



НЕИЗВЕСТНЫЙ  
АФОНСКИЙ  
ИСИХАСТ

Т

РЕЗВЕННОЕ

СОЗЕРЦАНИЕ

# Неизвестный афонский исихаст

## Трезвенное созерцание

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=31737423](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=31737423)*

*Трезвенное созерцание / Неизвестный афонский исихаст: Московское*

*Подворье Свято-Троицкой Сергиевой Лавры; Москва; 2003*

*ISBN 978-5-7789-0267-1*

### **Аннотация**

Книга, которую Вы держите в руках, написана неким подвижником, постигшим величайшие таинства молитвы, обретшим в своем сердце драгоценный бисер – Христа. Многие из того, о чем он пишет, может показаться по своей высоте для нас совершенно недостижимым. Но это лишь повод к большей ревности для тех, кто действительно стремится к Богу, кто всем сердцем ищет Его.

# Содержание

От издательства	5
Предисловие	11
Пролог книги	20
Трезвенное созерцание	26
Слово первое	28
Конец ознакомительного фрагмента.	39

# Трезвенное созерцание

*Рекомендовано к публикации Издательским Советом Русской Православной Церкви*

Издание осуществлено с разрешения святой афонской обители преподобного Ксенофонта. Исключительные права на издание книги в России предоставлены Московскому Подворью Свято-Троицкой Сергиевой Лавры.

## От издательства

Особое место в жизни человека, в жизни христианина занимает молитва. Человек сам по себе – немощное, ограниченное существо. Но молитва соединяет его со всесильным и беспредельным Богом, в ней он беседует с Тем, на Кого не дерзают взирать Ангелы, Кто обитает в прекрасном и неприступном свете<sup>1</sup>. Беседует и – бывает услышан. *Невозможное человекам возможно Богу<sup>2</sup>, и все возможно Ему<sup>3</sup>*. И потому нет ничего невозможного для человека, искренно и с усердием молящегося, возлагающего на Бога все свое упование, от всего сердца верующего в безграничную любовь и милость Господа к нам – Его столь нуждающемуся в этой милости творению. В молитве человек примиряется с Богом, испрашивает прощение грехов, обретает помощь в трудах своего жития, вразумление и разрешение недоумений, ходатайствует о нуждах ближних. Молитвой человек побеждает восстающие на него страсти, греховные навыки, повергает долу непрестанно ищущего его погибели врага. А потому нет ничего сильнее и ничего важнее молитвы.

Но, к сожалению, две наиболее губительные ошибки, как два страшных препятствия, оказываются на пути стремяще-

---

<sup>1</sup> См.: 1 Тим. 6, 16.

<sup>2</sup> Лк. 18, 27.

<sup>3</sup> Ср.: Мк. 10, 27.

гося к Богу человека, ошибки, замедляющие, а порой и вовсе пресекающие для него какое бы то ни было духовное преуспевание.

Одна из них – следствие малодушия и маловерия, а в не меньшей степени, пожалуй, и обычного людям нерадения. Молитвенный труд для не привыкшего к нему человека нелегок. Потрудившись, порой и продолжительное время, и не видя от того никакого зримого плода, люди часто приходят к совершенно ложному, но вместе с тем очень распространенному выводу: «Не те сейчас времена, чтобы молиться. Молись не молись – все одно. Молитва – удел ушедших уже в прошлое великих подвижников и святых, а никак уж не наш». И большее, на что может еще понудить себя после этого человек, – это повседневная «вычитка» правила, «вычитка», к которой так часто вовсе не прикладывается сердечное участие, когда сердце занято чем-то «своим», ум блуждает невзвешенно где, а человек остается с убеждением, что выполнил некий долг перед Богом и может быть спокоен.

