главное: как стяжать спасение. Все подробности молитвенной практики они черпали из благодатного молитвенного вразумления, руководствуясь благодатью старцев. Это же самое послушание они завещали всем последующим поколениям. Однако послушание, исполняемое принудительно, а не добровольно, таковым не является. Благоговейная преданность духовному отцу вплоть до мелочей — вот что такое истинное послушание, рождающее подлинную молитву. Послушание — это терпение и смирение без перерывов, это вечная победа над греховным умом. Терпеливо отсекая помыслы молитвой, смиренно принимай поражения, потому что свобода от греха приходит через труд и боль. Когда душа обретет духовную свободу, тогда она всех увидит свободными, а когда стяжает святость во Христе, не увидит ни одного несвятого.

Самые истинные духовные отношения, основанные на Христовой любви, есть отношения старца и послушника. Их сердца находят живой отклик друг в друге, поэтому благодать свободно обитает в их душах, возводя их в едином духовном союзе к стяжанию обожения во Христе. Любовь к старцу — это искренняя признательность к нему послушника, на опыте ощутившего, как дух его возрождается в самоотверженном послушании. Любовь же старца к послушнику — это нескончаемая благодарность к Богу за то, что Он отыскал достойный сосуд для передачи православной молитвенной традиции.

Для сердечной молитвы наиболее коварен помысл против духовного отца. Таково коварное искусство лукавого: оторвать душу

послушника от старца, уводя ее прельщением, словно младенца от матери, враг издевается таким образом, лишая человека спасения. Только искреннее послушание может успешно противостоять всякой прелести, именно поэтому послушание так важно. Всякое непослушание и всякое прекословие — от врага рода человеческого, и все это нужно отвергать и уничтожать на корню сердечной покаянной молитвой.

Мир души — это то состояние благодати, которое не уменьшается при столкновении с неблагоприятными обстоятельствами: «Бог не есть Бог неустройства, но мира» (1 Кор. 14:33). Наши человеческие силы могут ослабевать, но мир благодати всегда пребывает в силе: «Ибо Царство Божие не в слове, а в силе» (1 Кор. 4:19). В силе чего? В силе смирения и кротости благодати Христовой. Покаянная молитва — вот путь к Богу. Внимание в молитве означает устойчивость этого молитвенного покаяния. Сердце, умягченное благодатью покаяния и слез, никогда не теряет внимания. В такой сердечной молитве подвижник становится пронизательным и прозорливым, и ему открываются некоторые духовные тайны. Но если такой молитвенник устремлен к соединению со Христом, он проходит мимо подобных дарований не останавливаясь.

Чтобы сердечная молитва возрастала, необходимо во всех своих действиях стяжать Божественную благодать, которая собирается в душе капля по капле. Всегда и во всем должно подвизаться обрести внутри мир Божий, которым можно и горы передвигать, а дела к нему приложатся. И основой для такого духовного стяжания служит евангельская заповедь: «Блаженны миротворцы, ибо они сынами Божиими нарекутся» (Мф. 5:9). Если ты ищешь Бога, то Христос встречает тебя в сердце и приводит к Отцу, существу на Небесах. Святое Евангелие начинает приоткрывать молитвеннику свой священный смысл только в глубокой сердечной молитве. Каждое новое постижение сути Христовых заповедей становится удивительным событием в жизни молящегося человека, поскольку теперь он всякое слово Божие воспринимает и проживает сердцем, исполненным благодатного разума.

Прежде чем обратить взор к достижению любви Христовой, требуется стяжать мир духовный и Божественную благодать и лишь затем устремляться к вершинам любви. Без благодати какая может

быть любовь? Одни человеческие страсти. Если в сердце не обретем Христа, то нет никакой возможности для возникновения в нас истинной любви. Не стремящийся к чистоте сердца остается без духовного плода, несмотря на все свои поклоны и посты. Тот, кто очищает сердце и наполняет его Святым Духом, одним этим без промедления входит в Царство Небесное. Когда внутри и вовне постигаешь благодать, Бог становится ближе и роднее, чем собственная душа. Но для этого незабываемого мгновения необходимо совершенно отринуть все земное раз и навсегда, не оставив ему никакой возможности подняться и вновь утвердиться в душе. Смирненное сердце не увлекается ничем из мирского, дабы не утратить связь с Богом.

После вкушения сладости начальной Божественной благодати наступает период затяжных духовных браней и битв. Эти искушения попускаются Господом для полного усвоения душой пришедшей благодати, когда человек становится перед самым серьезным выбором в жизни: мир суеты и наслаждений или Бог с Его аскетикой и воздержанием. Терпение и еще раз терпение — ключи для утверждения души в Божией благодати. Первый признак ее прихода — усиление в душе покаянного чувства, переходящего в великий плач покаяния: «Во грехах родила меня мать моя» (Пс. 50:7). Неотступное призывание в сердце Господа Иисуса требует много душевных сил и умения терпеливо пребывать не только в искушениях, но и в период, когда Бог оставляет человека, испытывая его душевную прочность. Величайший подвиг души — пронести безропотно этот тяжелый крест Богооставленности. И когда душа, испытанная огнем Духа, предпочитает умереть в Боге, но не оставить Его, приходит подлинная духовная радость. В такой момент дух человеческий пробуждается из усыпления и впоследствии не мерою приемлет великую благодать.

Сердечная молитва — время обретения благодатных извещений: «Слово Христово да вселяется в вас обильно» (Кол. 3:16). Оно входит в нас благодатной силой, укрепляющей и очищающей сердце. Такая молитва просветляет сердце настолько, что оно начинает постигать Божественные извещения вразумления и обучается действовать по благодати, совершая благие поступки согласно ее велениям. При внимательном отношении к сердечной молитве она сама начинает вразумлять молитвенника, открывая ему его неисповеданные грехи и

вскрывая душевные гнойники. Молитва ведет подвижника по ступеням молитвенного возрастания, показывая, каким образом его душе свойственно молиться, и сокровенно поставляя лицом к лицу перед Христом.

Освященный дух человека состоит из благодати и света, а дух, порабощенный страстями и помышлениями, омрачен неведением и заблуждениями. Отвергнув ум, обретешь мудрость духа. Отвергнув скрытые сердечные привязанности, обретешь в сердце Христа. Воображение ума привлекает демонов, и ум попадает в их сети. Помня, что мысль — это начало собственной гибели, сразу отвергнешь ее. Постигнув, что благодать — это основа спасения, сразу ухватишься за нее, чтобы не потерять никогда. Потому старайся не утратить ни по малодушию, ни по рассеянности труднодостижимую покаянную молитву, ибо без благодати не победишь мысленного врага, а без призывания святого имени Христова не обретешь спасения.

Соединение ума с сердцем

Когда сердце достигает умиротворения и благодати, это называется очищением сердца. Такое сердце готово к соединению с умом, очищенным от помышлений. Для соединения ума с сердцем следует предоставить молитве найти свой собственный ритм или скорость произнесения ее в сердце. Такая молитва рождается внутри после обретения устойчивого навыка призывания имени Божия вместе с дыханием. При этом сердечная молитва находит свой собственный ритм и благодать, а сердечное место начинает ощущаться само собой, без особых усилий и приемов в его нахождении. Это есть рождение истинной покаянной молитвы, которая исходит из глубины сердца как поток благодати. Сердце переполняется любовью и преданностью ко Христу, От переизбытка любви душу посещают обильное радование и духовное веселие. Особенно ценна и полезна такая молитва, когда нападают агрессивные помыслы. Обретший сердечную молитву, которая нашла свой собственный ритм и такт, может молиться ею без всякого ограничения и столь долго, сколько ему хочется. Молитва с дыханием важна до тех пор, пока ум не соединится с сердцем. Когда приходит благодать, то духовное сердце обнаруживается само по себе. При этом весь ум целиком собирается в сердце и дыхание замедляется настолько, что мы даже не замечаем, дышим мы или нет.

Тихое и сдержанное дыхание с молитвой также помогает найти сердечное сокровенное место, мягко и настойчиво привлекая к нему свой ум. И когда удержишь дыханием ум в сердце, то начинай дышать так тихо, насколько возможно, пока оно не станет настолько незаметным, что ты перестанешь слышать движение воздуха в ноздрях, не прекращая ни на миг Иисусовой молитвы. Тогда в молитве сердце соединится с умом и поглотит его, а ум — сердце, целиком преображаясь в благостное призывание имени Иисуса со всевозможным смирением и благоговением. Чем тише и спокойнее дышишь, тем лучше молишься, чем лучше молишься, тем тише и спокойнее дышишь, тем глубже и прочнее покаяние, тем чище и светлее на сердце. Когда дыхание успокоится и движется согласно с молитвой, ум перестает устремляться вовне и более не рассеивается в

помыслах. Он возвращается в сердце, привлекаемый в него благодатью.

Углубляясь в сердце с молитвой, мы обнаруживаем, что в устной молитве с нами сражалось тело, в умной молитве — дурные и греховные привычки ума, накопленные с детства, а в сердечной молитве с сердцем напрямую сражаются бесы, ибо от них проистекает всякая злоба и непримиримость. В сердечном призывании Господа сердце изо дня в день умягчается и оживает настолько, что в нем появляется молитвенная блаженная боль. Внутри сердце словно пронзает и распинаят неутолимое стремление быть всегда со Христом и ощущать Его святое присутствие, при этом слезы сами струятся из глаз. Даже мысль о краткой разлуке с Господом становится сердечной блаженной болью. Так подвизаются истинные монахи, и таким образом у них рождается непрестанная молитва. Вначале подобные благодатные состояния кратки, но со временем они делаются постоянными. Не так важно, как долго ты молишься, а важно то, с каким чувством и вниманием ты отдаешь всего себя Христу. Горячее желание соединения со Христом и полная самоотдача в молитве — особенности сердечной молитвы.

Когда молитва обрела устойчивый собственный ритм и стала постоянной, а сердечное место не теряется от рассеяния внимания, мы обретаем очень важный опыт внимательной и глубоко сосредоточенной молитвы. Возвращая ум снова и снова в его истинное местопребывание, мы приучаем его постоянно находиться внутри, где пребывает Христос. Ум, став спокойным, полностью оставляет голову и поселяется в сердце, которое очищается от беспокоящих мыслей и совершенно соединяется с умом. При таком благодатном соединении умиротворенного ума с чистым сердцем произвольно источаются слезы благодарности к Богу, сердце обретает Божественную благодать, которая укрепляет это единение, и оно делается естественным для молитвенника без всякого напряжения и усилия.

Если сердечная молитва начинает все более преобладать в дневном и ночном распорядке, искушения также не заставляют себя ждать. Одним из коварных искушений в уединении является страх, связанный с возможностью внезапно заболеть и умереть в одиночестве, без людей. Этот страшный помысл пронзает человека холодом с головы до ног. Дыхание смерти, кажется, проникает в самое

сердце. Всевозможные жуткие картины страшной кончины в уединенной келье заполняют трепещущий ум. Должно знать, что истинный подвижник не тот, кто благодушествует в обретенной благодати, а кто не оставляет своей стойкости и терпеливого упования на Господа в безчисленных искушениях и неисчетных скорбях. До тех пор, пока сердце не просвещено благодатью, молитвенник движется от заблуждения к заблуждению.

Даже умереть в подвиге молитвы достойнее, чем бессмысленно жить, изменяя Христу в греховных помыслах, тем самым предавая Его любовь. Почему мы так предательски поступаем? Под воздействием собственных накопленных в прошлом греховных привычек и демонических влияний. Греховные привычки берут над нами верх по нашей рассеянности и невнимательности к собственной внутренней жизни. Утопая в страстях и омрачаясь помышлениями, мы полностью забываем, что каждое мгновение предстоим пред Христом. Для монаха невнимательность — большой грех, когда он забывает Бога. Следует постоянно бороться за внимание, бороться изо всех сил. Для этого нужно иметь большое терпение. Упал — поднимайся. Снова упал? Снова поднимайся. Так стяжается мужество и смирение. Точно таким же образом поступай и с умом. Отвлекся ум от молитвы? Возвращай его обратно. Снова отвлекся? Снова возвращай его в себя. И так до конца, до самого спасения, как сказано: «Царство Небесное силою берется, и употребляющие усилие восхищают его» (Мф. 11:12).

Если душу окружают невзгоды, несчастья сыплются ворохом и искушение следует за искушением, значит пришло время показать себя воином Христовым. Когда Божественная благодать отходит, ум бунтует, душа слабеет и изнемогает сердце, значит Бог желает увидеть наше произволение и пришло время явить Господу, насколько истинно наше стремление к спасению и соединению со Христом. Подвижнику в таком случае остается только одно: предать себя всецело на волю Божию и умереть достойно — с молитвой в сердце и совершенным упованием на милость Христову, решившись до последнего мгновения не отступать от веры в милосердие Божие. Сокровенное действие благодати тогда совершает чудо исцеления души и тела своей простотой и тихостью кроткого вселения в сердце — поистине «милующей тихости» Бога. Благодать тогда приходит в душу, когда она полностью смиренна и полностью открыта Богу. Для Божественной

благодати возраст — не главное, главное состоит в том, каковы сердечные намерения и насколько они безкорыстны. Благодать — это благой дар Бога, поэтому она дается человеку не за жизненный опыт, а за смиренное и доброе сердечное произволение и желание спасения во Христе.

Самое трудное состояние в молитвенной жизни — когда отречение от мира уже произошло, а соединение с благодатью еще не совершилось. Однако действие молитвы таково, что, не раз спасая и выручая душу из затрудненных обстоятельств, именуемых «искушениями», она все более укрепляется в мужественности и решимости следовать за Христом. Жить молитвенно во Христе — значит вместе с Ним победить мир: «И я даю им жизнь вечную, и не погибнут вовек; и никто не похитит их из руки Моей» (Ин. 10:28). В наших молитвенных усилиях нам надлежит в своей мере пережить то, что пережил Господь, восходя на крест. Постоянная молитва, рождаясь в нас, рождает и новое сердце, способное опытно прочувствовать боль Христову и в ней обрести любовь ко всему роду человеческому. В этой молитве мы учимся сострадать и молиться всем сердцем о тех, кому страдаем и сочувствуем, принимая в себя их боль и страдания.

С приходом благодати ночные битвы со сном значительно преображаются. Хотя борьба за ночное бдение не ослабевает, она принимает совершенно иной характер. Сердце без усталости предается Иисусовой молитве. Ему во всей благодатной красоте открывается сила сердечной молитвы и покаяния. В этот период ночная молитва открывается как безмолвная благоговейная беседа с Богом, с бесконечно любимым и родным Христом. В душе прочно утверждается понимание того, что этот молитвенный опыт стал навечно ее достоянием. И если еще будут падения и поражения, душа всегда будет помнить ни с чем не сравнимую красоту молитвенного бдения и неуклонно станет стремиться упрочить и закрепить свое молитвенное стяжание.

С этих пор ночь делается для молитвенника особым молитвенным таинством, неизмеримо превосходящим все земные удовольствия и утешения.

Ночные бдения далеко отгоняют дремоту и вялость и превращают каждую ночь в духовный день сладкой молитвы и слезного покаяния. Слезы безостановочно текут из глаз при одном воспоминании имени

Иисуса. Молитва в сердце льется свободно, словно сокровенная покаянная мелодия души. Подвижник молится неустанно, не разделяя сутки на день и ночь, уже не связывая ее ни с какими земными обстоятельствами. Молитвенное правило может составлять теперь восемнадцать часов в сутки: шесть часов на отдых и сон, с перерывом на небольшой прием пищи. Такое молитвенное устройство не вызывает ни усталости, ни изнурения, но придает свежие новые силы душе и телу, подкрепляемые благодатью.

Чем глубже и тоньше молитва, тем скрытнее и изощреннее становятся многочисленные виды молитвенной прелести, подстерегающие человека. Ум выходит из сердца вследствие суетных дел и мирских устремлений. Прелесть всегда есть смятение и беспокойство, и прежде всего она проявляется у молитвенников в потере внимания и интереса к самой молитве, Прельстившийся человек начинает утверждать, что он один все знает и понимает в молитвенном делании, а другие не имеют такого ведения и понимания, и потому все находятся в прелести. Оставив смирение, он надмевается, поэтому Бог оставляет его, попуская такому молитвеннику впасть в нерадение.

Прелесть — это отклонение от истины и смешение с ложью помышлений о суетном и земном, впадение в рабство мирских привязанностей, которые делаются злейшими привычками, на многие годы порабошающими душу человека. Прелесть — это всегда крайности или жесточайшего самоумерщления, или полного разленения. Прелесть — это желание обличать и порицать. Это осуждение всех и вся с тайным самопревозношением и ложным смиренномудрием, признаки которого есть льстивые и медоточивые уста, вкрадчивый тихий голос, желание находить и выявлять недостатки, язвительность и клевета на тех, кто предан стяжанию молитвы.

Другая прелесть обнаруживается в том, что подвижник, оставив молитву и подстрекаемый различными слухами и сплетнями, начинает выяснять, кто прав и кто виноват. Он вмешивается в чужие дела и безапелляционно указывает и поучает, кто прав и неправ, разжигая споры и ссоры, считая себя единственным и истинным поборником правды. Или же мнит себя одним из великих, который один на свете постиг Православие и освятился великой благодатью, укоряя то одного

подвижника, то другого, мол, тот не святой и этот не святой, давая всем понять, что только он свят и истинен. Или же такой запутавшийся молитвенник восхваляет нечто от телесных подвигов и трудов, только в них полагая суть спасения. Такой подвижник утверждает, что труд до изнеможения — всему голова, другой уверяет, что главное — сугубое пощение без воды и хлеба, иной — поклоны до изнеможения, а некоторые — еженощные долгие бдения. Не ведая, что спасение есть совершенство и полнота добродетелей, такие подвижники иждивают дни свои в прелести.

К ним относятся и некоторые ученого рода верующие люди, уверяющие всех, что спасение совершается силою разума и учености и что православная традиция есть знание цитат и святоотеческих текстов. Они заблудились в многознании и проповедуют прелесть, умалчивая о нелегком стяжании благодати и Духа Святого, исцеляющего, просвещающего и спасающего кроткие, отнюдь не многоученные души человеческие. А также не упомянуть и множество иных видов прелести, коих несть числа и которых не избежали некоторые молитвенники и подвижники, делающие упор то на безмолвие, то на молитвенные приемы, то на святость своих монастырей, или на жительство рядом со святыми мощами угодников Божиих, или на утверждении, что спасение состоит единственно в слезах и рыданиях. Овладев начальными молитвенными степенями и накопив определенный практический опыт, молитвенник впадает в превозношение и самодовольство, соглашаясь с собственным мудрованием и считая себя не только духовно равным своему старцу, но даже превосходящим его в святости. Он поучает всех, кого видит, раздает наставления и проповедует со всех амвонов и на всех религиозных собраниях. По этой причине покров милости Божией надолго оставляет его, дабы душа такого превознесшегося «старца» увидела свои немощи и познала себя грешнее всех людей. Исцеляющее лекарство от всевозможных прелестей одно: смирение, — и Премудрость Божия терпеливо прилагает к прельстившимся одно средство за другим, через различные обстоятельства увещевая заблудших покаяться и смириться.

В Православии все хорошо и полезно, когда имеется мера и духовное рассуждение, соединенные с благодатью Божией, ибо без благодати Христовой всякий молитвенник и подвижник — ничто.

Слезы и любовь ко Христу, стенания и плач о Господе, умягчение сердца и умиротворение души, обуздание умственных устремлений и мечтаний — все это может способствовать укреплению эгоизма и возникновению тщеславия. В этом виде тонкой прелести впавший в самомнение человек полагает, что благодать есть плод его личных усилий. По этой причине Господь забирает Свою благодатную помощь для окончательного смирения тщеславного сердца и горделивого ума. Человеколюбивый Бог Сам определяет меру и время для вразумления такого заблудшего человека и научения его духовной мудрости и рассуждению, чтобы впоследствии не мерою излить на его дух Свою благодать — непрестанную молитву и Божественную любовь.

Христос ищет в нашем сердце хотя бы маленький просвет среди тьмы помышлений и ждет, когда все свое внимание обратим к собственному сердцу, а не к помышлениям, пересуживающим недостатки ближних. Сердечная молитва есть пробуждение из греховного усыпления и просвещение сердца благодатью Христовой любви. Пока ум незаметно парит своим «остатком», это признак того, что, хотя молитва уже стала постоянной, ум не вошел в сердце и находится вне его. Именно благодать Духа Святого производит это таинственное соединение, возводя затем ум к начаткам Божественного созерцания в непрестанной молитве. В редкие удивительные моменты особенной чистоты ума и сердца из сердечной глубины исходит нетварный свет, необычайно кроткий, мягкий и пресветлый. Это есть видение славы Господней, вначале подобное заре на рассвете, а затем становящееся подобным восходящему солнцу.

Душа в сердечной молитве плачет уже не только о собственных грехах, но, обнимая ею весь мир, плачет о грехах человеческих. В искренней сердечной молитве источаются слезы сокрушения и покаяния, а в тщеславной молитве текут слезы саможаления и зависти. Искренние моления сердца — это настоящая молитва, когда оно живо откликается на слова молитвы и сопереживает их смыслу. Такое сострадающее сердце принимает в себя все чужие страдания, молитвенно помогая всем страждущим душам. В глубоко покаянной молитве сначала приходят слезы, а потом — великое благодатное утешение, иной раз в виде нетварного света. Только в сердечной молитве сердце начинает ненасытно насыщаться Божественной благодатью.

Только теперь милостью Божией ум наконец-то находит истинное глубокое сердце и незримо целиком соединяется с ним, которое ум ощущает непосредственно и без всяких сомнений. Там находится родная обитель и истинная родина души. Хотя ум еще периодически уносится вихрями помышлений в мечтания и планирования, он уже знает точно, где его настоящий дом и куда его влечет сердечное покаяние. В обретенном сердечном месте начинается постепенный рост души и происходит рождение нового человека во Христе. Именно в сердце, по дару Духа Святого, завершается таинственное возвращение заблудшего ума в свою духовную сердечную обитель, где он соединяется с сердцем, а человек при этом непрерывно источает сладостные слезы. Благодаря покаянному благодатному плачу, который омывает все сердечные закоулки и ниши, сердце делается чутким, живым и возрожденным в Христовой благодати.

Ум находит сердце только Духом Святым, ибо сердце есть обитель Христова. Только соединясь с сердцем, ум обретает покой, который начинает возрастать день ото дня, если молитвенник внимательно смотрит за умом, бдительно храня его в покое. Ум постепенно приучается сосредоточиваться глубоко внутри, когда во время молитвы приходит Божественная благодать, согревающая и умягчающая сердечные глубины, порождая в них кротость и смирение. Умением пребывать в мире душевном значительно ослабляются мысленные брани. Опустившись в сердце, ум живет там сердечной молитвой, которая не позволяет ему своевольно блуждать, где хочется. Это есть время утеснения ума и его привыкания к новой жизни, обуздания его и преобразования в благодать. Такая молитва становится всецело внутренней и сокровенно уединенной.

Следует хорошо закрепить в памяти следующее: если возникают сильные и серьезные искушения, тогда никакие молитвенные восторги и душевные переживания не могут помочь душе. Когда человек упоен душевной радостью от своих «достижений», эта радость мгновенно уносится прочь при возникновении различных тяжелых испытаний, и такая перемена в душевном устройении может стать крахом всей молитвенной практики. Не должно оставаться привязанным к своим умозаключениям и переживаниям, поскольку тот, кто еще не соединился со Христом, все еще словно блуждает во тьме. Если ты считаешь втайне свои молитвенные достижения высшими, то не

сможешь достичь полного Богопознания, поскольку еще не избавился до конца от греха эгоизма и его греховных представлений. Необходимо во что бы то ни стало избегать двоедушия, то есть стремиться к сердечной молитве и продолжать погрязать в страстях, стараться стяжать молитвенную благодать и предаваться грязным помышлениям. Сугубое покаяние и неослабное смирение в сердечной молитве — обоюдоострый духовный меч и благодатная защита от всяких заблуждений.

Нельзя не радеть о своем молитвенном устроении. Лучше молиться постоянно и изнемогать от молитвенных трудов, чем быть поверженным в бранях с демонами и изнемогать от их мстительности вследствие собственного нерадения. Мы должны опознать врага в собственном эгоизме, за которым прячутся рога лукавого. Наиболее опасно в духовных бранях полагаться на собственные измышления и оправдания. Полагая, что твои представления и есть конечная истина, ты сам себе создаешь сильное препятствие к спасению. Поэтому оскорбления и хула от людей попускаются Богом для нашего душевного исцеления и сердечного очищения. Вследствие этих попущений, столь необходимых для нашего духовного здоровья, не следует искать виновников, а должно искать Бога в своем сердце и предать Ему целиком всю свою волю и разумения. В духовной практике впереди всех идет верный и искренний послушник, а уже вслед за ним — уединенный безмолвник. Путь Господень лежит через преодоление скорбей, ибо по нему приходит в сердце живая сила Божия — вначале к послушнику, а потом и к безмолвнику.

Тот, кто отступает в искушениях, подвергается душевной порче и не способен воспринимать здраво истину и сохранять благодать. Ум его, пораженный малодушием и гордыней, начинает шествовать путем заблуждений. Если же такой оробевший послушник вновь в покаянии последует наставлениям старца, то он спасется «как бы из огня» (1 Кор. 3:15), отложив в сторону дурные помышления и утвердив ум во Христе. Верность в послушании — великая добродетель, так как она не оставляет диаволу даже лазейки, не давая ему проникнуть в духовные отношения между старцем и верным послушником, ибо искреннее послушание защищено молитвами старца.

Необходимо не оставлять молитву и не покидать сердечное место в духовной брани, терпеливо перенося ядовитое дыхание мысленного

змея, отравляющего душу ядом похоти и гнева. Даже если он душил всего тебя и обвивается вокруг твоего тела огненными кольцами пагубных наваждений, пусть даже доходит до гортани яд его, подобный языкам адского пламени, если все это попустит тебе претерпеть мудрость Божия, а ты с великим терпением и самоотречением молитвенно выдержишь такое испытание, тогда лопнет он внутри тебя, словно мысленный гнойник, или выйдет из ноздрей твоих, как темный дым, изгоняемый чистотой и святостью имени Христова. Тогда же милость Духа Божия омоет чистотой ожившее сердце твое и укротит безумный ум твой, соделав тебя изнутри ясным и светлым, подобным жителю Небесного Рая.

Бог вечно нов и так же вечно новы Его посещения в нашей душе. По неопытности мы вначале воспринимаем любовь Бога, изливающуюся в сердце, за нашу любовь к Нему, родившуюся из личных усилий, и потому теряем Его милость. Так, сердце, шаг за шагом, обливаясь кровью, движется к действительному смирению. С ним приходит благодать, а благодатную смиренную молитву скоро слышит Бог. В сердечной молитве мы перестаем жить словами, а начинаем жить их покаянным смыслом, и в сердце вселяется благодать имени Христова, а вместе с нею — мир Божий, превосходящий всякий земной ум. Окончательное, завершающее смирение — это оставление бренного тела и переход с молитвой в вечное нетленное бытие освященного благодатью духа.

Бог есть любовь, а любовь — это неиссякаемая духовная радость. В истинном покаянии сердце радуется, хотя это и непонятно миру. В несении скорбей душа радуется, хотя это и непостижимо для окружающих. Принимая боль всех людей, дух человеческий исполняется величайшей радости, которую он может понести лишь с помощью Божией: «И возрадуется сердце ваше, радости вашей никто не отнимет у вас» (Ин. 16:22). Сердце, возлюбившее Господа, в сердечной молитве не дает лукавому места даже на волосок и так освобождается от его власти. Тогда такое любящее Бога сердце все становится светом, все делается благодатью.

Стремись к подлинному безмолвию и к истинному отсечению помыслов, к духовному деланию, в котором пребывали Отцы. Очисти себя полностью от всяких привязанностей, какие бы они ни были, даже к своей молитвенной практике, кроме одной совершенной любви

к единому Господу Иисусу Христу и накрепко прильни к Нему всем своим сердцем. Никогда не считай ощущения, возникающие в молитве, за нечто высшее. Отбрось прочь всякое уныние в неудачах и младенческие восторги в своих достижениях. Отдай в молитве свое сердце без остатка Возлюбленному Иисусу, позволь Ему свободно царствовать и священствовать в твоей душе. Так мы побеждаем даже смерть: «Живем ли, или умираем, — всегда Господни» (Рим. 14: 8).

Не принимать вообще никаких помыслов — это великая тайна, которую нелегко уразуметь. Помыслы — это бесы, демоническая энергия, принимающая форму мыслей. Их невозможно победить логикой, поэтому никогда не вступай с ними в собеседования и не поддавайся их наваждению, которым они увлекают за собой не имеющую рассуждения невежественную душу в самые бездны ада. От того, кто таит в себе дурные помыслы, отходит Бог и отбегают ангелы. Всякий помысл, приносящий в душу сомнения, — от лукавого. В Божественной благодати нет никаких сомнений — в чем ей сомневаться? Отсекая прельщающие наваждения, как ночные, так и дневные, от которых смущается душа, а ум делается безпокойным, сердце молитвенника начинает просвещаться Божественными вразумлениями. Теперь оно не ведает остановки, непрерывно устремляясь к соединению со Христом в благодатной молитве.

Если мы ни за что не держимся, кроме Бога, мы не имеем привязанностей. Если мы не имеем привязанностей, то мы никого не осуждаем и ни на что не ропщем. Если никого не осуждаем и не ропщем, значит, ад потерял над нами власть. Тот, кто научился не осуждать, спасен, еще живя на земле. Поэтому каждое мгновение стремись ко все большему отречению от мира и обретению безстрастия. Обретя через это мудрость духовного рассуждения, ты все будешь видеть в свете благодати. Старайся стяжать ее в сердце — и тогда освободишься от рабства помыслов, ибо «Царство Небесное силою берется» (Мф. 11:12). Только овладев безстрастием, подвижник может приступить к совершенному утверждению во Святом Духе в нерассеянности ума и стяжании священного созерцания, или исихии.

Молитва начинающего всегда тесно связана с собственным спасением, но молитва зрелого мужа рождает в душе стремление молиться за весь род людской, так как она несет в себе все человеческие страдания. Сострадание — это начало любви, поэтому

молитвенные усилия всегда должны быть исполнены сострадания ко всем людям. Такая молитва, подобно солнечному теплу, распространяется во всех направлениях. Уподобиться Господу — значит обнять в молитве весь страждущий мир любовью. Поэтому спасение и есть «тесные врата», в которых требуется оставить все эгоистические привязанности. Ум, войдя в сердце, пытается время от времени вернуться к прежнему блужданию в мирских вещах, испытывая тесноту, но, будучи привлечен в сердце благодатью, умиротворяется, неисходно водворяясь в глубине сердечной, где в тишости струится молитва, словно неугасимый пламень.

С превеликим тщанием нужно влагать в сердце соль покаянного смирения, чтобы в нем не зародилась гниль самомнения и самодовольства. Непреходящий закон Божественной любви состоит в том, чтобы возрасть в любви ко Христу через ненависть к себе: «Кто приходит ко Мне и не возненавидит... и самой жизни своей, тот ни может быть Моим учеником» (Лк. 14:26). Возненавидеть себя означает забыть о себе полностью, чтобы Христос явственно и зримо жил в нашем сердце. Молитва за себя одного — это еще только зародыш истинной молитвы, которая становится негасимым огнем тихой благодати, когда преображается в молитву «о всех и за вся». Святое Евангелие возвышает нас над тварным миром, а сердечная молитва становится нашей опорой в устремлении к Христовой — любви.

Сознание — духовный центр нашей личности, созданной по образу и подобию Божию, именно там, в нашем духе, неизреченно сияет лик Христов. Сердечная молитва становится светом, ведущим душу в глубины нашей личности или духа, где ожидает нас Христос, чтобы заключить в Свои любящие объятия. Сердечное молитвенное призывание имени Божия действует так, как сказано апостолом: «Ибо слово Божие живо и действенно и острее всякого меча обоюдоострого: оно проникает до разделения души и духа, составов и мозгов и судит помышления и намерения сердечные» (Евр. 4:12). Тогда мы по-настоящему освобождаемся от власти страстей и побеждаем зло, нашедшее в душе свое прибежище через пленение ее помыслами. Только теперь, в сердечной молитве, нам дано познать, что Господь Иисус есть единственный и несравненный Бог и вечный Спаситель от злобной толпы греховных забот и помышлений. Так наша молитва переходит в постоянное призывание Христа, преобразившего любовью

нише сердце. Насколько возлюбишь Христа, настолько возлюбишь и Пресвятую Богородицу, подательницу всех благ, и особенно сердечной молитвы, которую обрели благодаря Ее дару многие пустынноики и отшельники.

До сей поры мелкие согрешения и падения не отрывали нас от Бога, но Его требования к нашему движению к совершенству неизменны: «Будьте святы, как Я Свят» (1 Петр. 1:16). И мы испытываем не только минуты и часы, но и значительные периоды Богооставленности, в которые, если мы смиряемся и принимаем их терпеливо и безропотно, наша молитва укрепляется и возрастает в глубоком уповании на милость Христову: «Ибо, как Сам Он претерпел, быв искушен, то может и искушаемым помочь» (Евр. 2:18). Тогда в сердечной молитве, которой споспешествует Дух Святой, степень покаяния и самоосуждения возрастает до предельной степени. Скорби и болезни — неизбежные спутники выздоровления и спасения души, находящей великое утешение и отраду в постоянной молитве Иисусовой. Без искушений человеку не сохранить в себе смирение. Потом и кровью стяжается неопишное Христово смирение: «Возьмите иго Мое на себя и научитесь от Меня, ибо Я кроток и смирен сердцем, и найдете покой душам вашим» (Мф. 11:29).

В сердечном покаянии преображается вся греховная природа человека, в сердечном плаче пожигаются самые корни грехов, в сердечном сокрушении возрождается и освящается бессмертный дух человека. Таким образом, через сердечную молитву мы приближаемся к познанию того, что такое пребывание в Господе: «Пребудьте во Мне и Я в вас» (Ин. 15:3). Сердце — тесные врата для стяжания действенной молитвы и обретения сокровенной истины, Пройдя через многие испытания, мы научаемся неисходно пребывать во Христе духом через постоянное призывание имени Его: «Чего ни попросите от Отца во Имя Мое, Он даст вам» (Ин. 15:16). Вместе с обретением безстрастия мы обретаем в нашем духе и Самого Христа. Безстрастие пропитывает не только душу, ум и сердце, но и наше тело.

Умением пребывать в мире душевном ослабляется действие страстей и агрессивных мыслей. Сердечная молитва и мирность души привлекают в сердце Дух Божий. С приходом благодати подвижник внутри себя чувствует и зрит Царство Небесное, пришедшее в силе и славе. Тогда сердечная молитва становится поистине непрестанной.

Такая сосредоточенная и цельная молитва требует уединения, и даже монастырское окружение мало подходит для нее. Слезы и молитвенный плач принадлежат пустыне и отшельничеству. Слезы — обитель сердечной молитвы. От непрерывных слез рождаются непрестанная молитва и ее духовное радование. Некоторые монахи предпочитают молиться в полностью затемненной келье. По преданию, так молился прп. Афанасий Афонский в период своего уединения. В наше время так предпочитал молиться и старец Софроний (Сахаров).

Сердечная молитва утверждается в сердце настолько, что начинает постоянно совершаться внутри. Такая молитва уже не нуждается в определенном фиксированном распорядке и правиле. Предающийся сердечной молитве отходит от всякой суеты в полумрак и тишину уединенного келейного жительства. Чтобы сохранить в себе обретенную благодать, ему хочется закрыться и затвориться от всего на свете, чтобы пребывать наедине с Возлюбленным Сладчайшим Иисусом. Избавившись от грубых страстей и исцелившись от греховных помышлений, сердце постепенно просвещается благодатью, пока еще непостоянной и периодически теряемой из-за рассеяния ума. Но в душе все более возрастают молитвенный мир и благодатная тишина, а сердце также все больше светлеет, подобно тому, как бывает, когда из-за краешка земли вот-вот покажется солнце.

Не все в духовной жизни делается сразу, но требует постепенности, так же как когда из ребенка вырастает зрелый человек. Духовная лестница состоит из ступеней смиренномудрия, по которым душа восходит на Небеса созерцания и святости, влекомая внимательной чистой молитвой, вначале — умной, а затем и сердечной, пока не соединится с непрестанной и благодатной молитвой. Тогда даже вред, причиняемый бесами, Господь обращает для подвижника в духовную пользу, если он хранит смиренномудрие и внимание. Сердечная молитва не только не позволяет укрепляться в уме действиям лукавого, но и полностью останавливает его далеко за пределами сердца. Однако если в сердце сохраняются корни тщеславия, то при малейшем росте самонадеянности и самодовольства, а также рассеянности вновь происходят духовные падения, ибо дух еще слаб и безсилен, когда в нем нет постоянной благодати. Так мы познаем нашу слабость и немощь пред Богом.

Таким образом, в сердце прекращается беспрестанное осуждение ближних и заканчиваются нескончаемые поиски всевозможных «врагов», так как мы теперь видим, что эгоизм есть наш злейший враг. Противостоять в сердечной молитве собственному эгоизму хотя бы раз в день гораздо важнее, чем теплохладная жизнь в нерадении. Похоть в сердце — это все тот же гнусный облик ненависти и осуждения ближнего своего. Только с ее покорением в сердце приходит благодать, ясная и светлая, а ум становится целомудренным, словно у младенца. Тогда сердце делается мягким, как разогретый воск, а душа постоянно умиляется и радостным плачем благодарит Господа. Все это возможно только в уединении. Безсмертный свет не покидает того, кто не оставляет покаяние до последнего вздоха.

Сначала — монастырь, затем — пустыня: таков непреложный духовный закон. В монастыре мы без принуждения отрекаемся в умной молитве от эгоизма, а в пустыне через сердечную молитву стяжаем безкорыстную любовь ко всем людям. Плач у монаха рождается в монастыре, а углубление в сердечную молитву — в пустынножительстве. Тогда уже невозможно исполнять многочисленные послушания и отвлекать ум от молитвы в повседневную суету. Это есть время сугубого покаяния в уединении. Пребывая во всяком терпении, нам нужно сражаться «до крови» против духов злобы поднебесных, чтобы обрести «плод праведности» (Евр. 12:11). Сердечная молитва приносит нам «мир со всеми и святость, без которой никто не увидит Господа» (Евр. 12:14). Утверждаясь в этой молитве, мы приступаем в ней «ко граду Бога живого» (Евр. 13:22), ибо благодатное сердце и есть обитель Господа и «Царство непоколебимое» (Евр. 12:28).

Монах, уединившийся ради молитвы, не значит нелюдимый или необщительный монах. Он — хранитель православной традиции, принявший это церковное послушание от Христа, Хранителя Церкви. Монахи, подвизающиеся в монастырях, отреклись от себя, исполнив заповедь Христову: «Отвергнись себя, и возьми крест свой, и следуй за Мною» (Мк. 8:34). Отшельник в совершенном уединении завершает духовное восхождение всей полноты Церкви и всего человечества к обожению и Богоподобию, исполняя Евангелие: «Да будут все едино, как Ты, Отче, во Мне, и Я в Тебе, так и они да будут в нас едино» (Ин. 17:21).

Очищение сердца — это освобождение его от страстей, очищение ума — это его избавление от беспорядочных мыслей. Очищенные сердце и ум становятся едины в сердечной молитве. Умиротворенное постоянной молитвой сердце становится безстрашным, ибо смирение — это и есть совершенное безстрашие. Просвещение сердца в непрестанной молитве — это его наполнение благодатью Святого Духа. Когда сердечные страсти и мысленные движения полностью подчиняются благодати, обретенная непрестанная молитва преобразует всего человека, делая его радостным и просвещенным в Духе Святом. Именно в непрестанной молитве происходит совершенное утверждение в подлинной духовной жизни. В собственном безмолвующем сердце, успокоив чувства и отвергнув самого себя, узришь Человеколюбивого Христа в славе благодатного света.

После обретения сердечной молитвы возникает желание начать старчествовать. Для того чтобы быть старцем, необходимо иметь великое терпение и огромную любовь к людям. Все это может дать только Дух Божий, кроткий и любвеобильный. Тем не менее, даже если Он даровал подвижнику сердечную молитву, это вовсе не означает, что вместе с этим даром пришло и благословение на старчество. Тот, кто желает стать духовным учителем, обязан учить евангельскому спасению. Поэтому он, чтобы вначале самому стать учеником Христа, должен прежде всего возненавидеть самого себя и даже душу свою до смерти, чтобы в нем ожила любовь Христова. Лишь тогда, став единым со Христом, он может учить ближних спасению.

Итоги сердечной молитвы: ум соединяется с сердцем. Похоть и гнев оставляют душу на долгое время в покое. Молитва совершается с большим умилением и обильными покаянными слезами. Молитвенное призывание имени Божия присутствует и в трудах, и в покое, не оставляя сердце. Духовный рост характеризуется тем, что мы можем пребывать в молитвенном Богообщении гораздо дольше. Постоянный мир душевный, утвердившийся в сердце, дает нам живое постижение нашего греховного состояния, приводя сердце к искреннему нелицемерному смирению. Благодатные периодические переживания способствуют рождению первых ростков Божественной любви, самоотречения и постижения Богосыновства. Молитвенника часто

посещает благодать, рождая покаянный плач, сопровождаемый глубоким покаянием. Сердце оживает настолько, что в молитве начинает целиком жить смыслом произносимых святых слов покаяния. Углубленная молитва, соединившаяся с дыханием, делается привычной, и обретается способность в течение дня постоянно совершать вдохи и выдохи вместе с молитвой, не рассеиваясь. Тем не менее, еще сохраняются опасность падений и потери молитвенных достижений.

Глава четвертая. НЕПРЕСТАННАЯ, ИЛИ САМОДВИЖНАЯ, МОЛИТВА

Начальная, или очищающая, благодать

Исполнение сердца Духом Святым есть непрестанная, или самодвижная, молитва; это сердце, которое Бог заключил в Свои любящие объятия. Бог не является абстрактным существом в заоблачных сферах. Он постигается простым молитвенным опытом в сугубом покаянии. Если внимание обращено в мир, сердце теряет Бога, а когда наше внимание устремляется в глубины сердца, оно напрямую постигает благодатное Божественное присутствие и не может им насытиться, поскольку оно необъятно и безгранично. Мир души, длящийся долго и никогда не теряемый подвижником, становится благодатным миром души и сердца. Ум успокаивается настолько, что перестает терзать душу безчисленными и изменчивыми греховными мыслями. В таком сердце, свободном от греховных помышлений и соединившемся с умом, Божественная благодать находит свою постоянную обитель. Дух кротости и Христовой любви, соединившись в Иисусовой молитве с сердцем, дарует ему возможность в благодатной любви обнимать всю тварь, а в кроткой мудрости — сострадать ей, поэтому непрестанная молитва есть приобщение к Божеству.

Душевная мудрость никогда не станет Божественной мудростью, поскольку душевное всегда остается земным, то есть тварным, где к душевному всегда примешивается ложное: «Это не есть мудрость, нисходящая свыше, но земная, душевная, бесовская» (Иак. 3:15). И непрестанная молитва выволяет наш дух из душевного плена, разделяя душу и дух и возводя его к непосредственному Богообщению в молитвенном созерцании. Эта молитва не является молитвенным автоматизмом, доведенным до совершенства. Непрестанная молитва — это благодатное устремление к соединению с Господом, облеченное в воздыхания духа. В ней мы учимся духовному рассуждению, которое дарует эта молитва. Она ясно показывает душе, где благо, а где зло. Там, где благо, непрестанная молитва укрепляется и усиливается, а где зло — слабеет и может даже исчезнуть. Поэтому молитвенник, обретший такую молитву, предельно внимателен и осторожен во всех

своих действиях: в словах, поступках, в трезвении и наблюдении за помыслами.

«Просите, и дано будет вам» (Мф. 7:7) — дано будет сердцу вашему, когда ум останавливается от помышлений и рождается непрестанная молитва, принять Божественную благодать, которая делается в сердце слаще сотового меда, ибо обильно насыщает его Божественной благодатью. Мы отдаем Христу всю нашу жизнь и жаждем отдавать ее снова и снова, чтобы не разлучаться с Ним никогда. Тогда нас всецело преображает Христос, тогда наступает время благоговейного молчания уст и ума, время блаженного непрестанного призывания имени Господа. Где ни застанет душу такая сладкая и благодатная молитва, не следует переменять того места, где находишься, или двигаться. Святой Дух хочет, чтобы сердце приникло к Нему и более не отрывалось от благодати, изгоняющей всякую скверну и созидающей внутреннего человека. Так мы отдаем в жертву Богу самих себя и обретаем Дух Божий. Так действует очищающая благодать.

Благодать — Божественная сила, оживляющая дух человеческий и приобщающая его вечной жизни. Эта благодать ставит в сердце заслон всякой прелести, ибо она отсекает полностью заблуждения и мечтания. Ум успокаивается и затихает, в сердце — умиротворение, в душе — покой, так как прекращаются всякие мысленные парения. Обретенная молитва уничтожает всякую самонадеянность, так как непрестанное призывание Господа есть неисходное внимание, когда сердце поглощает Божественную благодать, а она — сердце, совместно порождая непрестанную молитву и благодатные слезы. Прямая причина приумножения благодати и ее убыли — в приумножении и убыли самоотверженности.

Непрестанная, или самодвижная, молитва — это такое моление сердца, которое невозможно остановить ни днем, ни ночью. Она приносит душе разумение и вразумление благодати Духа Святого. Подобная молитва делает нас гражданами Небес, странниками не от мира сего. Молитвенная благодать все вокруг и внутри нас преображает в молитву. Что бы ни происходило или ни случилось с нами, сердце неотрывно погружено в призывание Сладчайшего Иисуса: «Господи Иисусе Христе, помилуй мя!». Это чудесное молитвенное обретение становится нашим рождением свыше.

Благодатное рождение во Христе приходит к нам как Свет. Это есть начало бессмертия нашего духа, уничтожающего страх смерти. С уничтожением страха смерти приходит избавление от всякого духовного рабства. Для непрестанной молитвы нет препятствий, они только укрепляют ее. Для благодатного трезвения нет помех, они лишь усиливают трезвение.

Единство и целостность нашего существа даются нам Богом еще в младенчестве, а в зрелом состоянии нам необходимо вернуть эту целостность соединением ума с сердцем в непрестанной молитве. Всякое восхождение к молитвенным высотам непременно должно проходить путем возрастания в постижении Бога, пребывающего внутри духа человеческого, а также в постижении основ святости. Без непрестанной молитвы будешь биться в помыслах, не разбирая, где их начало, а где конец, утопая в мирских привязанностях. Святой человек убежден в незыблемости Бога, обитающего в его сердце. Незыблемость мира и вещей для подвижника — ложь, такой же ложью являются для него и все помыслы. Незыблемость Бога и Его Божественной благодати есть истина, то есть правда.

В постоянной покаянной молитве Дух Божий восстанавливает в нас первоначальный образ и подобие Божие. Такая молитва становится непрестанной, или самодвижной, чтобы углубить наше покаяние. Она в полной мере соединяет нас со Христом, не разрушая нашу личность, но преображая ее в вечности. Вводя нас в нетварный свет, она порождает неудержимый плач в душе, изливающей обильные слезы, подобно тому, как в сосуд, наполненный водой, опускают тяжелый груз. Нам до конца раскрываются все до сей поры невидимые обители зла на самом дне нашего сердца, и мы со слезами взываем ко Господу: «Господи Иисусе Христе, помилуй мя!». Христос, Солнце вечной жизни, сияет в кающемся сердце светом бессмертия, оживляя души, стяжавшие молитву и созерцание, для Царства вечной истины.