Другая ошибка, совершенно иного свойства, быть может, еще опаснее. Потому что если в первом случае имеет место ложно понимаемое смирение, то во втором – гордость. Человек, еще не очистившийся от страстей, преисполненный, как правило, самомнения и тщеславия, устремляется к исканию высоких молитвенных состояний, божественных созерцаний и таинственных откровений. Здесь известное усердие с разгорячением действительно могут привести молитвенника к

определенным «плодам», которые он будет в себе ощущать и которыми будет гордиться. Но молитва без дел, без жизни, соответствующих ей, становится, по слову преподобного Макария Египетского, лишь «личиною молитвы»<sup>4</sup>. И здесь человек либо впадает в самообольщение, в прелесть, духовно повреждается, либо, в конце концов, понимая в глубине души суетность и безрезультатность своего «подвига», приходит в то же состояние уныния, происходящее от маловерия и малодушия. Приходит к тому же выводу: «Молись не молись – молиться не научишься».

Однако спасительный, царский путь – это всегда путь средний, проходящий между различными уклонениями влево и вправо, между недостатком и излишеством. Молитва – это действительно самое важное, самое главное дело в жизни человека. Именно дело. Она совершенствуется по мере исправления человеком своего внутреннего устройства посредством жителства по евангельским заповедям. И вместе с тем, без нее исполнение этих заповедей невозможно. Молитва есть проявление внутренней жизни человека, его веры. Нет молитвы – нет и жизни, и вера тогда – сухая, безжизненная, формальная. Каждый день, каждый час, каждое мгновение своего земного бытия человек сталкивается со множеством трудностей, тягостных недоумений, ни преодолеть, ни разрешить которые своими силами, без божественного вмешательства, не может. И если он не просит об этом вмеша-

---

<sup>4</sup> См.: Преп. Макарий Египетский. Слово 3, о молитве. Глава 5.

тельстве, то где же тогда вера?

Постоянно человек согрешает, совесть не может не обличать его в недостаточности, в неполноте исполнения открытой ему в Евангелии божественной воли, в своем сердце человек видит скверну, нечистоту, видит самого себя недостойным Бога. И если от этого видения не рождается молитвенный, покаянный плач, то опять-таки: где вера?

А сколько милостей, сколько неоценимых даров принимаем мы от Бога – как очевидным, так и сокровенным, неведомым для себя образом! Сколько поводов у нас для того, чтобы благодарить, хвалить, славословить Господа день и ночь! И что сказать, если и этого нет, если и здесь наше сердце вновь оказывается и глухо, и немое?

Вся наша жизнь, если мы только того захотим, может служить для нас училищем молитвы, занятия в котором не прекращаются ни на мгновение. Учителем же является Сам Господь, учителем, знающим, как научить, и могущим научить. И потому лишь от нашего усердия, от нашего произволения зависит преуспеяние в том делании, что роднит человека с горними Силами. От нас зависит найти для молитвы время, отняв его у каких-то иных, очень часто суетных, совершенно пустых дел (а если и не пустых, то куда менее важных), от нас зависит трудиться в ней с терпением, не изнемогая от сухости и кажущейся бесплодности, от нас же – раз за разом вновь заставляя свой непоседливый ум возвращаться к словам молитвы, вникать, углубляться в них. А от Бога зависит

даровать нам в молитве благодать, дать ощутить Свое присутствие, пережить его реальность, помочь разгореться слабенькому, едва тлеющему в нашем сердце огоньку в неугаемое пламя божественной любви.

Святые отцы, действительно великие подвижники и великие молитвенники, по смотрению неусыпно пекущегося о нас Бога оставили нам, как богатое наследие, свой благодатный опыт, свою науку, свои исполненные удивительной мудрости наставления о молитве. Книги некоторых из них общеизвестны и общедоступны. Их читают и, благодаря им, обретают пользу многие поколения православных христиан. Однако есть и иные, утаенные до времени по непостижимому для нас божественному Промыслу от всеобщего взора, сокрывавшиеся под спудом и лишь впоследствии явленные всей полноте Церкви, как некий изумительный и многоценный дар. К числу подобных книг принадлежит и та, которую Вы держите сейчас в руках. Она написана неким подвижником, пожелавшим сокрыть свое имя, назвавшим себя просто – «Отчаявшимся», – святогорским монахом, постигшим величайшие таинства молитвы, обретшим в своем сердце драгоценный бисер – Христа. Многие из того, о чем он говорит в своем замечательном труде, может представляться нам удивительным, даже невероятным. Но это – слово неложного опыта. Многие может показаться по своей высоте для нас совершенно недостижимым, тем, о чем можно лишь слышать или читать, но что невозможно пережить, к чему нельзя даже

прикоснуться. Но это лишь повод к большей ревности для тех, кто действительно стремится к Богу, кто всем сердцем ищет Его.