Когда сердце привыкнет постоянно молиться, отпадает необходимость удерживать счет молитв по четкам. Такая молитва переполняет всю душу и течет свободно, как полноводная река благодати, затопляя все сердечные берега. Подвижник, в обретенной постоянной молитве не имеет усталости, и его сердце жаждет молиться непрерывно. Тогда день и ночь теряют свое значение, поскольку в душе словно возникает неугасимый рассвет, когда время

суток становится непрерывной молитвой. Полное отсечение своей воли приходит только в непрестанной молитве, когда она сама научает сердце всякому благому действию и поступку. Но пока жив старец, нежелательно отходить от его наставлений, посему благое послушание — это полное самоотвержение.

Так мы рождаемся в подлинную духовную жизнь, когда нам, пока еще словно в «тусклом зеркале», является наша собственная личность, или дух, обнаженный от страстей и помышлений. И подобные периоды посещения благодати, вызывающей обильный плач, продолжаются столько времени, сколько нам необходимо для утверждения в новой жизни нашего духа, входящего в жизнь Духа Божия. И умная, и сердечная молитвы, а также пост ослабляют плотские страсти и помышления, но лишь в непрестанной молитве их восстание в теле и душе полностью прекращается. Такая молитва ведет к полному отвержению помыслов, отсечению рассудочных действий и совлечению мысленных представлений.

Мир постоянно обманывает человека привязанностью к нему и через это ведет его душу к гибели. Никогда ни к чему не следует привязываться, кроме Бога, иначе мир снова обманет нас. Тем, кто пленен и обманут миром, трудно помочь такому же обманутому и плененному привязанностями мирскому человеку. Ревностный подвижник старается помочь людям словом, а еще больше — непрестанной молитвой. В ней мы стяжаем благодать, а с нею — безстрастие, через которое приходим к священному безмолвию — исихии. Это есть дело совершенных, возводящих душу в Царство Божие, «где Христов сидит одесную Бога» (Кол. 3:1). Благодать есть «вода живая» (Ин. 4:10), изливаемая в сердца наши Духом Святым. И она, оставаясь неизменной по своей природе, безпрестанно изменяется, чутко улавливая все изменения души и сердца. Иной раз она охватывает огнем все сердце, иной раз — нежно и любовно утешает душу, согревал ее тихими ваяниями, а в следующий миг становится могучей рекой духовной радости или безграничным пространством умного света.

Поэтому жить для спасения — это значит жить настолько цельно и собранно, чтобы не терять зря ни одного мгновения. Пребывать в неутомимом поиске молитвы — значит не давать себя обманывать ложными заботами и ни одним мирским помыслом, ибо они лукавы.

Нужно стремиться к спасению так, как погребенный заживо под землей стремится изо всех сил выбраться наружу. Молитвенное непрестанное делание преобразует все человеческое существо, и прежде всего — ум и сердце. Многие полагают, что непрестанная молитва — это когда человек постоянно молится. Но это еще молитва человеческая, по нашим усилиям совершаемая постоянно. Благодатная молитва освящает все, к чему прикасается, но при условии, что твое сердце полностью живет горячей любовью ко Христу. Тогда всякое действие будет совершаться согласно благой воле Божией, с радостью и без какого-либо изнеможения: «Все делайте во славу Божию» (1 Кор. 10:31).

Духодвижная молитва, когда сердце пробуждается благодатью Духа Святого и само воссылает Богу моления, — вот что такое непрестанная молитва. Когда сердце полюбит радость пребывания со Христом, оно уже не захочет отклоняться от памяти Божией даже на краткое время. А к памяти Божией приводит память смертная, которая в покаянии отсекает все временное как пустое и преходящее. Так сердце становится чистым, и только оно молится чисто, не уклоняясь в помыслы. Проверка молитвенного состояния в период молитвы заключается в наблюдении того, становится ли ум спокойным, а в период после молитвы — того, поработают ли помыслы или нет. Как Господь усмирил Галилейское море, сказав: «Умолкни, перестань!» (Мк. 4:39), — и сделалась великая тишина, так благодать непрестанной молитвы умиротворяет бунтующий ум и смиряет его.

Смиренному даже падение Бог вменяет в победу, поскольку такой преданный подвижник не устает подниматься на суровую брань с врагом за чистоту сердца и спасение. Чистое сердце — это есть благодатная свобода, которая состоит в том, что сердце целиком пребывает во Христе, не отделяясь от Него ни на мгновение. Чтобы стяжать такое сердце, никогда не становись приверженцем бессмысленной деятельности. Старайся стяжать великую духовную цель — Христа, пребывающего в сердце человека. Тот, кто постиг Христа, постигает и Царство Его, «пришедшее в силе», — чистую невечернюю обитель Небесного света. Это есть состояние безстрастия — совершенство духа человеческого в полноте святости.

Молитвенное переживание не путай с безстрастием спасения, так как переживания проходят, а спасение — нет. Переживания и слезы

могут усиливаться и ослабевать, а спасение, как и безстрастие, неизменно. Только «Божественный свет постоянен», — учит свт. Григорий Палама. Слезы в духовной практике — это признак очищения сердца. В плотских бранях с нашими страстями есть слезы покаянные. Ощущение первого обильного прихода в сердце благодати вызывает слезы утешительные. Чем более душа утверждается в благодати Святого Духа, тем больше она пребывает в благодарном плаче, и это слезы благодарственные. От избытка благодати душа проливает слезы сострадания о тех, кто еще не сподобился принятия милости Божией, и это есть слезы истинной любви. Но в состоянии Божественного изумления все эти слезы прекращаются, ибо вся душа охвачена неизреченным сиянием Святого Духа.

Чистое и кроткое сердце обнажено от страстей и потому обретает мир душевный и приходит к безстрастию, «перестраивая свой умный облик в богоподобный вид», по слову свт. Григория Паламы. Чистота и ясность ума — это есть обнажение его от всех помышлений и представлений, а также и мечтаний. Когда ум отсечет все это, он просвещается Святым Духом. Так должен действовать каждый, кто осознал, что погребен заживо помыслами, погребен заживо страстями, погребен заживо неведением спасения. Тот, кто устремился к преодолению душевной смерти, собирает все силы, в непрестанной покаянной молитве взывая к Богу о благодатной помощи.

Здесь нет особо разработанного правила. Всякое правило, служащее для укрепления самодисциплины, имеет и отрицательную сторону, проявляющуюся в самодовольстве от сделанного и в ограничении духовной свободы, ибо покаяние — это свободное общение с Богом кающейся души. Непрестанная молитва — это неисходная память о Боге, когда такое благоговейное памятование наполняет сердце благодатной силой независимо от наших усилий. Слова молитвы рождаются в сердце как тончайшие благоговейные вздыхания, подобные легким волнам на поверхности тихого течения благодатной реки — памяти Божией.

Молитвенник, испытав безчисленные тяготы и утеснения от бесов и людей, перестает уповать на собственные силы и умения. Тогда Милосердный Господь дарует ему в помощь непрестанную молитву и очищающую благодать. Бог просвещает душу благодатью и дает ей великое разумение и рассудительность, как ей поступать в сложных

ситуациях. Страсти совершенно умягчаются, а молитва начинает звучать в сердце без всяких усилий и стараний. Понемногу, шаг за шагом, душа подвижника приходит к безстрастию, и оно делается для него всецело естественным. Непрестанное памятование имени Христова вселяет в наше сердце Самого Христа, а непрерывное постижение присутствия Христова в сердце соединяет нашу душу с Ним навеки. Непрестанно текущая благодать в сердце есть живая вода вечного Царствия Божия.

Человек, очистив благодатью ум и сердце, во всей полноте постигает изменчивость и преходящую сущность своего тела, «ибо прах ты и в прах возвратишься» (Быт. 3:19). Оно живет лишь взятой в долг глиной земной и должно снова стать землей. Тело — постоянный источник скорби для тех, чей ум пребывает в невежестве, и оно же становится средством для Богопознания у тех, чье сердце и ум соединились со Христом в непрестанной благодатной молитве. Это тело живет лишь благодаря присутствию в нем духа или сознания, а благодаря преобразению духа человеческого Духом Божиим человек освящается и делается Богоподобным. Познав собственную греховность, постигнув тяжкое рабство помыслов, он входит в неразрывное Богообщение через непрестанное молитвенное покаяние.

Ограничивая блуждания ума, подвижник собирает его через покаяние и молитвенное дыхание в сердце. Тем самым оно становится чистым и умиротворенным. В результате этого Божественный свет произвольно вспыхивает внутри сердца. Тот, кто уже не впадает в суету повседневных дел и не устремляется в погоню за мирскими вещами, преодолевает рассудочное греховное мышление и достигает Божественного просвещения в достижении Христовой любви и мудрости. Такая молитва есть непрестанный внутренний учитель. Через нее Господь подает сердцу силу Божественных разумений и Свою любовь. Для того чтобы «возлюбить Бога до ненависти к самим себе», нет смысла искать виновников вне себя, потому что истинными виновниками всего дурного и греховного всегда являемся мы сами. Когда ум очистится полностью от эгоизма, он видит мир таким, как он был сотворен Богом, — чистым и совершенным, как одно всеобщее благо. К этому образу духовного благодатного видения и ведет неустанное молитвенное восхождение в Царство Божие.

Все, что мы отдаем Христу, изменяет нас полностью. Больше всего мы ценим свою жизнь, даже если в ней полно скорбей и горестей. Отдав свою жизнь Господу, мы найдем ее во Христе совершенно преображенной Его благодатью. В нашей жизни нам дороже всего собственный эгоизм. Вручив его Христу, мы обнаружим себя, по милости Божией, совершенно иным человеком, молитвенным и благодатным. В эгоизме нам более всего ценен ум, поэтому без страха пожертвуем его Господу, обретя в Божием милосердии благодатные мудрость и рассуждение. Но любезнее всего для человека — его сердце и душа, поэтому не устрашимся преподнести их Спасителю с благоговением и признательностью, чтобы обрести свои сердце и душу преисполненными блаженной любви и чистоты, подобными чистоте младенцев. Поистине такие сердца и души блаженны, «ибо они Бога узрят» (Мф. 5:8).

Непрестанная молитва

Когда сердечная молитва привилась и утвердилась в душе, она переходит в непрестанное призывание имени Божия. Совершенное внимание — это тесные врата непрестанной молитвы. Это есть истинная молитва, о которой сказано: «Тот есть Богослов, кто истинно молится, и тот, кто истинно молится, есть богослов» (Прп. Нил Отшельник). Это также есть начало подлинной духовной жизни во Христе. Непрестанная молитва целиком блаженна, ибо она есть непрерывное благодарение Богу за Его великие милости. Только в непрестанной молитве происходит полное очищение всех скрытых дурных наклонностей и греховных помышлений человека. До этой поры они оставались незатронутыми источниками зла глубоко внутри сердца и души, когда благодатные изменения затрагивают только внешние стороны умственной и душевной деятельности. Теперь начинается процесс прекращения благодатного преобразования всех душевных и сердечных глубин, вплоть до совершенного прекращения всех посторонних мыслей. Пребывать в благодати непрестанной молитвы — значит отрешиться от всего мирского.

Как это происходит? Отдаешь свое сердце Христу, не оставляя себе ни единого в нем уголка, отдаешь полностью, без остатка, отказываясь от всего себя. Для этого нужна смелость, так как без нее не пройдешь ни шагу к Царству Небесному. И тогда Христос делает живым твое сердце, хотя ты и полагал ранее, что оно живо. В нем начинает жить иная, неведомая прежде жизнь — смиренная и кроткая, непрекращающаяся пульсирующая молитва, исполненная энергии и неземной сладости. Она изгоняет из сердца грех и уничтожает его побеги — скрытые наклонности, и сердце становится недоступным для зла. Почему оно делается недоступным для зла? Потому что полностью открылось Христу.

Однако вначале, как только подвижник решится на это, туча помыслов неверия и хулы обрушивается на него и поднимает бурю в его уме и сердце. Сильное уныние охватывает сердце словно железным обручем и поселяется в груди. Молитва как будто прекращается, и отчаяние в спасении безжалостно убивает душу. Зло

также собирает все силы, чтобы воспрепятствовать такой душе прийти к свету Христову. Во всем, что ни пошлет Господь, святые дары Свои или отход Его благодати, следует хранить в сердце невозмутимость, пребывая без смущения и ропота, полагаясь во всем на Премудрость Божию в непрестанном призывании спасительного имени Иисусова: «Без Меня не можете делать ничего» (Ин. 15:5).

Тогда подвижник решает лучше умереть в этой важнейшей схватке, но остаться с любимым Христом, что бы ни случилось. Таким образом воин Христов распинает свой эгоизм и умирает прежде своей смерти. Он весь собирается в одном самоотверженном порыве в цельной нерассеянной и горячей молитве. Когда сердце не волнуется отвлекающими мыслями и начинает постоянно молиться, в нем приходит в действие самодвижная молитва, которая навсегда соединяется с ним. При этом в сердце подвижника словно вспыхивает сильный огонь. Он в одно мгновение сжигает все сомнения и развеивает отчаяние, вливая в грудь новые силы. В сердце как будто начинает биться и пульсировать животворящий родник благодати: раз, другой, затем еще и еще.

С каждым таким благодатным толчком сладостные звуки сами собой складываются в слова молитвы: «Господи! Иисусе! Христе! Помилуй мя!». Сердце само, без всякого усилия, молится сладчайшим гласом Иисусовой молитвы. Она буквально пронизывает все тело с головы до ног. Заливаясь слезами радости и благодарности Богу, молитвенник самозабвенно предается этой молитве дни и ночи. Свет, посещающий нас в непрестанной молитве, всегда нов: то как палящее пламя, то как мир тихости Божией, то как светоносное Откровение. Иной раз свет творит в душе «радостнотворный» плач, становясь «миром, радостью и весельем» ожившей во Христе души.

В непрестанной, или самодвижной, молитве сердце в первое время не может насытиться этим необыкновенным чудом Божиим и потому бьется так, словно хочет выпрыгнуть из груди. С течением времени оно приходит к величайшему покою духа, в котором тихо струится имя Господне, подобно свету возженной свечи на престоле сердца. Радость благодати, возродившей сердце, делается непрестанным молением помимо всяких усилий со стороны человека. Мир душевный и благодатный неразлучен с ней, и временами сердце

посещает «свете тихий святых славы», безмерно утешая душу. Здесь прививается сердцу просвещающая благодать.

По пришествии в сердце благодати, ясной, как чистое облако, внутри растет неослабевающая жажда возлюбить Господа всем сердцем, и Бог отвечает на это стремление души духовными откровениями и разумениями, возводя ее к Богопознанию. Действие непрестанной молитвы продолжается, не ослабевая ни на миг. Смотрит ли молитвенник на иконы — молитва не прерывается, сердце молится само, источая из глаз произвольные слезы. Смотрит ли он в небо — молитва течет, не останавливаясь, застилая глаза слезами. Ум уходит из головы и опускается в сердце, став с ним одним целым, и обретает удивительную ясность. Голова освобождается от прежней тучи помыслов, словно ее умыли изнутри святой водой. Слово «Иисус» становится самой желанной жизнью преображенного сердца и соединяется с ним неразрывной связью. Помыслы исчезают в безмолвной ясности сердца, в котором живет и движется Иисусова молитва.

Во всех действиях и трудах молитва пульсирует внутри, словно живой и благодатный источник. Благодать непрерывно исходит из сердца, как будто из него текут «реки воды живой». Душа пребывает в самодвижной молитве и не желает оставлять ее даже на краткое мгновение. Подвижник предается безраздельно этой молитве, слушая, как молитвенные гласы тихо раздаются в сердце, словно тонкие хрустальные колокольчики. Сердце непрерывно молится, и горячие слезы благодарности Богу и Пресвятой Богородице заливают лицо и грудь молитвенника от избытка непередаваемого счастья.

Непрестанно источаемая в сердце молитва произрастает дивным благодатным светом и стремлением возлюбить всех людей такими, как они есть, чтобы и их сердца вкусили очищающую благодать Божию, омылись ею и воссияли в Царстве Небесном. Для непрестанной молитвы нет преград и расстояний, она помогает нашим ближним самым лучшим способом — Божественной благодатью. Такое непрерывно молящееся сердце получает вразумления и откровения Божии и в молитве, и в тонком сне, однако ненасытимо жаждет все более Самого Господа, чтобы обнять и заключить Его в своем сердечном пространстве, где тонко и непостижимо озаряется благодатью Христовой дух человеческий.

Когда сердце желает помолиться о здравии близких людей, молитва сама включает в себя память обо всех этих людях. При поминовении усопших самодвижное действие молитвы включает в себя памятование всех, кого молитвенник помнит и знает. Литургия вместе с непрестанной молитвой совершенно преображается: таинство священного богослужения становится живым и наполняется новой жизнью, в которой все люди объединяются единым духом и единым сердцем. Непрестанная молитва, укрепляя литургические молитвы, вместе с ней возносит свои тихие Небесные гласы, которым благоговейно внимают сердце, ум и душа. В ней достигается полное очищение от страстей и помышлений и обретается сердечная цельность и невозмутимость, которые при содействии Божественной благодати становятся безстрастием духа человеческого. Сердечное пространство расширяется настолько, что молитвенно охватывает всех людей, здоровых, больных и всех труждающихся, желая им духовного просвещения и спасения.

Она продолжает звучать и при чтении Евангелия, и во время чтения житий святых отцов или духовных книг. Теперь содержание читаемого текста воспринимается ярко и живо, а молитва звучит в сердце, соперяжая глубокому смыслу книг. Евангелие начинает открывать душе свои таинственные, неизведанные духовные пласты, которые прежде оставались прикровенными. Если до этого времени молитвенник воспринимал лишь слова евангельских изречений, то теперь благодатный, возвышенный смысл поучений Христа, словно бурав, проникает в самые глубины сердца, а святоотеческие назидания и поучения говорят с душой новым, глубоко проникновенным и благодатным языком. Все христианство открывается нам в Иисусовой молитве, ибо она есть соль духовной жизни во Христе.

В непрестанной молитве совершается еще одно удивительное таинство: соединение духа подвижающегося с духом его старца, когда они соединяются навечно неразрывными узами. Весь жизненный и духовный опыт наставника обретает в сердце послушника свое неисходное пристанище. Этот опыт есть православная традиция, передающаяся из поколения в поколение, которая от духовного отца вручается духовному сыну, сообщая его душе сокровенную мудрость о Боге и спасении, открывая эти познания отчетливо и ясно в Духе Святом, без всякого размышления. Христос и старец становятся в

сердце послушника едины и нераздельны. Молясь непрестанной молитвой Сладчайшему Иисусу, сердце молитвенника вспоминает духовного отца, а вспоминая духовного отца, оно молится и поливает горячими слезами умиления стопы Возлюбленного Господа.

Эта самодвижная молитва ни в коей мере не похожа на механическую бездушную пластинку. Святые слова, исторгаясь из недр души, приковывают все внимание, и слаще ее не существует ничего в целом мире. Каждое слово Иисусовой молитвы звучит необыкновенно кротко и чисто и исполнено смиренной любви и горячего трепетного покаяния. Это непрестанное молитвенное движение поддается мягкому и осторожному изменению: можно молиться медленно, впитывая всей душой и всякой клеточкой тела каждый звук благодатного вздыхания, или позволить самодвижной молитве звучать внутри очень быстро, и она остается чистой, кроткой и покаянной. Пропитанная непрестанной молитвой и ее сладким покаянным звучанием, душа забывает дни и ночи, упоенная чудесными небесными гласами нескончаемой молитвы.

Непрестанной молитвой можно молиться в такт шагам, можно соразмерять ее с ударами сердца или с ритмом дыхания. Такая покаянная молитва никогда не прерывается, ни когда молитвенник засыпает, ни когда просыпается. Дурные сны полностью исчезают, и со временем подвижник начинает слышать ее во сне, вначале изредка, а потом все чаще и чаще. Это удивительное молитвенное состояние легко передает все переживания человека. Она делается сугубо покаянной, особенно на литургиях, и превращается в поток благодарных слез, если в сердце возникает желание безпрестанно благодарить Бога за все Его великие благодеяния. Самодвижная молитва становится живым молитвенным потоком горячих просьб и прошений о Божественной милости ко всем людям. Хотя при этом слова молитвы остаются теми же самыми, сама молитва каждый раз наполняется новым смыслом и становится ходатаицей о каждой душе. «Много может молитва праведного» (Иак. 5:16) — такова молитва того, кто непрестанно возносит Богу слезные моления о всем мире.

Некоторые монахи, имея на начальном этапе молитвенной жизни пылкое стремление ко встрече со Христом, обретали самодвижную молитву, но потом, не умея собрать рассеянный ум внимательным и трезвенным покаянием, к сожалению, теряли ее. Обретая столь редкий

и драгоценный дар милости Божией, должно с величайшим благоговением хранить его в себе подобно тому, как мы бережно несем в келью благодать Святого Причащения, храня себя от неблагоговейных поступков. Непрестанная молитва — это нескончаемый духовный подвиг, когда тело смиряется полезными для него занятиями: постами, поклонами, жаждой и сухоядением, — сердце смиряется покоем и обретает благодатную помощь в воскресении из мертвых от мучающих его страстей, ум смиряется вниманием и удержанием его в непрерывной молитве, а душа смиряется благодатью в оживотворении ее Духом Святым — от мертвости греховных помыслов.

Несмотря на многие духовные приобретения, искушения не оставляют душу подвижника, принимая очень скрытые и с трудом обнаруживаемые формы эгоизма и самодовольства. Поэтому самодовольство есть тончайшее искушение в непрестанной молитве. Ни в коем случае нельзя считать благодатный дар Божий в молитве плодом рук своих. Как можно Божественную благодать считать своею? Христос ждет от нас постоянного самоотречения, а не довольства и восхищения собою. Молиться лишь за одного себя — это все тот же эгоизм, такая молитва мало успешна. Для того чтобы в нас самих и в мире святилось имя Христово, наша молитва должна быть расширена настолько, чтобы ни одному человеку в мире в ней не было бы тесно.

Дух человеческий, будучи сотворен безсмертный Богом, неуничтожим, но требуется постичь эту истину напрямую собственным опытом. Такое постижение приходит к нам в непрестанной самодвижной молитве, с которой, собственно, и начинается наше постепенное духовное восхождение в Горняя. В непрестанной молитве Бог открывает нам некоторые Свои сокровенные тайны и суть духовной жизни, но необходимо долгие годы провести в уединенной молитве и созерцании, чтобы усвоить эти Божественные Откровения. В этих благодатных посещениях сердце обретает дар духовного рассуждения, оно всегда направляет сердце ко Христу, как магнитная стрелка указывает на Северный полюс.

Клевета и поношения — последний залп демонической «артиллерии». Обретя непрестанную молитву, подвижник не впадает от клеветы и хулы в уныние, поскольку для него настало время для спасения и стяжания великой благодати: «Вот, теперь время

благоприятное, вот, теперь день спасения» (2 Кор. 6:2). Молитва, став самодвижным гласом нашего сердца, разгорается и преображается в неистощимую любовь ко Христу, но искушения также возрастают, пока дух не обретет в безстрастии непоколебимую христоподобную стойкость. Пока мы не умрем за Христа для самих себя, мы не узнаем любви и умрем в своем эгоизме. Безкорыстная молитва соединяет нас с Богом и со всеми людьми, вводя нас в Духе Святом в жизнь вечную.

Когда враг испытает нас нападениями изнутри и снаружи и, заметив, что все его искушения лишь способствовали, по милости Божией, стяжанию непрестанной молитвы, он уязвляет нас изощренной клеветой, поношениями, злоречием и хулой, искусно сплетая одни факты с другими, лукаво прикрывая их ложью. Он находит для этого и людей, кто может быть его ловкими подручными, побуждая их действовать, различными сатанинскими приемами подрывая наше молитвенное устройство и пытаясь сокрушить наш дух. Однако благодать Божия всегда незримо стоит рядом, многим терпением и безстрастием укрепляя и преображая наше сердце.

Борения, попускаемые Богом, уже не сокрушают нас, как прежде, потому что душа научилась давать им отпор. Здесь нельзя медлить и пребывать спящим. В этих коварных нападениях каждый раз наше будущее словно взвешивается на тончайших весах: успеем ли мы вовремя обратиться ко Христу? Это очень тонкое, едва уловимое мгновение, когда решается наша судьба. Враг быстро усиливает свою мертвую хватку, сковывая душу и поработывая ум, как только заметит, что мы промедлили. Тогда он ведет нас, связав наше произволение, как быка за кольцо в носу, на закланье. Только сердцу, обладающему духовным рассуждением и просвещенному благодатью Божией, удастся избежать этой удушающей хватки самой смерти.

Как только мы подумаем о Христе, хотя бы произнесем одно слово «Иисусе», — Святой Дух приходит на помощь. Как только мы обращаем сердечный взор ко Христу с мольбой о помощи, — Божественная благодать выручает нас. Это самый сокровенный миг стояния в опаснейшей духовной брани: куда склонится наше намерение? Он может длиться всего одну миллионную часть секунды, и если мы промедлим, то начинается затяжная изнуряющая душу брань с невидимым врагом, где мертвых больше, чем живых. Укрепившийся в Божественной благодати научается Духом Святым

презирать злохитростный и лукавый вражеский ум. Такое благословенное сердце чувствует малейшее движение к нам Христа, ощущает Его благостное тончайшее дыхание и, отворачиваясь от врага, предает себя Господу, хранимое Его Божественными объятиями и облеченное в Его нетленный Свет: «Восстань, спящий, и воскресни из мертвых, и осветит тебя Христос» (Еф. 5:14).

Таким образом, диавол лишается последней возможности поработать нас, так как мы не даем ему на это никаких прав. Это полный разрыв с миром, который «лежит во зле» (1 Ин. 5:19). Поэтому мы не связываемся с диаволом ни одним помыслом, ни одной страстью и ни каким-либо намерением или произволением. Мы всего себя предаем Богу и Его святой воле: «Сами себя и друг друга и всю жизнь нашу Христу Богу предадим». Наш эгоизм, даже крупинка эгоизма — это уже территория диавола. Христос должен воцариться в нашей душе и воссесть на престоле в храме нашего духа: это и есть Царство Божие, пришедшее в силу и славе.

Как помогать ближним? Молчанием, терпением и молитвой. Лучше всего не мешать Богу своими пожеланиями и дать Ему помочь людям так, как должно. Советы и наставления хороши, но молитва — самое лучшее и помогает гораздо больше, чем наши слова, сколько бы мы их ни произнесли. Любовь говорит лучше всяких слов. Мы отдаем себя Богу, и Бог начинает действовать в нашей молитве. Самая безкорыстная молитва состоит в том, чтобы Господь помиловал весь мир. Такая чудодейственная молитва за весь мир должна твориться совершенно скрытно и не быть на виду, ибо люди, как только услышат о ком-либо обретшем непрестанную молитву, враждебно восстают на подобных молитвенников, уверяя всех, что такого быть не может и желая, чтобы исчезло и само понятие об этой молитве, дабы их собственная жизнь не стала для них посмеянием.

Лишаясь предрассудков и пристрастий, сердце смиряется — и смиряется эгоизм. Смирение открывает наши духовные очи. Непрестанная молитва избавляет ум от парения в мечтаниях и воображении. Ясность сердечная в непрестанной молитве самоочевидна, как нет необходимости увидеть свет свечи с помощью другой свечи. Теперь всякий малейший грех становится противен душе до ненависти к нему. Очищающая благодать покрывает такую душу словно щитом. Ум постоянно находится в сердце и отныне ни за

какие обещания бесов не желает выйти наружу. Непрестанная молитва течет в сердце без усилий, принося ему мирную светлую радость и духовное веселие, укрепляя в нем стремление к Богосозерцанию.

Человек, «дуновение Божие», через непрестанную молитву восходит к Боговидению и делается Богом по благодати, хотя прежде он был ничто и создан из ничего. Благодаря непрекращаемому ни на миг призыванию имени Христова и милости Божией в свете Божественной любви все искушения рассеиваются, подобно мрачным тучам на рассвете при восходящем солнце. Это есть свобода в Духе Святом от плотских страстей и от горделивых помышлений.

Объятое приливом благодати, сердце начинает просвещаться светом любви и мудрости, оно прыгает в груди, радуется и скачет, словно младенец при виде родной матери. Затем, успокоившись и отринув все земное: чувства и помышления, — восходит в изумление созерцания. Здесь уже действует Дух Святой, ибо человек забывает сам себя. А когда вернется из восхищения, видит себя измененным, светлым, благодатным, преисполненным разумения и мудрости.

Трезвение и внимание всегда необходимы, но любовь ко Сладчайшему Христу выше, поскольку она — огонь палящий для всех демонов. Поэтому она целомудренна и не касается никакой мысленной грязи. Именно в любви происходит рождение новой, неизведанной благодатной жизни, и все это — благодаря непрестанной молитве. Земной рай — это непрестанная молитва. Благоухание Царства Небесного в сердце — это тоже непрестанная молитва. Она не имеет никаких попечений, словно парящая в небе птица. На этом этапе уже не оборачиваются назад, а простираются вперед, к созерцанию света Пресвятой Троицы.

Это «Небесное любомудрие» — редкий дар Божий, обыщи весь мир, ничего подобного не найдешь. Сердце делается светлейшим солнечного света — таково действие непрестанной молитвы. Душа, ощутившая святое Иисусово лобзание, — это тоже непрестанная молитва, источающая потоки сладких слез благодарности и умиления. Такая душа совершенно отсекает свою волю и становится свободной во Христе. Она испытывает неудержимое стремление к постоянному пребыванию с Господом. В ней растет желание никогда более не разлучаться с духовной радостью Духа Святого. Она утешается частыми обильными посещениями благодати Божией и поселении ее в

сердце, благодаря Бога за успокоение от страстей и помышлений под охраняющим покровом Божественной милости.

Такая молитва есть одна лишь непрестанная радость, когда мы внимаем себе и пребываем в неусыпной бдительности, чтобы нас хранила благодать. Смирение — это вовсе не принародное самоуничужение, но глубочайшее познание, что без Бога мы — не образ Божий, а образ эгоизма, надутый и своевольный, который даже не имеет существования, а лишь претендует на него. Непрестанная молитва — это дыхание во Христе нового человека, которому еще предстоит открыть свою неповторимую и непостижимую личность в освещенном и обоготворенном духе. Подобная молитва становится ступенью к истинному духовному рассуждению и стяжанию Божественного ведения и видения, от познания самого себя к познанию Христа в Его Божественном свете.

По достижении устойчивой и внимательной непрестанной молитвы, исполненной благодатного покаяния и совершенного благоговения, сердце уже более не повернется вспять и не обратится к суетному миру, ибо познало и вкусило Небесную любовь Христову и увидело свет Христов в самом себе. Когда не отвлекаешься ни на мгновение от непрестанной молитвы, в сердце рождается нерукотворный Божественный свет, освящая его благодатью. Тогда такое самодвижное чудодейственное призывание имени Иисусова преобразуется в совершенное безмолвие ума и сердца, что является действительной исихией. Отсюда всего один шаг до священного созерцания и Боговедения. На этом этапе завершается дыхательная молитвенная практика, поскольку в сердце воцаряется мир и в душе — неотмирное благоволение Божие.

Безстрастие

Как непрестанная покаянная молитва есть начало духовной жизни, так и безстрастие есть начало соединения со Христом в духе любви Христовой. Скорби, болезни и испытания — это уроки Премудрости Божией, приводящие душу к благословенному безстрастию, чтобы мы всецело соединились с Господом. Начальная благодать приходит в сердце, как «огонь поядающий» всякие страсти и испепеляющий многочисленные помыслы, приготавливая сердечные тайники к принятию полноты благодати. Тогда она становится просвещающим светом любви и мудрости. Безстрастный монах — это человек, который не привязан к своей жизни. Чтобы обрести подлинное безстрастие, нет необходимости быть все время настороже, достаточно считать, что ты уже мертв. Безстрастие — это ношение в себе умиротворяющей Божественной благодати, это мир ума и совершенная независимость от страстей и помышлений.

Когда ум входит в сердце и соединяется с ним непостижимым образом, он избавляется от докучливых мыслей и переживаний. Теперь вся духовная жизнь полностью определяется обретенной самодвижной молитвой, для которой не нужно никаких планов. При ней оказываются глупыми и пустыми всякие мечтания, а греховные страсти выглядят так, как они есть: гадкими и отвратительными. Теперь они отчетливо видятся сердцем как враждебные злобные силы. Эти страсти все еще пытаются вернуть душу к прежним рабским отношениям, но теперь положение полностью меняется: благодать непрестанной молитвы совершенно пожигает их и посекает на месте. Дарованная Богом молитва делается для подвижника неистощимой водой жизни, которую он пьет снова и снова, никогда ею не насыщаясь.

Что выше дара чудотворения? Безстрастие души, вошедшей в покой Божий. Нужно много поработать над собой, чтобы очистить душу от пагубных страстей. И в этом первая помощница — непрестанная молитва. Без такой молитвы подвижнику придется еще долго блуждать в трех соснах собственных заблуждений. До тех пор, пока не утвердишься в безстрастии, будешь еще не раз поколеблем

нападением злобных помышлений. Не стремясь к стяжанию полноты безстрастия, не обретешь непрестанной Иисусовой молитвы. Ее враг уже одолеть не может, если в душе не возникает согласия на его соблазн и склонение ко греху. Когда зло нападает на человека, утвердившегося в такой молитве, оно только закаляет его дух, а также укрепляет стойкость и терпение души в различных испытаниях. Зло, не желая этого, своими нападениями начинает способствовать спасению молящейся и кающейся души. Враг, заметив, что его коварства и лукавства не только не вредят душе, преображенной Иисусовой молитвой, но и способствуют спасению от греха, сразу отбегает от такой души, словно опаляемый огнем.

Тот, кто постиг, что в скорбях созревает и укрепляется истинная молитва, печалится, когда Бог не посылает ему скорби, а когда обретает их, то встречает с радостью. Это признак того, что душа избавляется от рабства мира сего и обретает в себе мир, «превосходящий всякий ум». Нужно всегда помнить, что привязанности убивают на корню все доброе. У того, кто растит в себе привязанности, благие обстоятельства убивают одно за другим, а дурные обстоятельства разрастаются в изобилии. Молитвенный путь назван средним, или царским, путем, ибо ведет к умиротворению ума, очищению сердца и закреплению его в непрестанной молитве, за которой следует святое созерцание, если Бог того сподобит: «Дух бодр, плоть же немощна» (Мф. 26:41).

Непреложен у Бога духовный закон: сначала благодать, потом искушение. И так не один раз, не два, а постоянно. Иначе каким образом укрепится непрестанная молитва? Каким образом она станет Богопостижением? Тогда, если даже скорби и искушения идут со всех сторон, внутри царит несокрушимый мир Божий, возрастает духовная радость, умножается благодать: «В тесноте Ты давал мне простор» (Пс. 4:2).

Любовь к Богу проявляется в наибольшей степени, когда отнимается благодать, а не тогда, когда одно за другим Господь дарует душе благодатные утешения. Такое обучение хранению благодати делает сердце смиренным и мудрым. Так прорастают в сокровенную глубину Божественной любви молитвенные корни, так укореняется Небесное древо спасения, когда дуют холодные ветры искушений. Чтобы стать совершенным, требуется пройти духовный путь до конца.

Что значит пройти его до конца? Испытать отнятие благодати Божией, чтобы Господь выявил стойкость и терпение молитвенника и его готовность всецело отречься от себя самого.

Такая самодвижная молитва не является завершением духовного пути, но становится его истинным началом. Все поиски и попытки научиться молитве, покаянию, смирению и любви — все это еще не является духовной жизнью, а лишь приближением к ней. Действительная духовная жизнь есть оживление духа человеческого Божественной благодатью, не своими усилиями, эрудицией, опытом, аналитическим умом, а именно благодатью, в которой дух реально начинает жить полнотой благодатной жизни, несопоставимой с прежним существованием души в помыслах и страстях.

Покой и безмятежность — свойства непрестанной молитвы. Только теперь страсти и помыслы оставляют нас в покое. Но время от времени они проверяют нашу бдительность и молитвенное трезвение. В этой молитве сердце вообще не принимает помыслы, а страсти обходят его стороной. Они, словно злые псы, стоят в отдалении, готовые броситься и растерзать нас, приметив малейшую невнимательность и рассеянность. Однако благодать Божия, «немогущая врачующая», всегда настороже, охраняя молитвенника своим Божественным покровом. Тогда сердце ясно видит и различает приходящие помыслы и гнездящиеся в тайниках души коварные затаившиеся страсти. Оно устремляется любить всех, не исключая ни единого человека, и, отрекаясь от своей воли, всецело начинает жить и помогать другим в спасении, следуя во всем воле Божией. Благодаря чистоте непрестанно молящегося сердца подвижник без труда постигает духовное состояние всякой души.

Мы не родились для того, чтобы быть узниками дурных помышлений, ибо предназначение христианина — жить в свободе Христовой любви. Когда душа утвердится в своем устремлении к свободе духа, Бог дает ей и силу, и благодать для достижения этой возвышенной цели. Эта святая энергия, эта благодатная сила есть непрестанная молитва, возводящая дух человеческий к обожению благодаря созерцанию нетварного света. В достижении непрестанной молитвы ничего нельзя ускорять, а в исполнении ее велений не следует медлить. Такая непрестанная молитва находится целиком и полностью вне дел мира сего, обучая нас благодатной жизни без всяких земных

привязанностей, так как она очень проста, поскольку в благодати нет никаких сложностей.

На всякое восстание помыслов с их нескончаемыми вопросами «почему?» «отчего?» должно неуклонно держаться непрестанной молитвы и не изнемогать. Необходимо ею утеснять помышления, чтобы увидеть несотворенный Свет и пробуждение своего духа во Христе. Мы приходим к покою Божию и благословенному безстрастию, храня мир душевный, но диавол, прекратив волновать ум и беспокоить сердце, наущает к клеветническим измышлениям и нападениям людей, не имеющих молитвы и живущих по своим помыслам, и так духовные брани не оставляют нас, изменяясь сообразно нашему духовному устройению.

Ныне настало время прекращения праздных вопросов, так как сердце начинает пребывать в постоянном безмолвии. Любовь Христова согревает и просвещает все сердце, и душа духовно услаждается приходом обильной молитвенной благодати. Имя Христово заключает в себе величайшее блаженство, и его вкушает непрестанно молящееся сердце. Сияние Духа Божия невыразимо веселит душу, и подвижник приходит в духовный восторг. Если ему предложить весь мир и всю вселенную, он все равно выберет непрестанную молитву, находя в ней источник Небесной радости и святость жизни вечной.

Тот, кто сподобился такой молитвы, должен суметь благоговейно ее сохранить и утвердиться в ней, не возгордиться, жить в крайнем смирении и простоте. Не следует по рассеянности позволять тонким помыслам незаметно окрадывать ее или осквернять и, таким образом, терять с таким трудом обретенную благодать. Окрадывание молитвы — это незаметное ее отвлечение в мечтания, а осквернение молитвы — это скрытое примешивание к ней греховного воображения. Важнейший принцип в духовной жизни — понять различие между обычным умом и благодатью. Тогда душа всегда будет выбирать благодать и отвергать помыслы. Никогда не верь помыслам, ибо их творец — отец лжи и говорит только ложь. Что такое помыслы? Пустая работа ума, которым управляет диавол. Никогда не смешивай благодать с работой ума и не доверяйся его усилиям обмануть тебя своими подделками.

Для избежания всех диавольских ловушек вначале доверься слову духовника, а потом благодати, которая стяжается непрестанной молитвой. Такая непрестанная молитва приводит к достижению в благодатной молитве истинной вечной жизни во Святом Духе, которая дается нам через Господа Иисуса Христа от Бога Отца. Для этого необходимо совершенно отречься от личных устремлений и поисков земного счастья. Невежественные люди пытаются имитировать благодатную блаженную жизнь, но все это только изощренные подделки, приносящие одни разочарования. В непрестанной молитве ум соединяется с сердцем по действию Божию, когда в послушании старцу душа в значительной степени освобождается от тирании греха и самоволия.

Единая воля Бога на земле, которая желает всем спасения — единственно верное направление для всякого человека, тем более для молитвенника. Все остальные пути ложны, ибо приводят к смерти — как душевной, так и телесной. Чтобы следовать воле Божией и безбоязненно пройти все искушения, подвижник отрекается от своей воли и старается до конца жизни возрастать в смирении и молитве. Чтобы духовно расти и обрести полноту благодати в созерцательной молитве, не следует бояться ни скорбей, ни искушений. В чем выражается прелесть? В нетерпимости и злобности. В чем проявляется благодать? В кротости и мирности осветившейся души. Поэтому и молиться нужно просто, мягко и без нажима. Так постепенно очищается сердце, и в нем утверждается непрестанная молитва, не нуждающаяся во вспомогательных средствах, таких как четки, особое положение тела или дыхательные приемы.

Даже эта духовная жизнь в непрестанной молитве не приходит в душу сразу во всей полноте. Она рождается в ней, как слабый росток, поднимающийся весной из прогретой солнцем земли, которому еще предстоит расти и плодоносить. Так и дух благодати требует от души полного предания ему и самоотверженного отречения от всех помыслов и страстей. Для каждой души свое время укрепления в благодати. У одних это происходит быстрее, у других — медленнее. Никогда ничего не планируй. Когда мы отказываемся от наших планов, Бог открывает Свой Промысл человеку. Внимательная жизнь означает, что мы не должны рассеиваться в любых обстоятельствах — ни в скорбях унывать, ни утешениями благодатными упиваться, а хранить и

беречь непрестанную молитву, которую даровал Бог, — это корень всей последующей духовной жизни.

Редкие чистые души могут сподобиться Божественного дара в отрочестве, но для большинства душ необходимо пройти долгий период становления и утверждения в благодатном обретении самодвижной молитвы и совершенного соединения с ней. Не сразу сердце утверждается незыблемо в непрестанной молитве, способствующей стяжанию стойкости и смирения, хотя и сподобилось этого чудесного Божественного дара. Старые дурные привычки и склонности трудно искореняются и еще долго могут досаждают преобразенной, изменившейся душе. В чем состоит исполнение евангельской заповеди о чистоте сердечной? В том, что даже ни на мгновение внимание не отходит от Христа. Поэтому необходимо укреплять непрестанную молитву, чтобы сродниться с ней, и она приведет душу к неувядаемой любви Христовой, искренней, нелицемерной.

В эту пору душа обретает дар духовного рассуждения, которое является Божественной мудростью. За нее нужно пролить кровь сердца и смириться до зела. Эта благодатная мудрость проявляется только в мирном, спокойном состоянии ума. А тот ум, который возбужден и рассеян, не может иметь никакого рассуждения. Возбужденный греховный ум представляет собой крайнее заблуждение и иным быть не может. Сама природа возбужденного немирного ума есть всецелое невежество. Только ясный умиротворенный ум, соединившийся с сердцем, приходит к духовному просвещению и благодатному рассуждению во Святом Духе: «Духовный судит о всем, а о Нем судить никто не может» (1 Кор. 2:15). Рассуждение для молитвенника — великая сила и есть призвание из тьмы в чудный свет Божий.

В чем состоит дар духовного рассуждения? В мудрости Духа Божия. Это не означает, что человек научился какому-то особенному образу мыслей или может предаваться долгим углубленным размышлениям. Тот, кто стяжал благодать духовной молитвы, сразу во всех трудностях отдает свою волю Христу, обитающему в его сердце, и Господь мгновенно разрешает все проблемы Духом Святым. Подвижник, отказавшись от самого себя, обретает всю полноту Божественной мудрости, которая обучает его, говорит в нем и

действует согласно обстоятельствам. Каковы же признаки этой мудрости? Прежде всего, благодатная осторожность, затем отсутствие ошибок и промахов и, наконец, — глубокая и спасительная рассудительность в прозрении самой сути спасения.

Заповеди святого Евангелия являются несокрушимой опорой для благодатного просвещения сердца в непрестанной молитве и ясности его духовного разумения. О чем оно говорит? О свободе человеческого духа от греха и смерти, духа, преображенного благодатью, — это высшее призвание человека, когда он становится свободен во Святом Духе от рабства страстей и помышлений: «Так всякий из вас, кто не отрешится от всего, что имеет, не может быть Моим учеником!» (Лк. 14:33). Эта свобода приходит к кроткой и смиренной душе, которая не кичится полученным Божественным даром, когда человек прекращает занимать себя построениями своего эгоистического ума и освобождается от густой сети дьявольских помыслов.

С этого времени подвижнику открывается совершенно ясно, что в духовной жизни он должен навсегда отречься от использования греховного ума с его размышлениями, мечтаниями и домыслами, скрывающими от его души Бога. Сосредоточение лишь на непрестанной покаянной молитве, отвержение себя самого, живущего эгоистическими измышлениями и переживаниями, — это и есть настоящее покаяние, чтобы жить и дышать святым именем Христовым. В душе просыпается давно забытое чистое детское видение мира и всех его проявлений, без зависти, ревности и злобы. С каждым событием и явлением жизни сердце ощущает кровную связь и участвует в ней Иисусовой непрестанной молитвой. Сама эта молитва все глубже укореняется в сердце, делая его причастником Небесных откровений, которые становятся основой благодатных созерцательных восхищений.

Чтобы стяжать вселение Святого Духа во всей полноте, никогда не следует увлекаться ни мирской, ни тем более монастырской суетой, а также не должно искать в уединенной безмолвной жизни ничего человеческого и земного: «Все творите без роптания и размышления» (Флп. 2:14). Тогда Бог приложит все необходимое, что является духовной мудростью просвещенного благодатью сердца. Нельзя оставаться младенцем по уму, следует неустанно расти духовно: «Духа не угашайте» (1 Фес. 5:19). Выше дара чудотворения безстрастие

души, вошедшей в покой Божий. И в этом первая помощница — непрерывная молитва, ведущая к свету Божественной любви. «Безмолвники пылающее желание свое к Богу насыщают безмолвием ненасытно и порождают в себе огонь огнем, усердие усердием и вожделение вожделением» (прп. Иоанн Лествичник).

Пока мы не соединены всецело со Святым Духом, в нас еще нет истинной духовной жизни, и закон греха действует в нас. Без совершенного вселения в душу Божественной благодати мы еще мертвы духовно и не возжаждали, как должно, Бога, и не ощутили даже начатков Божественной любви. Эгоистическая воля и грехи лишают нас видения Христа лицом к лицу. Всякий, кто стремится постоянно пребывать в непрерывной памяти Божией, непременно увидит свет Христов, изумляющий, просветляющий и восхищающий сердце в высоты Духа Божия. Однако «свет тот скрывается от умов, не оставивших чувственного зрения», как пишут Отцы. Непрерывная молитва готовит душу к исходу в великий свет вечности, когда она покидает тело и остается лицом к лицу с Богом. Одухотворяя душу, она изменяет даже тело, которое также изменяется, хотя и не поспекает за преображенным духом.

Истинный затвор — это безмолвие духа в непрерывной молитве. Она не интересуется тем, кто и как живет и чем занимается, так как всецело предана стяжанию спасения: «Ибо какая польза человеку, если он приобретет весь мир, а душе своей повредит?» (Мф. 16:26). Храня заповеди и пребывая в молитве, дух начинает постигать Откровения истины, подобные вспышкам озарения разумного света. То сердце, которое самоотверженно отрешилось от всего, что не есть Бог, становится способным воспринимать святые Его Откровения: «Так всякий из вас, кто не отрешится от всего, что имеет, не может быть Моим учеником» (Лк. 14:33). Тогда лишь непрерывная молитва в благодати Духа Святого начинает обучать и вразумлять молящуюся душу, открывая ей тайны Божии. Кто из молитвенников, помимо своей боли, берет на себя всю боль страждущих сердец человеческих, обретает великую милость Божию. Обретший же милость обретает вместе с ней и непрерывную молитву.