И автор этой книги, неизвестный афонский священноинок, был всего лишь человеком и, однако, достиг в меру столь чудного божественного просвещения. Как достиг он сего? Можно, наверное, сказать, что это тайна, что это сокрыто от нас. Но можно сказать и иначе. В молитве на самом деле есть некая глубочайшая, сокровеннейшая тайна. Это тайна любви. *Даждь Ми, сыне, твое сердце*<sup>5</sup>, – говорит Господь. И если человек действительно отдает Господу свое сердце, то Господь вселяется в него. Если человек отдает себя всецело, без остатка, Богу, то он сам обретает Бога.

---

<sup>5</sup> Ср.: Притч. 23, 26.

# Предисловие



Преподобный Никодим Святогорец в Службе афонским святым отцам воспеваает не только известных подвижников, которые достигли святости в священных обителях, скитах, пустынных каливах и в *ущельях земли*<sup>6</sup>, – их он называет по именам, – но и сонмы сокровенных от мира преподобных, тех неведомых, святость которых почтил лишь Бог, потому что они умоляли Его оставить их в неизвестности и предать людскому забвению. К этому их привело смирение.

Действительно, в священной земле афонских пустынь погребены святые тела, и проходящий по тем местам паломник неожиданно ощущает волны благоухания. Эти преподобные жили и почили в Господе, оставаясь неведомыми. В юности, испытав это чудесное явление на своем опыте, я написал сле-

---

<sup>6</sup> Ср.: Евр. 11, 38. Здесь и далее: все примечания без указания на авторство и отсылки к тексту Священного Писания принадлежат переводчику. – Ред.

дующие строки: «Восковые, бледные, благородные лики, люди, пожертвовавшие всем, *чтобы приобрести Христа*<sup>7</sup>. Тихо привлеченные одним и тем же огнем, они *все почли за сор*<sup>8</sup> и в коленопреклонении испустили дух в сумраке своих бедных и сырых пещер. Души чистые, *которых весь мир не был достоин*<sup>9</sup>. Они, уединенные, смиренные и неведомые, сподобившиеся жить, *даже если и умрут*<sup>10</sup>, неизвестными пришли к неизвестным. Подобно *странникам и пришельцам*<sup>11</sup>, они тихо и преподобно перешли от смерти к жизни – на противоположный берег божественного света».

Тела этих преподобных источают благоухание под землей. Действительно, «святая дрожь охватывает человека, проходящего по этим освященным тропам, ведущим к какой-нибудь каливе подвижника, когда он помыслит о том, что эти стези в пустыне протоптали прекрасные ноги святых, *благовествующих мир*<sup>12</sup> и блага Царства Небесного. Эти нетронутые места «возделаны чудесами». И человек, чистый душой, удостоившийся редкого дара – ходить по этой священной земле, с удивлением и восхищением обоняет волны бла-

---

<sup>7</sup> Флп. 3, 8.

<sup>8</sup> Там же.

<sup>9</sup> Евр. 11, 38.

<sup>10</sup> Ср.: Ин. 11, 25.

<sup>11</sup> Μον. Θεόκλητος Διονυσιάτης. Μεταξύ ουρανού και γής. 'Αθήνα, 1986. Σ. 46 – Примеч. к греческому изданию.

<sup>12</sup> Ис. 52, 7; Рим. 10, 15.

гоухания, исходящие от святых мощей бескровных мучеников нашей святейшей веры, добрым подвигом подвизавшихся в пустыне...»<sup>13</sup>

Вышесказанным я должен был приготовить читателя, возлюбленного брата во Христе, чтобы представить настоящую книгу – труд некоего неведомого святого афонского иеромонаха, неизвестного преподобного, который в своих записях с достоверностью открывается нам как друг Христов, обладающий Его богатой благодатью. Но это не все. По свидетельству автора, книга написана под воздействием благодати Святого Духа, и теперь наступила полнота времени, когда она становится известной православным людям, особенно же монахам.