В непрерывной молитве дух человеческий расширяется до такой степени, что превосходит все пределы и обнимает собой весь тварный мир. Такая молитва включает в себя всякое внутреннее и внешнее

движение, всякое событие и обстоятельство, преображая их в мир Божий, неведомый миру сему: «Я сораспялся Христу, и уже не я живу, но живет во мне Христос» (Гал. 2:20). В ней подвижник не теряет свою свободу, так как благодать никого не влечет к себе насильно. Насилие и несвобода — это всегда действие лукавого. Благодать Духа Святого вечно свободна и эту свободу дарует духу человеческому на вечные времена. Насилие — это непременно злоба и ненависть, а добро — это вечные любовь и свобода. Любовь и свобода являются свойствами Божественной благодати, изливающейся в сердца наши в непрестанной молитве Духом Святым.

Познание человеком своего нетленного духа или сознания есть познание тварной красоты подобия Божия, но еще не есть открытие в нас присутствия Божия, постигаемого лишь Духом Святым, преобразившим и просветившим наш тварный дух в благодатном и благоговейном созерцании. Личность человеческая не может быть открыта умом, это есть прямое откровение Бога смирившемуся и кроткому сердцу. Поскольку Бог есть Личность, то и сам человек, имея образ и подобие Божие, также является личностью. Только личность может встретить Личного Бога лицом к лицу. Человеческая личность открывается молящейся душе через видение нетварного света.

Когда Духом Святым в сердце рождается непрестанная молитва, ум глубоко погружается внутрь. Тогда молитвенник переходит в иной мир — мир своего духа, исполненного благодати. Он живет так, словно не видит и не слышит ничего, происходящего вокруг. Тем не менее, не теряет при этом полного осознания всего, что происходит благодаря пронизательности Святого Духа.

Духовная жизнь в непрестанной молитве — это постижение Бога и спасения. Обожение, или обоготворение духа человеческого, есть полнота святости. Поэтому святость состоит не в удалении от людей, а в удалении от помыслов. Такое удаление от помыслов называется исихией, или безмолвным житием. Тот, кто не пришел к такому безмолвию, не понимает его. Такие люди полагают, что уединенное сидение в лесу или в пещере и есть исихия. Уединение сердца от всех помышлений является подлинной исихией, или безмолвием, и есть сердце монашеской жизни. Это — пребывание в постоянном молитвенном созерцании.

Такая непрестанная молитва растет и углубляется в сердце, неподвластная более душевной прелести. Ум полностью смиряется, помыслы прекращаются, душа становится тихой и чистой, не имеющей страстей. Сердце, делаясь чутким и пронизательным, научается постигать схождение благодати, как тонкое неуловимое веяние, как дыхание Духа Святого. Она смиряет душу, ум делает умиротворенным и просветляет сердце. И самое действенное ее средство — вразумлять, просвещать и обучать духовному рассуждению сердце, никогда не оставляющее покаяния.

Такой аскетический образ жизни невозможен без руководства опытного духовного старца. Духовный старец — это тот, кто живет в Духе Святом. Верный и преданный послушник усваивает от старца такой возвышенный образ жизни через послушание. Как свеча вспыхивает от свечи, так православная благодатная традиция молитвы и безмолвия передается от старца к послушнику. Старец является хранителем молитвенной традиции, источником живой воды благодати, а послушник — сосудом, многократно очищенным и вымытым до чистоты самоотверженным послушанием. Поэтому истинная монашеская жизнь есть духовный союз старца и послушника. Благодать молитвенной традиции передается от наставника верному послушнику, когда он, пройдя многих и великий искус в послушаниях, овладеет непрестанной молитвой и начнет неисходно пребывать в ней. В послушании старцу послушник недолгое время стяжает умиление, покаянный плач и благодатные слезы.

Сердце, пропитавшись явлениями Божественного света, начинает в некоторой мере постигать истину, обретает молитвенный опыт и начатки духовного рассуждения. Пройдя разнообразные и многочисленные искушения, подвижник научается различать благодатный, безвидный и невещественный свет по мирному и смиренному состоянию своей души, когда она укрепляется в неуклонной решимости следовать за Христом путем непрерывного покаяния. Но естество человеческое не успевает за душевными изменениями и, улучая момент, пытается все еще тянуть душу вспять, на прежние грехи тщеславия и самодовольства. Это время полного утверждения духа человеческого в безстрастии и следовании за Христом до соединения с Ним и окончательного обожения.

С обретением самодвижной молитвы совершается вселение подлинного безмолвия в ум и сердце, и в них наступает невыразимая тишина от мысленных движений в тихости и кротости Божественной благодати. Это есть истинное и непритворное смирение, когда молитвой сокрушаются гордыня и тщеславие, когда уходит всякое смиреннословие и ложное самоуничижение в мире ума и сердца. В непрестанной молитве, исключая всякие помышления, соединяешься безмолвствующим сердцем с духом, подобием и образом Божиим, входя в неизмеримый покой Божий, забывая о земном и Небесном. На этом молитвенном этапе совершается постижение просвещенного благодатью духа человеческого и его единение с Господом в священном безмолвном созерцании лика Божия, вплоть до полного преобразования человека во Христе.

Для постижения сути бессмертия духа требуется всемерная помощь Божия и великое разумение. Живя в теле смерти, мы видим, что страсти и помыслы тянут нас отпасть от Божественной благодати и Промысла Божия, в которых мы можем действительно познать свое бессмертие, чтобы стать победителями смерти и воскресшими во Христе прежде своей смерти. Земная жизнь неизбежно поворачивается к нам одним своим лицом, и это — лицо смерти: «В мире будете иметь скорбь; но мужайтесь: Я победил мир» (Ин. 16:33), — так говорит Спаситель. Неомраченная скорбями духовная радость возможна лишь на «краю желаний», то есть в вечности. А до той поры, непостижимой и истинной, пусть с нами неотступно пребывает наше покаяние.

К любой радости всегда примешивается скорбь об ее утрате. В чем состоит подвиг всякой души христианской? В отрешении от мира и стяжании Божественной благодати. Именно она и есть реки воды живой, которые потекут из нашего духовного сердца, победившего плоть. Всякое духовное знание усваивается лишь в уединении. Совершенная мера монашества — безмолвие ума. Непреходящий плод — чистота сердца. Полнота духовного совершенства — безстрастие, а безстрастие и есть сокровенный вход в бессмертие, ибо оно само есть бессмертие, поскольку Божественная любовь безстрастна. Чтобы стать хриstopодобным человеком в истинном смысле этого слова, спасение должно быть высшей и неизменной целью.

Непрестанная молитва проникает в самые сердечные глубины, разделяя душу и дух. Душу нам заповедано Евангелием возненавидеть,

по слову Христову, а это — одно из труднейших испытаний для человека вследствие его сильной привязанности к душевным переживаниям и помышлениям. Благодать непрестанной молитвы открывает нам неизъяснимое: наш собственный дух, который является началом нашего бессмертия во Христе. В Духе совершается благодатное преобразование и рождение новой личности, целиком познавшей Христа и ставшей с Ним одним целым. В безстрастии души обретается вышеестественное состояние духа, неизменное и неубывающее. Это время стяжания Христовой любви и уподобления Христу в духовном распятии всего естества человеческого, чтобы умереть прежде смерти и воскреснуть благодатным и обоготворенным духом в Господе Иисусе.

В безстрастии стяжается совершенное доверие к Господу. В этом доверии подвижник предает себя всецело в руки Божии, не оставив ни пяди места для эгоизма. Он не препятствует действовать в нем святому Промыслу Божию ни единым помышлением, ни малейшим движением воли, ни единым словом, весь отдавшись великому исхождению свыше Божественной благодати. Для эгоистического ума многие обстоятельства и события кажутся непонятными и лишены всякой логики, однако дух человеческий, просвещенный благодатью, не ведает никаких противоречий во всем бытии: для него все — благо, все — Христос, все — истина.

Если не пройти дальше стяжания непрестанной молитвы и не устремиться к священному созерцанию, разве такой путь не ущербен? Если не желают стяжать благодатную молитву и отвергают священное созерцание, разве это достойные монахи? Если подвижники не стремятся уподобиться Христу, разве они когда-нибудь могут встретить Его? Непрестанная молитва согревает сердце благодатью, а благоговейное созерцание просвещает дух. Под живительным прикосновением нетварного света Христова пробуждается человеческий дух, радуя ангелов и устрашая демонов. Божественное тепло благодати — Небесная пища для сердца, а невещественный свет — Божественная пища для духа.

Итоги непрестанной, или самодвижной, молитвы: молитва движется в сердце благодатью без всяких усилий, в сердце безмятежность и отсутствие попечений, полное отречение от мирских хлопот и повседневной суеты. Все обстоятельства для обретшего такое

дивное молитвенное устройство: каждое искушение, каждое уничижение, каждая скорбь, — становятся непрерывным потоком чистой благоговейной молитвы и священного созерцания. Чувство смирения и осознание собственного недостойнства пропитывают каждый вздох и каждое биение сердца. Дыхание в молитве становится очень тихим и тонким и временами совсем незаметным. Молитва Иисусова без всяких усилий совершается внутри так быстро и стремительно, как невозможно молиться устами и языком, обретается способность легко произносить сердцем огромное количество молитв с любой скоростью, не рассеиваясь и не оставляя глубокого покаяния. Она не теряется во сне и потоком благодати и покаяния непрестанно орошает сердце и душу. Душа начинает следовать велениям Божественной благодати. Любовь ко Христу приходит в сердце как Небесный свет, очищая сердце от скрытых грехов и дурных наклонностей.

Глава пятая. БЛАГОДАТНАЯ, ИЛИ СОЗЕРЦАТЕЛЬНАЯ, МОЛИТВА

Обильная, или просвещающая, благодать

Благодатная молитва — это обретение нерушимого покоя Божия: «Иго Мое благо, и бремя Моё легко» (Мф. 11:30), ибо это иго и это бремя благие и легкие для духа человеческого. Когда очищающая благодать возрастает еще более, она делается просвещающей благодатью после многих нелегких испытаний. Просвещающая благодать становится озарением сердца, которое обретает благодатную, или созерцательную, молитву. Эта чистая молитва не иссякает и не уходит, ибо подвижник отдал всецело свое сердце Богу, возненавидев всякий грех и всякое дурное помышление. В этой молитве происходит полное обожение человека, которое является совершенным единением во Святом Духе со Христом, благодаря Его заповедям и таинствам Христовой Церкви: «Уже не я живу, но живет во мне Христос» (Гал. 2:20).

Истина — это свобода во Святом Духе, и ради нее подвижник отрекается даже от самого себя и своей жизни. Христос молился об учениках в молитве Своей к Отцу Небесному: «Освяти их истиною Твоею; слово Твое есть истина» (Ин. 17:17). Вот к этой истине и следует всемерно устремляться каждой душе, возжаждавшей любви Божией. Любовь начинает господствовать в сердце, обретшем благодатную Небесную молитву. Малая скорбь очищает душу, а великая скорбь спасает ее. Испытав великие скорби, преображенный дух в созерцательной молитве видит Небеса отверстыми, источающими невыразимую радость и благодатный покой: «Всякий дар совершенный нисходит свыше, от Отца светов, у Которого нет изменения и ни тени перемены» (Иак. 1:17). В молитвенной жизни мы отдаем Богу наш труд, а просвещение благодатью приходит от Бога, не по нашим усилиям, а по Его благоволению и неисчерпаемой щедрости.

Человек может стать святым везде, так как евангельские заповеди не имеют ограничений ни во времени, ни в пространстве, и никакое обстоятельство не может стать для достижения святости препятствием. Но для стяжания обожения необходимо совершенное уединение. Чтобы обрести «ум Христов» (1 Кор. 2:16), должно произойти «обновление ума» (Еф. 4:23), и это все совершается в благодатной

молитве, которая есть венец и плод углубленного непрестанного призывания имени Господа со всяким благоговением и умилением. «Ум Христов» — это преображенное, благодатью сердце, ставшее полностью духовным, ибо созерцает в себе Духом Святым Самого Владыку и Сердцеведца Христа во всей Его славе. Это есть мудрость и любовь Божия, излившаяся в сердце Духом Божиим.

К нам приходит полнота благодати не за вдохновенные возвышенные молитвы и духовное дерзновение, которые мы проявили, так как все они — дары милости Божией, а за те периоды, когда мы были нищи благодатью и не возроптали, не имели ни благодатных слез, ни огненного покаяния и их утешений и терпели, когда изнемогали от бесовских нападений, и не отступали, но, падая, снова поднимались, и, когда болели или Бог отходил от нас, смирились и не оставляли наши молитвы, какими бы сухими и слабыми они нам ни казались. Именно тогда духовная молитва приносит нам величайшую свободу, дарованную нам Христом. Когда сердце услаждается обилием благодати, диавол огорчается и отбегает. Это есть свобода от власти диавола и слуг его нашего преображенного духа. Божий человек — это духоносный человек, он весь — благодатное зрение, видящее во всем Бога, он весь — сердце, живущее повсюду Святым Духом, он — душа, живущая едино со всем творением Божиим.

«Ум Христов» должен стать нашей жизнью не временно, а на всю вечность. «Ум Христов» есть Дух Божий, открывающий наши духовные очи прозрения и постижения Бога. Этот Ум открывает нам наше сознание, вмещающее в себя Самого Господа, сияющего в нем сиянием превыше солнечного света. Это есть сияние Божественной любви и Божественного Разума, который есть весь — благо, весь — свет, весь — совершенное добро. В устной молитве мы постигаем, насколько мы грешны. В сердечной молитве мы осознаем, что все люди лучше нас. В непрестанной молитве к нам приходит познание того, что эта молитва и ее благодать есть непосредственная милость Божия и Его исключительный дар. В духовной, созерцательной молитве Господь открывает нам Свою смиренную и кроткую любовь, воспламеняющую наше сердце огнем покаяния. И все это восхождение нашего духа есть восхождение к вершинам Христова смирения.

Любовь Божия, которая «излилась в сердца наши Духом Святым, данным нам» (Рим. 5:5), делается сладостным и блаженным плачем,

как преизбыток Божественной благодати. Благодать безначальна, поэтому в благодатной молитве человек также становится безначальным по дару Духа Святого. Благодатная молитва — вершина покаяния, а Божественное созерцание при совершенном отсутствии мыслей — ее сияющий Небесный венец. Сердечная молитва — это милость Божия, непрестанная молитва — дар Божий, а благодатная молитва — откровение Бога человеку. В ней Бог открывается преображенному сердцу как Божественная мудрость и любовь, а человек, воспринявший и усвоивший это откровение, несет его людям через слово и собственную жизнь.

К Богу мы приходим, как грешники, а в благодатной молитве пребываем с Богом, как сыны Божии. Благодаря благодатной молитве мы постигаем, что «всякий, кто призовет имя Господне, спасется» (Мф. 4:17). Глубинный смысл созерцания — это непрерывное Богозрение. В этом блаженном состоянии дух человека больше не обманывается никакими помыслами и не отвлекается ничем, что бы ни возникало. Тот факт, что мы еще увлекаемся помыслами или привязанностями, является признаком того, что у нас еще нет созерцания. Чем устойчивее и внимательнее твое вхождение в молитвенное созерцание, тем дальше ты находишься от ошибок и искушений в умном безмолвии. Настоящий безмолвник никогда не оставляет любовь к Богу и ближним, помня, что это — основа всей его духовной практики. Когда молитва утверждается в благодати, она из непрестанной становится созерцательной, приводя дух к видению несозданного света.

Подобная молитва является, по своей сути, пришествием света Христова, открывающего нам «Царствие Божие, пришедшее в силе» (Мк. 9:1). Господь Иисус Христос, явленный в нашем духе, становится нашей истинной вечной жизнью, соединяющей нас с Отцом Истины: «Сей есть Сын Мой возлюбленный; Его слушайте» (Мк. 9:7). Насколько мы исполняем евангельские заповеди, настолько мы соединяемся с Сыном Божиим. Насколько мы постигли Сына, настолько открывается нам Отец Небесный. Познание Отца в благодатной молитве есть познание через Сына Отчей любви. Таким образом, созерцательная молитва в Духе Святом возводит наш дух в жизнь Святой Троицы: «Я открыл им Имя Твое, и открою, да любовь, которую Ты возлюбил Меня, в них будет, и Я в них» (Ин. 17:26).

Те, кто довольствуются одной молитвой, не достигают возможного для человека совершенства, хотя и постигают Бога более глубоко, чем стремящиеся постичь Его одним интеллектом. Ни интеллектуальное богословие, ни молитва, даже горячая, но без умного богословского видения, не являются совершенством. Лишь постижение, включающее в себя оба указанных понимания, как единую жизнь в Духе, приближается к полноте Богопознания. Духовный подвиг состоит не только в том, чтобы стяжать благодать, но и в том, чтобы хранить приобретенное состояние духа, даже когда благодать отходит, а именно, не отдавать ум старым привычкам рассудочного мышления. Нужно научиться не бороться со злом, а удерживать ум от зла. Преследуя зло, святым не стать, а злым станешь. Если мы научимся удерживать ум от впадения в греховные состояния, то несозданный свет созерцания поглощает этот ум, раскрывая в нас Божественное присутствие Христа.

Пока не придет всеутверждающее действие Божественной благодати, всякая аскетика и всякий подвиг человека останутся лишь человеческим действием и, следовательно, тленным. На самом деле весь духовный подвиг сводится к поиску слияния нашей веры с жизнью Самого Бога. Выражается этот поиск в молитве, но главным образом — в непрестанной молитве. Наиболее совершенной является чистая молитва, поэтому она есть вершина всех аскетических практик. Но священное созерцание является даром Самого Бога и, как таковое, находится по ту сторону земных усилий. Как говорил прп. Пафнутий, есть три отречения. Первое — отречение от мира, второе — отречение от страстей, как телесных, так и душевных, и третье — отречение от всего видимого и временного, когда мы собираем ум в сердце и в совершенном безмыслии, то есть умом безмолвии, заключаем его там, погружаясь духом в созерцание невидимого и вечного.

Практическое погружение ума в созерцание состоит в следующем: прекрати, насколько возможно, всякие мирские разговоры. Успокой дыхание так, чтобы оно было едва заметно. Научись пребывать в неподвижности тела, начиная с получаса, а затем постепенно увеличивая до часа и более, пока не придешь к совершенной неподвижности ума без всяких отвлечений. Практикуя так без усталости днем и ночью, не стремись ни к каким видениям и озарениям, не цепляясь ни за что внутреннее и внешнее, и через

непрестанную покаянную молитву ты несомненно полностью соединишься со Христом. Это и есть настоящее отречение и совершенное безстрастие. Все мирские попечения полностью оставляют созерцающее сердце, в котором начинает действовать благодатное молитвенное созерцание «во всяком благочестии и чистоте». Божественная любовь ко всем людям рождается и возрастает в нем, окрыляясь неизреченными действиями Святого Духа.

Благодатная молитва приносит духу нашему свет и творит нас причастниками славы Божией. Само видение Небесного света происходит в тот момент, когда человек его совсем не ожидает, ибо «не придет Царствие Божие приметным образом» (Лк. 17:20), как Отцы говорят, — с ожиданием. Но случается это внезапно и чаще всего во время молитвы. А предваряется такое видение особым миром души и несет в себе кроткую умиротворяющую любовь и подлинное воскресение души. Оно всецело есть плод покаяния и прощения грехов. Оно приходит к смиренным в день, в который не ожидаешь, и в час, о котором не думаешь. Святые покрывают благоговейным молчанием это таинство.

Благодать делает дух человека неизменным: освящает, обоживает, и наполняет его Божественной любовью и состраданием, и приводит к истине: «Пребывающий в любви пребывает в Боге, и Бог в нем» (1 Ин. 4:16). Действие любви Христовой рождается в нас не по нашим делам и желаниям, но есть произволение Святой Троицы. Такая Небесная любовь есть прямое и ничем не обусловленное Боговидение, воспринимаемое лишь очами просвещенного духа, когда совершенно отринуту всякое своеволие и многочисленные попечения века сего, когда человеку «оставляются грехи его». Ради стяжания Истины-Христа подвижник избирает совершенное удаление от всякого общения и ограничивает *себя* так, как не могут ограничить его никакие церковные уставы и постановления.

Признаки неложного внутреннего свидетельства об оставлении грехов таковы: вселение Святого Духа, проясняющего и изменяющего ум и сердце; рождение в душе преображающих ощущений благодатной жизни, которая не может быть следствием пустого воображения или перевозбуждения, тихая и кроткая святая радость и внутренний мир, достигающий такой степени, что ум забывает весь мир и приходит в состояние потери всякого осознания материального

существования. Но восхищение духа человеческого в область Безначального Божественного бытия — явление весьма редкое. И такое видение дается человеку лишь на короткое время, а затем покидает его, если Бог, по неведомым для нас причинам, считает нужным, чтобы жизнь его продлилась на земле. В состоянии совершенной сверхизобильной благодати человек не может делать что-либо иное, ни даже иметь общение с другими людьми.

Подлинное духовное становление и преображение личного бытия совершает Божественная любовь, которой свойственно совершенство познания Бога и мира без участия ума. В совершенной любви место ума занимает Божественная благодать, дарующая человеку истинное ведение и познание Бога: «Если я всем сердцем люблю Бога, то я весь целиком пребываю в Нем. И только так Его бытие становится моим. Если я, подобно Христу, люблю всех, то бытие всех силою любви делается моим бытием» (старец Софроний). Без тайного, то есть скрытого от наших глаз, или же явного и видимого озарения нетварным светом человек не познает должным образом своего греха и ограниченности ума. Духовная молитва есть время зарождения в сердце Божественной мудрости и время освящения духа невещественным светом Христовым, светом радости, светом, неизмеримо превосходящим солнечный, ибо это есть свет любви и Божественной славы.

Не следовать священному созерцанию, но отвергать его, как недостижимое или невыполнимое в наше время, — это уничтожение Православия и опасное заблуждение. Видеть свой грех и беспорядочные движения греховных помышлений и страстей составляет начало созерцания. Середина созерцания — приход благодати в очистившееся смиренное сердце и соединение с ним умиротворенного успокоившегося ума. Завершение созерцания — полнота просвещения нетварным светом и Божественное Откровение. В созерцательной молитве наш дух познает истину, когда освящается и просвещается Святым Духом. Это познание совершается еще на земле и переходит с нами в вечность.

В Боге мы напрямую постигаем, что зло не абсолютно, но абсолютно только вечное Благо, Которое совершенно в Своей любви. Невозможно биться за относительную правду, приводя к гибели все живое. Быть убитым за любовь — это и есть победа Божественной

любви над всяким злом. И в созерцательной молитве сердце, став безпредельным, усваивает эту безпредельную любовь, изливая ее на весь тварный мир. Просвещаясь Духом Божиим, дух человеческий исполняет евангельскую заповедь: «Не противься злему», тем самым уничтожая в себе всякое зло Божественной благодатью. Даже если одно сердце обретает благодатную любовь, в мире возрастает благо и умалется зло. Так благодатное сердце распинает себя ради Христовой любви.

Полнота Божественной любви воспринимается лишь в монашестве, а в браке ее посещения умеренны. «Монашество есть третья благодать, дарованная нам после Ветхого Завета и Христова Евангелия» (прп. Феодор Студит). Поэтому все, что направлено к образам мира сего, есть привязанность. Все, что направлено к Богу, есть любовь, когда каждый человеческий голос в мире становится для нас голосом Христа, а каждый облик — Его святым обликом. Великая любовь Христова не терпит отступления в чувственные наслаждения, ибо она там охладевает и угасает: «Когда ум занят Богом, Который, конечно, и Чистый, и Пречистый, то и ум наш становится чистым и чистейшим. И этот опыт чистого ума дается только в монастырях, а не в миру. В этом преимущество монашества» (старец Софроний).

Всякое духовное знание, которое душа собирает по крупичам, усваивается лишь в уединении. Совершенная мера молитвы — безмолвие ума или сердечное безмолвие. Непреходящий ее плод — чистота сердца. Полнота молитвенного совершенства — безстрастие. Безстрастие — это и есть сокровенный вход в безсмертие, ибо Божественная любовь безстрастна, являясь безстрастной страстью. Мир души приводит душу к безстрастию, а безстрастие — к вечной жизни, ибо оно — дыхание Небес. Истинная любовь во Христе рождается только в безстрастии. Корень этого безстрастия или мира души — смирение, вершина — безстрастная любовь. Необходимо стяжать безстрастие даже ценой своей жизни, ибо, утратив жизнь, обретешь ее освященной во Христе: «Воля Божия есть освящение ваше» (1 Фес. 4:3).

Тем не менее, такая практика созерцания, когда она укрепитя, возможна повсюду и во всякое время, при любых внешних условиях. Ни бегство в пустыню, ни удаление в пещеру, ни уход от людей, ни научное богословие, ни изощренный психоанализ, ни философские

концепции или рациональный подход к Евангелию через рассудочные умозаключения — ничто подобное перечисленному само по себе не составляет сущности Божественного созерцания. Ничто не должно мешать нашему пребыванию в высшем состоянии Богообщения. Бог незрим и непостижим, таким же должно быть и созерцание. Христос, как истина, есть высшая форма Богопостижения. Это постижение неподдельно и не смешано с помыслами. Истинное Божественное созерцание — это не то, что мы создаем собственными усилиями, оно всегда приходит как дар свыше.

Христос всегда пребывает в Отце, в то время как мы отвлекли свой ум и начали пребывать в суетном и тленном мире. Это и есть изначальный грех. Христос не сделал этой ошибки. Если мы хотим уподобиться нашему Спасителю, мы должны соединиться с Ним, ибо Он есть путь, истина и жизнь, а также дверь, ведущая в эту жизнь и истину, та Божественная дверь, через которую мы приходим к Отцу Небесному, чтобы пребывать в Нем. Все мысленные и словесные цепляния препятствуют созерцанию, и поэтому необходимо полностью очиститься от них. Усилиями отречения и безстрастия мы приходим к чистоте сердца и ума. Однако Бог открывается такому сердцу и уму по Своему произволению, неоднократно испытывая душу в смирении и в способности сначала хранить малую меру благодати: «В малом ты был верен, над многим тебя поставлю», — говорит Господь (Мф. 25:21).

Начало духовной жизни состоит в том, что душа начинает изменяться и меняет мир видимый, к которому привыкла и который ей кажется таким знакомым и обыденным, на мир невидимый, становящийся для нее все более реальным и осязаемым. А мир видимый как бы тускнеет и отходит все дальше и все меньше терзает ее своими страстями и привязанностями. Если душа не осуетится и не рассеется, то, еще живя на земле, начинает ощущать и носить в себе благодать Царства Небесного. Когда в духовной жизни мы сердцем постигаем смысл спасения, так что такое постижение становится Богопознанием или истиной, это является творческой способностью Божественной энергии, или действием благодати.

Созерцание есть цельное и сознательное постижение Христа во Святом Духе, пребывающего в средоточии человеческого сердца, то есть в самой глубине сознания, которое в Священном Писании называется духом. Созерцание, или безмолвие, — это духовная

практика, ведущая к такому Богопостижению. Это есть пребывание во Христе и Его нетварном свете без всяких отвлечений ума, в котором не осталось никаких помыслов. Будь неисконно в созерцании — и так избежишь отвлечения внимания в свете Христовом: «Через свет человек боготворится и удостоивается беседы с Богом лицом к лицу» (свт. Григорий Палама).

Вся цель священного созерцания состоит в том, чтобы упрочить это единение и дать ему возрасти до полной зрелости в свете Христовом, ибо таким действием подвижник, в каких бы условиях ни находился, всегда остается в Божественном созерцании. Если такое постижение не входит полностью в жизнь человека, то никакие объяснения и книги не дадут ему этого созерцания. Подлинность священного безмолвия должна утверждаться на основных неизменных положениях.

Первое. Созерцание утверждено на абсолютной Истине, Которая есть Господь Иисус Христос и Его Святое Евангелие.

Второе. Созерцание утверждено не на каком-либо учении, но на совершенной вере, которая есть Православие.

Третье. Созерцание утверждено не на умственных догадках, но на полноте благодати, которая есть Святой Дух.

Четвертое. Созерцание утверждено не на внешних приемах, но на внутреннем благодатном преображении человеческого духа или сознания, которое есть прямое и действительное соединение со Христом и в Его Лице — со всей Пресвятой Троицей.

Для восхождения к созерцанию требуется выйти из пустых размышлений и рассуждений и пребывать в благодати. Не стоит бесконечно размышлять и рассуждать, анализируя себя и других, когда ум безостановочно мечется в помыслах. Даже если обладаешь многими познаниями, но не избавился от привычки к безблагодатным размышлениям, окажешься пойманным в ловушку пустого мудрствования. Необходимо решительно отвлечься от всего, просто молиться и жить Духом Святым, чтобы во Свете узреть Свет. Лишь после того как Христос откроется душе и дарует ей новую жизнь в полноте благодати, в преобразенном ею духе или сознании, необходимо воспитывать в себе привыкание к новому благодатному образу жизни, где начинается Царство Христово, и сила, и слава Его.

Благодаря непрестанной молитве к человеку приходит дар духовного рассуждения, но созревает он до всей полноты и меры лишь в чистой созерцательной молитве. Только в ней молитвенник делается готовым безпрестанно жертвовать собой. Такая молитва — всегда жертвенная, ибо она «о всех и за вся». В ней мы полностью утрачиваем свой эгоизм и завершаем наше возрастание в смирении возрождением в Духе Христовом. Дух развивается только в духовной свободе, в которой сердце хранит и приумножает Божественные дары. Благодать стяжается в свободе христианского духа и приводит его к обожению в Божественной любви, где дух во всей полноте постигает истину путем молитвенного созерцания: «Познаете истину, и истина сделает вас свободными» (Ин. 8:32).

Конечно, и уход в пустыню или в молитвенный затвор, а также иные пути к уединению — все это есть драгоценные привилегии Божественного Промысла, поскольку создает благоприятные условия для глубокого покаяния. Без покаяния всякое наше действие и всякий род аскетической жизни превращается в чисто человеческое предприятие, по существу, мало полезное для нашего спасения. Чем больше покаяние, тем больше действует в нас Бог, приобщающий Самого Себя человеческому духу. Самый свет истины своим пришествием свидетельствует о том, что мы не свободны от тьмы грехов и страстей.

В состоянии пришедшей благодати человек всем существом своим вступает в подлинное созерцание Божественного бытия. Божественная жизнь открывается как свет любви, постигаемой нами в изумлении благодатной молитвы, которая переходит в нескончаемое благодарение и восхваление Бога. Это и есть истинное живое богословие спасенной и преображенной души. «И если ложное смирение станет называть это неумеренной дерзостью и даже безумием, то вспомним апостола Павла, который, с одной стороны, пресекал малодушие, а с другой — нелепую гордость плотского ума, когда изъяснял, что Бог благоволил спасти верующим безумством проповеди, отвергнув разум разумных и превратив в безумие мудрость мира сего» (старец Софроний).

Если молитва пропитана состраданием и любовью, при благоговейном и смиренном созерцании и видении происходит просвещение духа Премудростью Божией. В таком Богосозерцании все

люди видятся святыми и безгрешными образами Самого Христа и неотличными от Него. Непомыслимый свет Христов становится благодатной светоносной молитвой Духа Святого. В благодатной молитве приходит созерцание нетварного света, при котором отсутствуют всякие помыслы. Тогда сердце впервые ощущает в себе великое облегчение от тяжелых мысленных оболщений и искушений. Оно становится чистым и ясным во всех своих безпредельных границах. Тогда созерцание, углубляясь и возрастая, превосходит даже мир сей и приводит дух в состояние единения со Христом, безпримесное и невещественное, преображающее целиком всего человека.

Образ Божий на земле — человек, а подобие Божие — дух человеческий. В непрестанной молитве мы отсекаем все, что рождает в нас привязанность к земному и плотскому. В духе нет никакой привязанности, поэтому в благодатной молитве человек видит все духовными очами: он любит каждого в благодати, внешне — как образ Божий, а внутренне — как подобие Божие. Когда он принимает на себя чужую боль, люди выздоравливают, а когда принимает на себя смерть ближних, они поднимаются со смертного одра. Однако трудно помочь тому, кто отказывается от помощи. Такое происходит либо от гордыни, либо от впадения людей в плотские грехи. Для того чтобы благодать молитвы могла помочь людям, их сердца должны быть открыты навстречу благодати.

Сердце, возлюбившее Бога, всегда страдает от осознания своей греховности. Порой эти страдания превосходят меру человеческую, и для внешнего наблюдателя они представляются неизъяснимыми. Но для тех, кто начали жить в Духе Христовом, всякие страдания преображаются в блаженство, ибо такое блаженное сердце отчасти вошло в Горний мир, а не тварный и суетный. Благочестивые люди встречаются и в миру, и в монастырях. Но обретшего Богопросвещение не так легко найти, ибо Дух Божий скрывает такого подвижника от глаз человеческих, настолько ценно для Бога сердце, отдавшее Ему свою жизнь и дыхание.

Монашество — хранитель Святого Духа, поэтому в монашестве совершается полнота обожения человека через благодатную молитву. Такую молитву не обрести в миру, в городах, даже если просидеть в запертой квартире всю жизнь. Подобное обоготворение духа является

достоянием монашеской духовной свободы Христовой, которая победила мир. По благодати духовной молитвы совершаются многочисленные телесные исцеления, но духовное исцеление гораздо важнее, так как приводит душу непосредственно к спасению. Болезни плоти, как правило, утрачивают свою силу, когда в покаянии и смирении происходит благое изменение в душе человека и в ней возникает неослабевающее стремление отстать от греха, поскольку любая болезнь — это Божественный пластырь для нашего смирения.

Духовная жизнь полностью противопоставлена миру сему, «лежащему во зле». Поэтому гонения от мира неизбежны для того, кто утвердился в Духе Христовом и распял свою плоть со страстями и похотями. Благодатная молитва есть проявление в тварном мире несотворенной благодати Божией. Эта благодать является жизнью вечной, изливаемой на все человечество через подвижников, пришедших к Богопознанию и единению в Отце Небесном со всей Пресвятой Троицей. Всякий человек, не стяжавший молитвы и благодати, есть сухая ветвь в живом неумирающем присутствии Божиим. Познание самого себя и постижение собственного духа, избавление от помыслов и обуздание страстей — все это есть действие непостижимого света благодати.

Благодать Божия смиряет необузданный ум и успокаивает его, чтобы в благодатной молитве пробудить дух человеческий из усыпления. Чем больше суетится и действует ум с его мельницей пустых помышлений, тем слабее дух, и наоборот, дух пробуждается, крепнет, когда ум обуздан и смирен непрестанной молитвой, а затем преображен благодатью Духа Святого. Эта благодать меняет и лицо, и глаза, и голос такого молитвенника: его лицо сияет, глаза полны света любви, а голос исполнен мягкости и простоты.

Самое удивительное чудо на свете — рождение в Царство Божие нового, духовного человека. Как от большого корабля идут большие волны, раскачивая мелкие лодочки, так Божественная благодать расходится по всему миру из сердца такого подвижника, трогая сердца всех людей. Здесь проявляется их свободная воля — соединиться с этой благодатью или начать сопротивляться ей и озлобиться. В духовной молитве самое великое страдание и величайшая трагедия для освященного сердца — молиться о людях и постигать их душевную

мертвенность и равнодушие ко всему благому и, что особенно прискорбно, к их собственному спасению.

В духовной молитве находится несотворенная пристань безмолвия духа, соединившегося с Господом, в ней совершается исцеление и освящение души, а вслед за ней и всего тела, после чего все это оставляется ради сладчайшей тишины Богосозерцания, во свете восходя в Свет преизобильный, животворящий и бессмертный. Осиянный благодатью дух наш уподобляется Богу, пребывая с Ним в неразделимом единении. Мы отчетливо и совершенно ясно созерцаем красоту нашего внутреннего человека — красоту духа человеческого, ставшего всецело любовью, светом и мудростью в любви, свете и мудрости Божией.

Оправдания не свойственны молитвеннику, язвительные и оправдательные речи не приличествуют тому, кто предан стяжанию умной молитвы. Отречение от мира и безстрастие неотделимы от отсекающих все привязанности в сердечной молитве. Совершенный мир души и покой духа приличествуют обретшим непрестанную молитву. Всеобъемлющая любовь Христова, радость и блаженное веселие боговдохновенной молитвы и возвышенных созерцаний становятся жизнью безконечной у стяжавших благодатную молитву и бессмертие. Пройдя огненным путем столь многих искушений, что их невозможно и перечислить, сердце человека смиряется и умягчается до такой степени, что становится подобным агнцу, кроткому, терпеливому и безгласному. Такое благодатное сердце великодушно и снисходительно, поскольку очищено испытаниями и многократно переплавлено в огне благодати.

Для обретения устойчивого пребывания в духовной молитве необходимо утвердиться в совершенном безмыслии, отсечь все мирские устремления, прекратить пустословие, непрерывно находиться в покаянии и смирении, тогда Божественный свет не покидает сердце и Богосозерцание становится постоянным. В сокровищнице духа в благодатной молитве происходит совершенное очищение сердца от эгоизма и прекращение всякой мысленной активности, вплоть до временного прекращения дыхания. Это есть время молчания сердца и безмолвное пребывание в обоготворенном духе, исполненном Божественного света и Небесных разумений Духа Святого. Это обретение бессмертия в момент соединения во Христе с

Отцом Небесным. Созерцание в духовной молитве совершается в момент изливания свыше великой благодати при совершенной чистоте сердца и безмыслии ума. Пребывать в благодатной чистой молитве и следовать велениям Святого Духа — такова исихия, или безмолвие, приводящее к Богосозерцанию.

Господь наш Иисус Христос, будучи Богом, смирился до смерти крестной. Мы же из крайнего смирения нашей смертной плоти восходим к обожению благодаря Христовой любви. Без благодати мы смертны, с благодатью — бессмертные духи. Она трудно приобретается, но легко теряется. Необходимо каждой душе овладеть искусством хранить эту Божественную милость и благоговейно беречь ее, ибо Божественная благодать есть залог нашего бессмертия во Христе. Только в благодати молитва может стать ангельской, ибо ангелы не молятся о себе, но возносят свои моления Богу о помиловании и спасении всех людей. Таковы истинные духовники и старцы, источники богоучительной благодати и источники духовного просвещения для каждой души: «Хотя у вас тысячи наставников, но не много отцов...» (1 Кор. 4:15).

Молитва и созерцание, дух человеческий и Дух Божий, чистота сердца и чистейший свет Христов восходят от умиротворения к умиротворению, от целомудрия духа к чистоте Небесной, от постижения Христа к постижению Пресвятой Троицы. Духовная молитва есть совершенная благодать Святого Духа, которая нашла в любящем и рассудительном смиренном сердце свою неразрушимую обитель. В этой молитве дух жаждет спасения всех людей и всех народов, сколько их ни есть, ибо любовь Божия заключает в себе всю вселенную, не лишая ни единой души и ни единого атома Своей любви: «Бог есть любовь, и пребывающий в любви пребывает в Боге, и Бог в нем» (1 Ин. 4:16).

Восхищение

Божественная ипостась находится вне всяких определений. Таков же и дух человеческий, который познается Духом Святым в благодатной созерцательной молитве. Постижение духа человеческого в его безконечном измерении приводит к постижению Бога, сотворившего дух человека по Своему образу и подобию. Поэтому благодатная молитва есть непрестанное откровение Бога. В устной молитве мы учимся хранить память Божию, в умной молитве отсекаем страсти, в сердечной — отсекаем помышления и встречаемая со Христом, в непрестанной молитве уподобляемся Христу, а в благодатной молитве соединяемся с Ним в благоговейном созерцании, за этим следует духовное изумление и восхищение, которые находятся вне слов и мыслей.

Весь молитвенный путь от устной молитвы до благодатной есть путь непрерывного возрастания в смирении, завершающегося смертью эгоизма прежде смерти физического тела. И тогда смерть телесная становится рождением бессмертного Христоподобного духа, слившегося навеки в молитвенном созерцании со Христом в нетварном лучезарном свете Божественного сияния Пресвятой Троицы. Что такое смерть прежде смерти, согласно афонскому изречению? Глубочайшее покаянное осознание себя «ничем», поскольку мы созданы из ничего Божественным Промыслом. Такое познание есть окончательное сокрушение и смерть эгоизма, а вместе с этим приходит к концу смерть и наступает начало бессмертия нашего преображенного во Христе духа вследствие прямого созерцания немеркнущего Божественного света.

Ясный ум, умиротворенная душа, чистое сердце — вот богоугодные средства для Богосозерцания. Молитва без мечтаний, совершенное безмыслие и всеобъемлющее безстрастие — вот помощники к Богопознанию. Радостотворная благодать Христова, мирность и смиренность духа, постоянное безмолвие и отсутствие сомнений — вот путеводители к Боговидению. Уединение в пустынях и пещерах, молчание уст, ума и сердца, ревность и решимость к

совершенному соединению с Господом — вот спутники благоговейного единения с Богом.

В созерцании дух человеческий, преображаясь благодатью, восходит к Божественным видениям и откровениям. Однако и в этом дивном состоянии не следует, по мере сил своих, увлекаться ими, но предоставить духовным видениям совершаться своим порядком, пока дух не будет восхищен от всего земного в Небесные сияния Царства Божия. Божественные разумения приходят в благодатной молитве сами, внезапно, без всякого обучения, как милость и дар Божественной мудрости. Подвижник при этом может прозревать собственное спасение и заодно видеть и свою душу, и весь мир и, как дальнейшее восхождение в Горняя, Три Лица Святой Троицы могут являть духу, находящемуся в восхищении, Свое присутствие различным образом, соответственно духовной мере его сердца.

Чем больше мы уподобимся Христу, тем действительнее и непреложнее совершается наше обожение. В благодатной молитве наш дух соединяется с Живым и Вселюбящим Господом, обретая от Него вечную жизнь и неумирающую любовь: «Соединяющийся с Господом есть один дух с Господом» (1 Кор. 6:17). Восхождение духа человеческого к жизни в Пресвятой Троице — нескончаемый призыв Святого Евангелия к людям. Однако это восхождение идет вразрез с путями мира сего, и мы становимся неуютны ему. И все же обретенное во Святом Духе единение с Возлюбленным Господом и вселение наше в Бытие Святой Троицы несоизмеримо со всеми страхами и угрозами, исходящими от сынов тьмы. Когда переход от смерти в жизнь уже совершился и мы стали сынами Света, сынами вечного нескончаемого дня, тогда «времени уже не будет» (Откр. 10:6), как не будет и никаких страхов.

Вселение в сердце обильной благодати Христовой через непрестанную, или самодвижную, молитву, которую сердце неудержимо говорит само, без всяких усилий, становится благодатной молитвой. Эта молитва, утверждаясь в душе, преобразуется в благоговейное созерцание славы Божией, когда подвижник не знает, «в теле ли, вне ли тела, Бог знает» (2 Кор. 12:2). Она не покидает сердце молитвенника ни днем, ни ночью, возводя дух его в свет Царства Небесного. В благодатной молитве дух погружается в свет и весь объемлется светом и потому сам преображается в безначальный свет.

Покаяние не только не прекращается в духовном созерцании, но, усиливаясь в безмерной степени, становится его сутью, ибо в такой момент человек всецело осознает, насколько он смертен и грешен и насколько он в то же самое время причастен к бессмертию в духе, которым преодолевается смерть. До той поры, пока дух человеческий не войдет навеки в Божественный свет, для него на земле продолжается покаяние.

В начальном созерцании подвижник как бы находится в огне очищающей благодати. Но, обретя в благоговейном молитвенном созерцании определенный навык, его дух восхищается в нетварный свет Господа. Этот нерукотворный свет Божества имеет различные степени схождения свыше в дух человеческий: от тончайшего мягкого сияния до высочайших пределов ослепительно яркого света, когда человек уже не в состоянии воспринимать его во всей полноте. Такая Божественная светлость превосходит возможности человеческого постижения и находится вне всяких пределов и границ. Однако подобное восхищение духа длится не слишком долгое время, и благодать Божия осторожно и бережно возвращает дух человеческий в его обычное состояние. Но дух, удостоившийся созерцания Божественной славы, изменяется и преобразуется навечно, становясь жителем Царства Божия и одно с Господом Иисусом Христом, которого возлюбил еще на земле: «В тот день узнаете вы, что Я в Отце Моем, и вы во Мне, и Я в вас» (Ин. 14:20).

В благодатном созерцании, когда молитва становится светом мудрости и Христовой любви, Бог преобразует и расширяет благодатью дух человеческий настолько, что его безпредельность охватывает все и вся. Такой хриstopодобный дух изменяет не только ближних, но может влиять и на все человечество. Поскольку Бог невидим, безначален и несотворен, Он постигается в откровении через созерцание и единение с Ним духа человеческого: «Блаженны чистые сердцем, ибо они Бога узрят» (Мф. 5:8). Чистое сердце — это и есть чистый дух человеческий, обретший ангельское видение и возвышенное благоговейное созерцание тайн Божиих. Человеческая любовь, обнажаясь от привязанностей и эгоизма, исходит из телесных границ и соединяется в Духе с Божественной любовью. В ней и через нее дух человеческий в созерцании напрямую постигает Христа, и в этой Христовой любви они становятся едины.

Благоговейное созерцание раскрывает нам, что все сущее движимо Богом и наполнено Им без малейшего какого бы то ни было промежутка. Тогда земля становится Небом, а люди видятся как ангелы Небесные. От Небесных созерцаний приходящий Божественный свет пропитывает дух подвижника блаженной тишиной и покоем не от мира сего, вплоть до совершенного забвения всего тварного, и даже самого собственного тела. Это есть Премудрость Божия, святая и обильная. Тогда такой подвижник постигает, каким образом он, будучи нищ духом, наследует все богатство Премудрости Божией, делаясь богом по благодати. Он уже не молится о том, чтобы получить что-либо от Бога, но в радости и самозабвении неустанно благодарит Творца за Его великие благодеяния и милости. Такое молитвенное созерцание становится непрерывным славословием Бога. Это самая безкорыстная молитва.

Всю жизнь нужно стремиться к достижению полноты безстрастия. Разве страстная душа может возлюбить Бога и ближнего? Разве Христос любил страстно? Или страстно описание любви у апостола Павла? «Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не безчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине, все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит» (1 Кор. 13:4–7). Именно поэтому любовь никогда не перестает. Спасение нисколько не зависит от нашего образования, ума и умений. Оно зависит лишь от чистоты нашего сердца, от того, насколько мы не успели исказить в себе образ Божий и запятнать его грехами, а также насколько мы имеем веру в слова Святого Евангелия и своего духовника.

В том сердце, где нет никаких земных желаний, поселяется безстрастие. В совершенном безстрастии раскрывается благодатная широта духа, в ней вспыхивает святой свет Христов, в котором исчезает и тело, и всякая к нему привязанность. Чтобы обрести свободу во Христе, необходимо забыть тело, дабы возродился и ожил в благодати наш дух, пробужденный Духом Святым. Поэтому для обретения вечной жизни нужно презреть смерть. Духовное безстрастие, достигая совершенства по благодати Святого Духа, преобразуется в духовное бессмертное тело преображенного и обоженного духа человеческого. Здесь полностью преодолевается

эгоистическая ограниченность ума и происходит разделение души духа, обновленного Божественным светом. Это есть постижение человеком своей подлинной природы, ставшей единой со Христом.

Христос любил всех безстрастно, как Бог, и сострадал всем, как Человек. Без любви нет спасения, а без отречения от привязанностей нет любви. Так и нам подобает стремиться к тому, чтобы уподобиться своим любящим сердцем Господу и прийти «в меру полного возраста Христова» (Еф. 4:13), когда начинает действовать благодатная, или созерцательная, молитва, ибо она совершается только в безстрастной любви. К примеру, отец любит своих детей всегда, как бы они ни поступали. Такова должна быть и наша любовь к людям, как к одной большой семье. Так любит своих детей их Создатель — Бог, так должны любить и мы, уподобляясь во всем Богу.

Неустанно призывая Господа, сердце восхищается в благодатную молитву, а дух преображается благодатью, делаясь единым с Богом. Когда Божественный дар благодати становится в сердце благодатной молитвой, мы с величайшей благодарностью отдаем Христу всю нашу жизнь. И в ответ на наше самоотвержение Господь вводит нас в Свою неизмеримую непостижимую жизнь, совершая обоготворение нашего духа в Божественном свете. Лишь во Христе мы обретаем нашу истинную личность, ибо Христос является нам и неисходно начинает пребывать в нашем сердце или сознании. Духовная личность, возрожденная и приведенная Христом к вечной жизни, — уникальна, неповторима и вечно свободна.

В созерцании дух человеческий, преображаясь в благодати, восходит к Божественным видениям и откровениям. Совершенное безмолвие соответствует чистой духовной молитве, которая становится созерцанием для нашего духа. Здесь действует восхищающая или обоживающая благодать, сходящаяся свыше, а точнее, исходящая из непостижимых глубин духа человеческого, от Отца светов, озаряющая его сиянием Своей славы. Безстрастие — это не только отсутствие страстей, но, главным образом, отсутствие эгоизма, сожженного в огне Божественной благодати. Духовный человек всегда безстрастен, безстрастный же — всегда исполнен любви Христовой, потому что возлюбил ближних, как самого себя, и более того, — как Самого Христа, живущего в его сердце. В безстрастии сердца — начало просвещения духа человеческого. Просвещенное сердце входит в

священное созерцание и в нем сподобляется постижения Божественных тайн.

У безстрастного уже нет браней, у него остались только приращения, в которых молитвенник учится шествовать духом к своему спасению. Если мы созданы Господом для совершенной благодатной любви, а продолжаем ненавидеть ближних, мы оказываемся вне Бога в то же самое мгновение. Благодать оставляет упорствующего и покидает ненавидящего, но прилепляется воедино к тому, кто кроток и смирен сердцем, то есть к тому, кто безстрастен. Господь больше всего любит души, воспитывающие в себе эти качества, чтобы даровать им сокровенное — благодатную созерцательную молитву. Главное состоит в том, чтобы обрести свободу от греховного ума, ту свободу, в которой нас встречают Божественная благодать и негасимый свет Царства Духа Святого.

Духовная практика — это подлинная радость, ибо она благодатна. Поэтому практикующий всегда радостен и умиротворен. Но это вовсе не возбуждение чувств, а действительное безстрастие в Духе Святом. Такое делание — самое трудное, но возводящее дух к Божественному созерцанию, что является великим совершенством и истинной духовной жизнью. Послушание духовному отцу приносит смирение и духовное рассуждение. Послушание есть истинная школа спасения, в которой учатся овладевать навыками безстрастия, а учителем является Божественная благодать, передающаяся в Православии от старца верному послушнику. Хотя православное учение передается в словах и притчах, учитывая разумность человеческой природы, но суть его сообщается душе посредством потока благодати от старца к ученику. В момент постижения верным послушником духовного состояния старца послушник становится единым с благодатью Святого Духа.

Спасение — это прямое, явное и подлинное постижение абсолютной истины во Христе. Пребывание в этом постижении есть священное Богосозерцание в духе любви, возводящей нас к Отцу Небесному. Благодатная, или созерцательная, молитва — это стояние умом в сердце и безвидное видение Бога. «Созерцание есть продолжение молитвы чистой, ниспосылаемой Духом Святым», — так пишет прп. Исаак Сирийский. Желаящий непрестанной молитвы ищет покоя ума, то есть безстрастия. Желаящий созерцания ищет безмолвия ума и бездействия тела. Без безстрастия невозможно никакое духовное

созерцание. Если в молитвенной практике усилий прилагается много, а признаков духовного роста нет, это происходит лишь из-за одного осуждения. Стойкая привычка в уме держаться за помыслы, а не за Христа — это и есть грех или заблуждение. Сама духовная практика измеряется не годами и усилиями, а ростом самоотречения и внимания в молитвенном созерцании.

Созерцательное видение ума — это не мечтательность и не парение в собственных домыслах. Оно происходит в безвидном свете, когда ум замирает и прекращает свою деятельность. В свете безстрастия душа изумляется своей первозданной красоте, входя в неопиcуемый свет Божественной благодати. В священном созерцании молитва становится молчанием ума, не прерываясь ни на миг. Священное безмолвие есть глубокое погружение молчащего ума в светозарность Святого Духа. «Иное дело — молитва, и иное дело — созерцание в молитве. Хотя молитва и созерцание заимствуют себе начало друг в друге», — говорит Исаак Сирин. Не имеющий предубеждений и находящийся в послушании у старца в несколько лет обретает чистую молитву и неисходное пребывание в благодатном созерцании.

Благодатная молитва такова, что она слова молитвенника делает подобными Божественному огню, дух исполняется Божественного просвещения, а сердце обретает великое ведение и разумение Бога. И в созерцании дух его мгновенно восхищается в изумлении от открывшейся ему славы Божией, когда дух ясно видит и познает силой благодати непостижимое явление Святой Троицы. Все моления подвижника становятся единым гласом его обоженного духа: «Да пребудет во всем благая воля Божия!». И в любви Христовой он забывает и свое тело, и саму жизнь свою, охваченный восхищением и изумлением. Так, пребывая в безмолвии, он молится о всех и о вся. Священное безмолвие — тучная почва для ростка Божественного созерцания.

Увидевший Бога становится Богоподобным, созерцающий славу Божию делается обоженным и совершенно иным существом, подобно тому как спящий человек во сне действует и говорит, а после пробуждения обнаруживает себя совершенно другим человеком, живущим полностью другой жизнью, не той, что приснилась ему. Если ум чист, то тело также чисто от похотливых приражений. Если сердце

чисто, то в духе ясно созерцается солнцеподобный свет Христов. Безстрастие приходит к нам с непрестанной молитвой, но пока оно не укрепится, произволение человеческого духа испытывает колебания и ослабление его стойкости. Лишь омытая безстрашием, мужественностью и закаленная в огне самоотвержения, благодатная созерцательная молитва навечно соединяется с сердцем.

В Божественном созерцании ум забывает обо всем, что не является Богом. И даже выйдя из созерцания, не желает отходить от Бога ни на мгновение. В духовном восхищении или изумлении ум человеческий забывает весь мир, объятый священным безмолвием Христовой любви. Тогда просвещенный дух зрит напрямую славу Божию, однако сущность просвещенного духа остается вне каких-либо умозаключений. Когда нет слов, тогда и достигается Богосозерцание. Когда такое состояние Божественного созерцания достигнуто, его нужно поддерживать непрерывно. Должно помнить, что истина не достигается словами, она обретается самоотверженной практикой. Привязанность к телу и есть запутанность души в плоти. Бог есть Дух и создал нас духами или богами: «Соединяющийся с Господом есть один дух с Господом» (1 Кор. 6:17).

«Боговидение приходит через умное действие души, а не через рассудок» — этому мы учимся у святых отцов. Нам надлежит на опыте постичь глубины Православия, но не интеллектом, а сердцем, и таким образом непосредственно стать носителями Православия, которое тогда всецело проявляется в нашей жизни и служит открытию в нас единства со Христом. Молитва, даже непрестанная, или самодвижная, для которой уже не нужны четки, еще относится к этому миру, но Божественное созерцание полностью выводит нас из мира. Это есть настоящее отречение, без которого невозможно стяжать обожение. Только в созерцании полностью прекращаются все мирские заботы и попечения, становясь евангельской нищетой духа, ибо для таких душ открывается во всей полноте Царство Небесное. Только в его свете прозреваешь свет Христов и только в Его безмолвии услышишь вечное слово.

Старец Софроний говорит: «Видеть свой грех составляет начало созерцания». А об обожении он сказал совершенно замечательно и глубоко: «Истинно веруют во Христа только те, которые веруют в свое обожение». Следовательно, единственная истинная форма жизни —

быть святым по благодати Духа Святого. Быть святым — значит быть обоженным или христоподобным человеком. Когда умаляется Божественное Откровение и низводится до нашей меры невежества, тогда для всякого человека исключается возможность истинного покаяния и освящения души. Тогда отрицанием священного созерцания унижается и само Православие. Предполагать, что Господь Иисус Христос не находится в нашем сердце, в самых глубинах нашего сознания, — все равно что утверждать, будто в спасении появляется другой Христос, а не Тот, Который уже есть внутри нас с самого нашего рождения.

Богосозерцание, или Боговидение, не ухватить уму, окутанному страстями и пытающемуся рассуждать об истинном безмолвии, как сказано: «доколе не облечетесь силою свыше» (Лк. 24:49). Все умопостроения о Боге — не для практиков, а лишь для теоретиков. Не знать Бога и не пытаться постичь Его, как Он есть, — вот два самых больших заблуждения. Богопознание — это чистое откровение Духа Святого. Обладание Божественной благодатью — вот единственное достойное доказательство истины. Такое постижение истины есть стяжание Святого Духа, Иже везде сый и вся исполняяй. Не создавая в уме никаких определений о сущности и несущности, о бытии и небытии, подвижник пребывает в благодатной молитве, которая возводит дух его к умному восхищению в свет Христов.

Следует иметь в виду, что созерцательные переживания не есть само созерцание, которое есть соединение со Христом во Святом Духе, а также совершенное Богопросвещение. Тот, кто обрел такое состояние Богоединения, ни к чему не привязан, видит всех людей подобными ангелам, к похвале и хуле относится равно и безстрастно и может смиренно и безпрекословно принять смерть ради Христа, ибо он уже умер и воскрес в Господе. Смерть существует только для греховного ума, однако для чистого и безгрешного ума или сердца никакой смерти не существует, так как такой подвижник перешел из смерти в жизнь благодаря священному Богопостижению. Ее просто нет для бессмертного духа человеческого, преображенного нетленной благодатью бессмертного Бога.

Ради созерцания необходимо полностью оставить все земные привязанности, как бы больно это ни было. Монастыри для созерцательных подвигов малопригодны из-за множества

обязанностей, которые там необходимо выполнять. Один монах живет, как Бог, двое живут, как ангелы, а трое — как на базаре. В монастырях для духовного возрастания не должно быть более двенадцати человек. Но и пещеры не должны быть для нас больше Бога. Для созерцателя должен существовать единственно лишь вечно юный Возлюбленный Господь Иисус Христос. Все остальное — земной тлен и прах. «Что тебе до того?» — говорит Христос. — «Ты иди за Мною» (Ин. 21:22).

Никогда не должно путать наслаждение и блаженство. Наслаждение — это душевное сластолюбие, оно может быть очень тонким. Например, кто-то может наслаждаться мыслью о том, что живет на Афоне, или пребывает в прославленном монастыре, или что является монахом или священником. Есть ли в этих помыслах Бог? Все это, к сожалению, ложные демонические состояния, выражающие себя в возбуждающем чувстве наслаждения, из которого рождается тщеславие. Полностью противоположно ему благодатное состояние блаженства духа, приводящее сердце к спасению в чистоте и смирении.

Самое болезненное испытание в духовной жизни — это переход от благодатного взлета духа человеческого к вершинам Богосозерцания и пребывания в Божественном свете к последующему осознанию полного своего недостойнства и душевной искаженности и испорченности всего нашего существа пред высочайшей святостью и безгрешностью Божественной милости. В этом состоит весь трагизм духовной жизни. Поэтому архимандрит Софроний говорит, что благоразумные мужи не дерзают говорить о Богопознании без трепета, поскольку это есть уже некое притязание на обладание искомым. Но он же решительно призывал отбросить всякое малодушие в постижении этого высочайшего творческого процесса, чтобы всякий дух человеческий мог всецело включиться в жизнь Бога, следуя за Христом в вечность.

Нам дана от Бога прямая возможность выйти из всех ограничений мира и греховного ума в великую свободу обоженного духа. Многие люди не возжелали уподобиться Богу и не поверили в дарованное им бессмертие, осудив самих себя и последующие поколения на совершенный упадок и гибель. Как только человек умаляет Божественное Откровение об обожении и бессмертии, всякое стяжание таких высоких целей перестает влечь к себе. С другой стороны,

богословствующие теоретики запугали всех нас чудовищным разрывом между нами и святостью. Тот, кто решился следовать за Христом, должен решительно преодолеть это сложившееся отрицание самой Божественности души и ее освещения, чтобы победить грех и даже смерть. Никто не может выйти из этой брани победителем, если не соединится всецело со Христом.

Только в истинном созерцании снимаются все противоречия, которые создает наш эгоистический ум. Когда ум спокоен и обуздан молитвой, Христос убирает все противоречия нашего греховного мышления и благодать Христова наполняет созерцание мудростью Боговедения. Главное правило — непонятность созерцания, которое являет нам нетварный свет Божественного присутствия внутри нас. Когда в молитвах говорится, что «всякий дар и всякое благо свыше есть», это означает, что они приходят к нам из сокровенных глубин нашей личности, где пребывает Христос вместе с Отцом и Святым Духом. Личность человека или ипостась так же непостижима, как непостижим Бог, Который сотворил ее и пребывает в ней. Не ищи Христа нигде, кроме как в свободе Духа и истине.

Христос, как Бог, есть абсолютное совершенство, следовательно, все Его качества совершенны. Значит, все сотворенное Им — также совершенно. Таким образом, мы приходим к постижению всеобъемлющего совершенства всего сотворенного, где ни в чем нет исключения, а есть лишь отпадение от этого совершенства в греховное состояние. Поэтому наш дух, очищенный от грехов и возрожденный Духом Святым, возвращает свое прирожденное совершенство. Постигнув его в молитвенном созерцании, мы обретаем себя в совершенном единении со Христом, Спасителем наших душ.

Мы усиливаем и приумножаем в духовной практике лишь наши молитвы и созерцание, а не Святой Дух. Все процессы мышления ложны и преходящи, а потому и ошибочны. Но Христос, духовное Солнце нашей души, открывает нам Свою славу, выходя в созерцании из помышлений, как дневное светило выходит из темных туч. Все, что единственно и истинно существует, — это Христос, чистая и совершенная любовь. Остальное не имеет самостоятельного существования. Появляются ли вещи, — Христос неизменен, изменяются ли они, — «Христос вчера и сегодня и вовеки Тот же» (Евр. 13:8). Поэтому все явления и предметы, какие бы они ни

были, — святы и совершенны во Христе Иисусе, как пишет прп. Симеон Новый Богослов в одном из своих гимнов. Непостижение того, что все во Христе и из Христа, называется заблуждением.

В священном созерцании мы полностью освобождаемся от необходимости размышлять о Боге, потому что зрим Его, как Он есть, и так приходим к прямому постижению Бога. В этом состоит глубочайший смысл созерцания. «Созерцание есть единение и обожение, совершающееся в благодати Божией после оставления всего, что запечатлевает ум», — так пишут отцы-исихасты. Подвизайся так, чтобы твоя молитва привела тебя к совершенному созерцанию, а созерцание — к безстрастию, подобно тому, как мертвый не отвечает живым. В блаженном созерцательном делании нужно подвизаться до конца жизни, как написано в изречении: «Умри прежде своей смерти, чтобы не умереть, когда будешь умирать». Это значит: откажись от всего вещественного и земного, прежде чем оно отречется от тебя. Оставайся как можно дольше в таком состоянии духовного созерцания без всяких образов и мечтаний, не придавая значения переживаниям, ибо оно в очах Божиих более значимо, чем проповедь слова Божия по всему миру.

Созерцаемый нами свет преображает и нас в свет, и это непомыслимое преображение совершается в Духе Святом. Прелесть всегда состоит в том, что эгоизм считает себя тем, чем он не является. Благодатная молитва стирает эгоизм в прах, созидая из нас новое духовное существо, носящее в себе Христа. В этом молитвенном восхищении подвижник наследует Божественные дары в виде полноты безстрастия, духовного рассуждения и Богосозерцания. Вслед за Божественным созерцанием к нему приходит просвещение духа через прямое непосредственное Богопостижение, когда он «видит Бога, как Он есть».

Созерцая славу Божию, полностью состоящую из безграничного света, и приходя от нее в изумление, сердце само делается подобным этому сверхмысленному сиянию, преисполняясь духовного восторга и восхищаясь в созерцание Небесной безпредельности, пребывая в эти мгновения целиком в блаженности райского видения. Созерцание — это истинное постижение Бога, когда Он видится неисходно пребывающим в человеческом духе, а дух — в Нем. И вместе с этим сердце поглощается светом любви, а любовь овладевает сердцем, так

они делаются одно: «Бог твердыня сердца моего и часть моя вовек» (Пс. 72:27).

Обилие благодати восхищает сердце в чистое созерцание, возводя ум в Небесные сферы. Тело в предельном благоговении замирает и становится неподвижным, исчезает даже память о теле, и в глубочайшем молчании совершается всецелое соединение Бога и человека, ставшего обоготворенным бессмертным духом. Преображенный дух расширяется настолько, что становится безграничным. Такое Богосозерцание приходит тогда, когда сердце целиком находится в упоении духовной молитвой. Но даже эта молитва переходит в неопишное созерцание славы Божией в непостижимом пресветлом свете. Когда же такое блаженное Боговидение ослабевает, дух возвращается в свое естественное состояние, однако полностью измененным и преобразенным в Духе Святом. Таково восхождение на Небо Богопознания, совершающееся еще здесь на земле.

Священное созерцание непостижимости Божией — высочайшая степень служения человека Богу, ибо он во всей полноте постигает, что такой Божественный дар не является плодом его усилий и достижений. Подвижник видит себя совершенно убогим и бессильным, чтобы вместить в себя невместимого Бога. И тогда Премудрость Божия дарует ему еще большие созерцания, и созерцающий в Духе человек делается весь светом, весь — блаженством, весь — просвещением и одно с Богом. Поэтому монаху должно быть созерцателем Божественных тайн, а не пустой бессмысленной говорильней. В Боге мы «живем и движемся и существуем» (Деян. 17:28), потому духовная молитва есть выражение нашего Богопознания и непрерывного священного Богосозерцания, независимо от того, день или ночь.

Завершение стяжания святости есть Божественное созерцание. Учиться смиренному и благоговейному созерцанию в безмолвии — значит учиться бессмертию. Разделение души и духа — глубочайший смысл спасения и освящения, и это есть основная причина непонимания сути Евангелия. Спасение рождается в сердце, ибо в глубинах сердца живет Христос, просвещающий всего человека, рождающегося духовно в жизнь вечную.

Спасение или обожение

Ныне свершается духовное преобразование смертного естества человека в новое жительство безсмертного духа, и это происходит не по усилиям и ухищрениям человеческим, но по благой и премудрой воле Благословенного Бога, могущего так возродить падшую природу человеческую, поставив ее равной ангелам. То, что испытало падение в непослушании, отныне стяжало безсмертие через освящение, в изумлении созерцая безсмертную славу Троичного Божества.

Духовное восстановление происходит в Божественном и светоносном облаке славы Господней, которое человеческое естество не в силах понести в полной мере и потому, изменяясь и преображаясь любовью, все становится Духом и Божественным огнем, не ведая, есть ли тело или его уже нет. Познав свою немощь, подвижник познает в благодати и плоды Духа: «Любовь, радость, мир, долготерпение, благость, милосердие, вера, кротость, воздержание. На таковых нет закона» (Гал. 5:22–23).

Если мы сознательны, то должны сознавать себя во Христе. Полностью сознавать себя во Христе, соединясь с Ним в созерцании, означает спасение. Такое глубокое постижение должно быть максимально устойчивым и несокрушимым. Если подвижник, выполняющий эту духовную практику, осуществит ее на деле, он несомненно станет подобен Христу. А если он достигнет состояния просвещенного благодатью духа, что именуется чистотой сердца, то уже никогда не покинет Христа, так как это и есть спасение. Никто не может познать дух человеческий, кроме Господа, сотворившего его, а также тот, кому Бог благоволит даровать это познание. Дух человеческий есть Откровение Божие, приходящее в благодатной созерцательной молитве.

Дух человеческий, как сознание, не знает одиночества. Он от всего отделен, но он не один, ибо живет Богом и в Боге. Поэтому познать Бога и уподобиться Ему свойственно только тому, кто отделился от мира и от собственного эгоизма. Личность человека, преображенная Духом Святым, имеет нужду в Божественной Личности, чтобы стать одно с Нею. Как ставшая единой с Богом, она

вмещает в себя все сущее, ничего не оставляя вне себя. Это есть Хриstopодобие духа или Богоподобие человека. Вначале отделившись от всех, преображенный во Христе человек затем всех принимает в себя и, став Богоподобным духом в Духе Божием, всех вмещает в себя, отдавая всему сущему свою жизнь и дыхание Божественной любви.

Наш эгоизм не позволяет нам уподобиться Христу, увлекая ум в погоню за призраками помышлений. Подвизайся так, чтобы в созерцании твой ум стал безмятежным, ясным, безграничным и чистым, подобным небосводу без единого облака, в котором сияет Божественное незакатное солнце — Христос. Никогда ничего не представляй и не воображай в своем уме. Полностью прекрати накопительство помыслов. Хотя и сказано: «подобным небосводу», — но такого представления о каком-либо небосводе не следует допускать ни в коем случае. Это всего лишь сравнение, описывающее истинное Богопостижение. Такое созерцание приходит только при великой благодатной милости Самого Господа. Мы в действительности нераздельны со Христом и кроме как грехами ничем не отделены от Него. Наш дух всегда един со Христом, ибо Он — «от начала Суций» (Ин. 8:25). Различие в том, что мы связаны по рукам и ногам нашим эгоизмом, а Дух Христов — свободен, безграничен и Божественен.

Если бы наши мысли имели действительное понимание Бога и мира, то одержимые ими были бы святыми. Но в реальности это самые несчастные и запутавшиеся создания во вселенной, из чего очевидна трагическая ошибка следования за мыслями и их внушениями. Когда дух человеческий в благодати постигает Пресвятую Троицу и созерцает Ее славу, ему не нужно никаких мысленных доказательств, ибо Христос есть истина, и Отец есть абсолютная истина, а также и Дух Святой — все Три суть единая истина: «Познаете истину, и истина сделает вас свободными» (Ин. 8:32).

С одной стороны, невозможно держаться за мир, ибо он упрям в своем непостоянстве, а с другой стороны, мы можем изменять свое худшее греховное состояние ума на более благоприятное для спасения, сделав ум безгрешным, внимательным и собранным в молитве. Это дает нам прямую возможность родиться в Боге и остаться со Христом вне всяких изменений, в бессмертной благодати Духа Святого: «Всякий, рожденный от Бога, побеждает мир, и сия есть победа, победившая мир, вера наша» (1 Ин. 5:4). Для этого и даруется нам

благодатная созерцательная молитва, чтобы она стала в нас неизменным спасительным центром нашего существования. Когда ты ухватишь основную суть созерцательной практики, не отвлекаясь ни на что иное, а она есть чистое сердце, которое Бога узрит, ты найдешь Божественный центр в самом себе, где утверждено незыблемое Царство Сына Божия.

Следует знать, что есть два вида потери ума. Одни люди теряют ум, становясь рабами своих чувств и переходя в страстное животное состояние. Другие же теряют ум, когда в духовном восхищении он полностью вступает в нетварный свет. Тогда он восходит в Божественную жизнь, ведомый Святым Духом и приобретая благодатную мудрость, которая сразу знает все, на что она обратит внимание, но предпочитает пребывать в Духе Святом: «Ум, став единым духом с Господом, ясно видит благодаря этому духовные вещи», — пишет свт. Григорий Палама. Ум при этом очищается благодатью и успокаивается настолько, что сливается с сознанием, которое полностью преобразуется и не требует более мыслительных процессов. Оно руководствуется только Божественной энергией, то есть Христовой благодатью.

Существуют определенные признаки заблуждений в созерцательной практике, они таковы: если в ходе молитвенных созерцаний ум становится все более нетерпимым и жестоким, — это признак того, что молитвенник сбился с пути, коим следуют за Христом. Если молитвенные усилия лишены доброты, смирения и любви, то такой путь также не относится к Православию. Если подвижник разглагольствует повсюду об исихии, а его ум не может выдержать даже малейшего искушения, то такие речи становятся речами дьявола. Если продолжительная молитва не укрепляет чистоту сердца, а ум наполнен помыслами, то такая молитва является лишь прибежищем демонов. Поэтому старайся найти путь к живой покаянной молитве, еще лучше — плачь о грехах своих или трезвьись.

Обретя крылья святой благодати, временами ум начинает входить глубоко внутрь, словно в сердце открывается таинственная дверь, за которой распаивается необъятная светоносная тишина или невыразимое живое молчание, исполненное Божественного присутствия. Оно становится простым и открытым для благодати, отстранившись от всего мирского, прежде расхищающего внимание

помыслами и мечтаниями. Ум делается собранным и цельным, а дух объемлется духовной жадной пребывать там вечно, ибо воспримлет в этом видении жизнь нескончаемую. Обоженный дух человеческий существует в этом мире, не живя им, но всецело пребывая во Христе и живя единым Христом, все сущее воспринимая и освящая через Божественную благодать.

Вся духовная жизнь есть непрестанное усилие к возвышению духа человеческого к единению с Богом и вселению в Царство Божие: «Царство Небесное силою берется, и употребляющие усилия восхищают его» (Мф. 11:12). Когда приходит Божественное Откровение, это не значит, что подвижник непрерывно видит ангелов, слышит их Небесное пение и созерцает райские сферы. Откровение Божие есть возрастание просвещающей благодати Святого Духа, которая все глубже и полнее вразумляет сердце Божественной мудростью и познанием безконечной жизни Самого Бога. Жизнь в Боге — это и есть святость и обожение духа человеческого вместе с его полным преобразованием, включая и тело. Святость не есть нечто раз и навсегда законченное, но является непрерывным ее возрастанием в единении со Святой Троицей.

В другой раз сердце переживает прикосновение величайшей любви, которая несет в себе благодатную молитву и сама есть непрерывное моление ко Христу, сияющему безвидно внутри сердечного пространства, вкупе со Отцом и Святым Духом, постигаемые духом настолько нераздельно и цельно, что ничего, кроме Них, не существует. Хотя сверхмысленный свет по природе своей всегда пребывает неизменным, действия его различны: иногда он воспринимается как тихая и кроткая любовь Христова, иногда — как Небесный огонь, пожигающий и попадающий в нас все скверное, иногда — как Божественная сила, укрепляющая нас и просвещающая ум и сердце, иной раз — как движение или веяние великого блаженства в душе человека, а также как Божественное Откровение или сверхмысленное умное видение славы Божией.

Спасение означает возлюбить Бога всем сердцем, всею душою и всем разумением, а обожение — непосредственное соединение с Божественной любовью. Эта любовь не знает принуждения и усилия, ибо и сердце, и душа, и разумение подвижника целиком охвачены любовью, ликованием и восхищением. И благодатная молитва в этом

единении вся — беззвучие, вся — чистота света, вся — блаженство духа, так как таинственно возносится к Богу Святым Духом. Божественная ревность охватывает все естество человека, преображая и его дух, и его тело, делая его целиком состоящим из Небесного огня и света.

Человеколюбивый Бог, являясь в сердце как непостижимый свет и любовь, видится настолько четко и ясно, подобно воссиявшему в небе солнцу, что вместе с Ним все существо человека становится этим ярчайшим светом и любовью. Такое неземное светоизлияние пронизывает всю душу и продолжает наполнять ее все более возрастающим блаженством. Блаженная любовь, словно огнем, сжигает всю душевную скверну и тьму и все человеческое несовершенство, и дух человека начинает изнемогать и трепетать. В какой-то миг из этой необъятности Христовой любви приходит благодатная животворящая сила, укрепляющая дух и кротко влекущая его в иные пространства безмерной светлости, становящейся все неуловимей, тоньше и безпредельнее, где исчезают всякие границы личного бытия, где открывается сознанию невыразимая безграничная свобода от всего косного и материального. Все бытие человека в великом изумлении и благоговении замирает и восхищается Бытием Божиим, не уничтожившись, но всецело изменившись и освободившись от какого бы то ни было движения и пожелания за пределами всего в непостижимости Божественных объятий.

Там не видится ничего, что можно назвать Светом, ибо дух уже не может воспринимать Его. Но в этом величайшем непознаваемом пресветлом безмолвии пребывает нескончаемая Жизнь, Которая не нуждается ни в чем для поддержания Ее существования, откуда выходить и разлучаться с этой вечносущей простотой Бога не возникает ни малейшего побуждения у восхищенного духа человеческого. Сколько может длиться такое состояние восхищения и изумления, ведает один только Бог. Неуловимо и мягко святой Свет вновь касается человеческого сознания, изводя его обратно из непредставимых глубин Предвечного Бога в умиротворенное благодатное сияние Христовой любви, не обжигающее и сжигающее, как прежде, а укрепляющее и просвещающее дух человеческий, изменившийся дивным изменением и причастившийся вечной жизни Пресвятой Троицы.

Хлеб и вино, предлагаемые Церковью и претворенные в Тело и Кровь Господа Святым Духом, мы принимаем на Божественной литургии, а непосредственно Святого Духа, нисходящего в сердца наши, мы принимаем как Небесный огонь в молитвенном созерцании и восхищении, к которому возводит наш дух Царь царей — Иисус Христос. Однако такое бывает очень редко и у немногих подвижников, ставших светильниками православной веры. Обычно благодать в душе увеличивается постепенно, пока полностью не изменит и не преобразит предавшуюся ей душу, являясь в завершение, как нетварное сияние славы Божией, зримо и явственно. Затем старец подтверждает освящение такой души собственным опытом, а из духовных текстов подкрепляет это словом.

Бог, сияя как нетварный свет в чистом сердце или уме, привлекает его любовью. Тогда умолкают все движения души и тела. Небесный свет Пресвятой Троицы покрывает человека таким образом, что тогда он не видит ничего, кроме него, становясь «сыном света» (1 Ин. 13:36). Внутренний наш человек, обновленный Духом Святым, обретает око Боговидения и дар слышания Божественных глаголов, как тонких гласов благодати. В период Божественного восхищения Бог поддерживает душу, как Свое духовно рожденное чадо, чтобы она не утратила Его в своем ликовании. Тогда преображенная душа перестает вкушать с древа познания добра и зла — перестает различать грешников и праведников. Она во всех людях ясно зрит Христа и всех их объемлет своим любящим сердцем.

Мы можем стать сынами Божиими, воспринимая все благодатное наследство Бога в свое собственное видение, как Его безценный дар, и постигая в священном созерцании свое прирожденное Богоподобие через благодатное воздействие Святого Духа. Наивысшее из духовных созерцаний — Царство Божие, это созерцание Пресвятой Троицы. Царство Небесное — это созерцание Христа и ангельских существей. Прежде созерцания Святой Троицы дух входит в созерцание безвидного света. В безвидном свете дух человеческий созерцает красоту собственного существа, как чистого образа Божия. Божественная слава созерцается как ярчайший свет. Через видение света удостоверяется сыновство: «Сей есть Сын Мой возлюбленный» (Мф. 3:17).

В священном созерцании Божественная любовь вселяется в тех подвижников, которые стали сынами Божиими. Она есть всепоглощающее устремление духа к непрерывному созерцанию неизъяснимой красоты Божией, где прекращаются всякие иные желания. Это есть совершенство любви. Небесная любовь — это сокровенный дар Господа, Который соединяет дух человеческий с Богом посредством огня благодати. Начало любви — самоотдача души Возлюбленному Христу, а вершина любви — совершенное единение с Божественной Троицей. На высшей ступени любовного созерцания дух человеческий покрывается светозарным облаком видения Святой Троицы, где остаются в вечном единении любящий и Возлюбленный Христос.

Все подвижники и святые обожены этим жаром Божественной любви. В великом блаженстве этой священной любви души, возлюбившие Господа до конца, вопиют: «Свят, Свят, Свят Господь Саваоф!» (Ис. 6:3). Этот жар Небесного огня, возгоревшись в душе, истребляет безследно все волчцы и тернии грехов, исполняя всю ее невечерним светом и блаженством: «Один и тот же огонь называется и огнем поядающим, и светом просвещающим» (прп. Иоанн Лествичник). Господь Иисус Христос в таком созерцании видится в неизъяснимой светлости, чистоте и сиянии истинного Божественного света, которым созерцающая душа омывается, просвещается и очищается. Поэтому сыны Божии и сами есть свет.

От непрестанного взирания ума ко Господу и от светоносного осияния славы Его в сердце созерцателя ярко разгорается огонь любви к Богу. Вначале в созерцании в совершенном безмыслии или безмолвии нам является умиротворенный ум — так, как он есть: подобный ясному кристаллу или стеклу, в котором отражается нетленное сияние Божества. В этом сиянии святые души облакаются светом и сокрываются в нем. Их сущность становится целиком зрением, целиком Духом, целиком постижением. В том месте, где обитают святые, все есть свет, ибо все сущее там есть этот непостижимый свет.

Но полнота совершенства на земле не достигается окончательно. Наш внутренний слух и наше духовное зрение не непогрешимы, ибо все видят, «как в тусклом стекле». В мгновение наивысшего созерцания Святой Троицы дух человека, таинственно обоженный

благодатью, видит как бы начатки Божественного совершенства, но во всей полноте обретает его, лишь освободившись от уз плоти в момент исхода из бренного тела. Спасение есть все большее приобщение к Божественному свету, истинному просвещению души, потому что Бог — это море света, гора света, а Его благодать — покров света: «Бог же есть свет безпредельный, а также и непостижимый» (прп. Симеон Новый Богослов).

Бог является Отцом только для тех, кто своей жизнью свидетельствует о своем рождении свыше. Бог есть Вездесущий и Всеведущий, — и святые, через пребывание в Духе Святом, становятся вездесущими и всеведущими. Бог есть истина и жизнь, — и святые в Нем становятся истинными и бессмертными. Бог есть совершенная благодать и любовь, объемлющая все сущее, — и святые в благодати объемлют любовью все человечество. Безначально проявление Божественного бытия, — и обоженные, в силу причастности к этому проявлению, становятся безначальными. «Бог есть свет и нет в Нем никакой тьмы!» (1 Ин. 1:5), и потому святых, через вселение Свое, Он соделывает «сущим светом». В таком обоженном состоянии не возникают сомнения, поэтому там нет никаких сомнений. Богоподобие — это совершенство в достижении заповедей Христовых, обожение — это совершенство в освящении духа Христовой благодатью.

Подобно Господу и мы, как обоженные сущности, соединившись с Ним, превосходим тварный мир и его существование и становимся неразлучны через Христа и, по дару Его благодати, — с Отцом, сущим на Небесах. Все совершенное Христом в Его земной жизни возможно в равной мере и для «сынов человеческих». Причастники вечной жизни сами становятся вечными, а причащаясь безначальности Отца, они становятся также и безначальными, кроме вхождения их тварной природы в Божественную сущность. Кто стяжал лишь одно из возможного, — будь то молитва, или созерцание, или же умственное или интеллектуальное познание, на деле не претворенное в чистую молитву или Богозрительное созерцание, далек от истинного пути следования за Христом: «Сознавая, что полнота совершенства не достигается, а наше внутреннее чутье и наше духовное зрение не непогрешимы, все же стремление ко все большему приближению к единой, вечно неизменной истине не должно умалаться» (старец

Софроний). Иначе последующим поколениям ничего существенного из Православия не достанется.

Нисколько не давай в себе места отчаянию и малодушию, полагая, что состояние святости открыто лишь редким избранникам Божиим. Все мы люди, со своими слабостями и немощами, как и жившие до нас святые угодники. И они также искали Бога, ошибались, оступались и вновь поднимались, пока не стали светильниками православной веры. Они однажды решились следовать за Христом до конца. Они не думали, мол, вот столько-то пройду, поподвизаюсь — и достаточно. Нет, эти мужественные подвижники отдали свои жизни для достижения Богопознания, и Бог не мог не откликнуться на их великую любовь и устремление. Укрепись же и ты в неисходном покаянии, отринь неправедную мысль, что святость — удел лишь избранных. Мы все призваны стать народом Божиим, святым и непорочным, и никому не закрыт вход в Царство Божие: «И приходящего ко Мне не изгоню вон!» (Ин. 6:37). Таковы непреложные обещания Господа.

Все христиане в равной степени призваны к величайшей степени совершенства, потому что и мы получили те же самые заповеди, что и святые апостолы. Следовательно, имеем то же самое призвание, что и они. Душа человеческая не может успокоиться на том, что еще не есть Бог, сама будучи богом по обетованию. Церковь через святых отцов всех призывает взойти на вершину умного Боговидения, тем самым давая понять, что Господь никогда не перестает изливать тот же самый дар от Духа Своего на всех верующих, последовавших за Христом всем сердцем. Святое пламя Божественной любви открыто для всех, но входит в него лишь тот, кто отрекся от самого себя в молитве за весь мир. Когда сердце целиком погружается в Божественную благодать, тело и ум замирают и дыхание в это время не действует. Это есть время Богосозерцания и Богопостижения в неотмирном сиянии нетленного Царства истины.

Дух человеческий, освященный и обоженный, безмятежен и невеществен, в нем не удержится даже капля самодовольства, подобно росе в пламени, он не имеет ни страха, ни опасений, это есть жизнь во Христе, не имеющая конца и не знающая предела Божественного блаженства. Всякое мирское знание порождает сомнения, и только духовное постижение кладет конец всяким сомнениям и колебаниям.

Отказ от тленного знания открывает нам врата Божественного постижения, куда вводит дух человека благодатная молитва, восхищающая сердце к Богу. Безпредельная свобода духа человеческого постигается лишь в Божественной мудрости, напоющей сердце Святым Духом. Дух Божий ясно показывает человеку, что такое есть нескончаемое жительство в Господе: мы всецело пребываем в Его объятиях, одетые Богом, живущие в Боге, Он — полностью всюду, нераздельно и неразрывно, и от Его нескончаемого блаженства ничего не отнять и к нему ничего не прибавить.

Дух человека, озаренный светом любви Христовой, не остановится, пока не примет в себя всего Бога, насколько позволяет его мера, и жаждет поглотить Его без остатка, чтобы в нем все было Богом и он был в Боге. Он вечно жаждет созерцать непрерывно единого Бога, озаряться Им и все более просвещаться, всемерно постигая Его вне времени, ибо для него время исчезло и обратилось в прах: «Кто отлучит нас от любви Божией?» (Рим. 8:35). Духовный человек — это Небесное существо, облеченное в плоть. Духовный человек — это безстрастие человеческого духа, облеченного во все благие добродетели. Духовный человек — это сосуд евангельских блаженств, неисчерпаемый и неистощимый по дару Святой Троицы. Дух, просвещенный Небесным сиянием, делается носителем Царства Небесного, Которое есть Сам Владыка Христос. Духовный человек — тайнозритель невещественного света, безвидного, безцветного, единого, мирного и совершенно кроткого, ибо все это есть совершенная благодать, даруемая человеческому духу, освящающая и обоживающая не только дух, но и само тело и даже кости его. Духовный человек соединяется со всеми людьми, и нет ни одной души, лишенной его молитв.

Духовное слово Господь вначале пишет в сердце человека, безкорыстно возлюбившего Бога, рукой священного безмолвия, а потом это слово превращается в духовные наставления и книги. Дух Святой не ищет от человека благодарности, так как Его естественное свойство — просвещать сердца человеческие и исполнять их благодатью. Но просвещенное сердце в порыве самоотверженной любви само начинает славить и благодарить Господа, ибо Божественная благодать делается в таком сердце его истинной

природой. От избытка сердца говорят уста его, а сердце непрерывно воссылает хвалу Господу. И нет предела его познаниями, которые он облакает в духовное назидательное слово, и нет конца тем постижениям, которые он претворяете в написанные строки.

Итоги благодатного молитвенного созерцания: в сердце непрерывно изливаются любовь ко Христу и сострадание ко всем людям, открывается духовное зрение Божественных тайн и Небесных разумений. Нетварный свет посещает сердце часто и подолгу, восхищая ум в Божественное созерцание. Также достигаются все виды евангельских блаженств, обретаемых освященным духом человеческим. Из них, благодаря пребыванию во Святом Духе и переживанию Богоподобия, блаженство чистого сердца, которое напрямую зрит Бога, есть наиболее возвышенное состояние всецелого единения с Богом в Христообразной любви и именно оно является целью духовной практики священного созерцания, переходящего в жизнь вечную. В период благоговейной созерцательной молитвы дыхание совершенно незаметно, а в момент духовного восхищения прекращается полностью. Истина поселяется в сердце, становясь Богопознанием и Боговедением. Просвещенный благодатью дух соединяется со Христом и созерцает славу Троидного Божества. Это есть состояние Божественной любви, Которая бессмертна и всегда свободна, ибо освобождает дух человеческий от всех привязанностей. Таково благодатное состояние пробужденного человеческого сердца, венец всех усилий человеческих, священный дар Самого Бога.

Заключение

Бог не предстает перед нами постепенно. Он являет Себя сразу и целиком. Поэтому постижение истины таково: оно мгновенно делает нас свободными. Когда человек думает лишь о собственном спасении, забывая о ближних, ему нет помощи Божией в его трудах и усилиях, и он становится подобен сухой, бесплодной ветке, которая потом отсекается и сжигается. Часто люди молятся Богу, а живут для себя, любят только свою семью или свой монастырь, а до других им нет дела. Это также проявление того же самого эгоизма.

Нельзя читать Евангелие как обычную книгу, как читает его большинство людей. Нужно, чтобы каждое слово священных заповедей Христовых проникало в душу и преображало ее. Евангельские заповеди таковы, что соблюдающий их человек, даже если он неучен, становится светильником Божественной благодати. Он смиряет себя, и Евангелие наделяет его Христовой мудростью через благодатную молитву. Без покаяния душа всегда находится под угрозой прелести. Посвяти свою жизнь покаянию, пожертвуй ее спасению других и следуй во всем Евангелию, так ты избавишься от самолюбия. Защищай ближних, как защищаешь себя, и таким образом победишь эгоизм. Победа над эгоизмом — это прямой путь к спасению.

Если не отдашь свое личное счастье в обмен на чужие страдания и боль, невозможно преодолеть самолюбие и саможаление и достичь святости. Нужно учиться любить людей до конца жизни, потому что самый ничтожный человек носит в себе Христа и однажды может стать святым. Во Христе все люди — одна семья, и тот, кто обретет такое понимание и станет жить им, уподобится Христу и воссядет рядом с Ним, как друг Его и сродник: «Да будут все едино, как Ты, Отче, во Мне, и Я в Тебе, так и они да будут в нас едино» (Ин. 17:21). В этом главная суть Святого Евангелия, суть Божественной любви. Когда Божественная благодать не покидает сердце, в нем поселяется Святой Дух вечной жизни.

Божественная любовь есть сияние премирного света, безпредельная радость и духовное веселие, сердце, подобное неопалаемой купине в Божественном огне, прямое и неложное

Боговидение. Человек, пришедший к священному созерцанию, объемлется этим огнем Христовой любви, не различая более ни своего тела, ни места, ни широты, ни долготы, но делаясь богом по благодати, вкушая сладость и совершенство Божественной любви и пребывая в сиянии Пресвятой Троицы, сам становясь отблеском этого неотмирного сияния. Тогда познавший Отца через Сына во Святом Духе, вкусив Отеческой любви, также становится сыном Божиим, как прежде был сыном человеческим, совершенно уподобляясь образом и подобием Самому Христу. Таковы те, кто стали богами по благодати, исполнившие Завет Божий с родом человеческим, обретя Божественное озарение и сыноположение, сделавшись по Духу братьями Христа и Спасителя нашего.

Тот, кто вышел из мира, познав тщету его «радостей», если вновь вернется обратно, отступив от своей цели спасения, уже никогда там не найдет даже следа тех утешений, которые вкушают мирские люди. Поэтому никогда не отступай от своей цели. В ней даже поражение и неудача выглядят достоинством в очах Божиих, потому что жизнь такого человека была посвящена стяжанию Богопознания и спасения. Если перестанешь ценить вещи и устремляться за ними в мир, то начнешь ценить духовную жизнь, заключенную в сердце, тогда отвращаешься от мира в поисках Христа.

Когда мы начинаем пребывать в слове Божиим, Бог вселяется в нашу душу, открывая ей Самого Себя. Но когда человек переносит свои догадки на Бога, то начинает творить себе божество по собственному образу и подобию. Мы же, следуя Церкви и заповедям Христа, раскрываем в себе через молитвы и священное созерцание Божественные свойства нашей природы, созданной по образу Божию и Его подобию. Заповедей Христовых, которые приводят человека к освящению и обожению, две: «Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим, и всею душою твоею, и всем разумением твоим, и всею крепостию твоею, — вот первая заповедь! Вторая, подобная ей: возлюби ближнего твоего, как самого себя» (Мк. 12:30–31). Первая заповедь дает нам возможность соединения с Богом, как с абсолютной любовью, а вторая заповедь — познание жизни Пресвятой Троицы, как жизни всего человечества в совершенной полноте и единстве, поскольку мы все едины по сущности и множественны по ипостасям.

Каждый человек призван к совершенству: «Будьте совершенны, как совершен Отец ваш Небесный» (Мф. 5:48), то есть призван к обожению или Богоподобию, так же как Христос вместил всю полноту Божества телесно. Обоженные святые по дару благодати обретают всю полноту Богоподобия, так что Бог становится для них «все во всех» (1 Кор. 12:6), исключая лишь Саму Божественную сущность: «Келья у них есть небо, а сами они являются солнцем, и в них пребывает свет незаходимый и Божественный, который просвещает всякого человека, грядущего в мир сей и рождающегося от Духа Святого» (прп. Симеон Новый Богослов). Бог повторяет Себя в нас, чтобы мы повторили себя в Боге.

Однако когда умаляются истинные измерения Откровения Создателя относительно человеческого бытия, тогда исключается всякая возможность для человека прийти в меру истинного покаяния. Потому что умаление в нашем понимании предвечного замысла Творца о человеке не является показателем истинного смирения, но есть заблуждение и, более того, — великий грех. Нам, христианам, необходимо иметь дерзновенное мужество, чтобы приступить к содержанию Божественного Откровения с открытым сердцем. Если в плане аскетическом смирение состоит в том, чтобы считать себя хуже всех, то в плане богословском Божественное смирение есть любовь, отдающая себя без остатка, целиком и до конца. В первом случае такое смирение еще является относительным, во втором же случае оно абсолютно.

Если мы не поступаем сообразно тому, как жил и поступал Христос, то как может человек стать подобным Ему в вечности и при переходе в мир иной? Сказано: «Вникай в себя и в учение» (1 Тим. 4:16). Это означает: пребывай во Христе и Его заповедях. Если ум направлен внутрь, он приводит к спасению, становясь благодатным умом. Если он убегает наружу, то делается греховными помыслами. Единственная истинная форма жизни — быть святым по благодати Духа Святого. Видевший Христа прямо и непосредственно видел себя самого, то есть таким, каким человек предопределен был по предвечному замыслу Отца. Спасение — это познание Бога и себя в Духе Святом такими, как есть.

Отсутствие страстей и помыслов и устойчивое пребывание в благодатном покаянии — доказательство спасения. Невечерний свет

Горнего мира — доказательство святости. Единение со Христом — доказательство обожения. Прозорливость, как откровение тайн Божиих, и предвидение, как видение предстоящих событий — доказательство высочайших даров Троичного Божества. Дух человеческий — образ и подобие Божие, поэтому Божественное созерцание есть его неотъемлемое свойство. Этот дух, всегда оставаясь смиренным, все объемлет благодатью любви, когда освящен Святым Духом и став одно со Христом. Постигание истины есть высочайший подвиг человеческого духа в любви и единении с Пресвятой Троицей. Завершение духовного пути совершается в безмолвии — исихии и в непрестанном молении о всякой душе и о всем сущем, сотворенном для радости и спасения в вечносущем Боге.