Речь идет о датированной 1851 годом рукописи № 202 библиотеки афонского монастыря преподобного Ксенофонта. Библиотекарь обители заинтересовался этим текстом, и после прочтения решено было его издать.

Игумен монастыря архимандрит Алексей, отсняв манускрипт на фотопленку, передал ее иеромонаху Афанасию Константитису для исправления орфографических ошибок. Потом копия перешла к господину Кемендзедзидису для издания книги в серии, выпускаемой издательством «Православный пчельник». Ему же было поручено предварительное изучение рукописи.

---

<sup>13</sup> *Μον. Θεόκλητος Διονυσιάτης. Ὁ Ἅγιος Νικόδημος ὁ Ἀγιορείτης. Ἀθήνα, 1978. – Примеч. к греческому изданию.*

Согласно заметкам на полях, тетрадь принадлежала бывшему монаху монастыря Григориат, подвизавшемуся в скиту монастыря Ксенофонт. После его смерти в 1877 году она перешла в собственность монастыря, как записано тогдашним книгохранителем. По некоторым признакам можно предположить, что книга написана рукой известного исихаста отца Харитона, который со своим братством подвизался в пещере преподобного Афанасия Афонского.

Уточнение того, кто написал книгу и как она из пустыни восточной стороны Святой Горы оказалась на западной, может стать предметом специального изучения. Мы же, избегая схоластического исследования и считая его несущественным, прославляем Господа, Который среди стольких современных свидетельств Своих святых благоволил явить нам и это потаенное сокровище.

Действительно, по премудрому Домостроительству Божию открылась в наши дни эта книга, написанная нетварной энергией Святого Духа и рукой неведомого малограмотного, но освященного иеромонаха. Потому что он сам, рассказывая нам о своем видении, между прочим повествует и о следующем. На просьбу иеромонаха явившемуся ему сладчайшему Иисусу: «Поскольку из этого я узнал, что написанное мною в смиренной сей книжке – от Твоей благодати, прошу Тебя, позволь мне посвятить ее Тебе как Твою собственную и сотвори с ней то, что пожелаешь» – Господь отвечает ему: «Не беспокойся об этом. Теперь спрячь ее. А когда Я поже-

лаю, вышло ее с этой Горы».

И теперь, в эпоху, сильно зараженную грехом, Иисус, любящий души людей, явил ее как некое сильнейшее лекарство.

Центральной темой и, так сказать, «стержнем» всей этой благодатной книги является умная и сердечная молитва, непрестанное призывание: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя». Но поскольку в книге говорится и о других духовных предметах, то неизвестный святой иеромонах назвал ее «Трезвенным созерцанием». Книга разделена на 20 слов, которые являются плодом личного духовного опыта. Потому что, как пишет автор, в этих словах он «описывает с точностью то, чему на опыте научился и что сам перестрадал», то есть «выстрадал божественное».

Передавая духовный опыт, он естественно, без бахвальства и со сладостью души открывает свои переживания благодати, явления Христа, Богородицы, Ангелов и беседы с ними. С неизреченной простотой он описывает их красоту и сияние, когда сам находится в состоянии экстатического опьянения от нестерпимого наслаждения, которое чувствует его сердце, испытывая действие Божественного Духа.

Как уже отмечалось, иеромонах был малограмотным. Но благодаря просвещению божественной благодати и многому чтению святых отцов, а также личной практике, он научился выражать свой опыт святоотеческими и духовными терминами. Безусловно, Святым Духом дано ему чувство того, что

сам он всего лишь недостойный иеромонах, обнаженный от всякой добродетели и заслуживающий только осуждения, и если и имеет что-либо доброе, то лишь благодаря милости Божией. Именно по этой причине он выбирает себе эпитет, выражающий глубокое смирение: Отчаявшийся. И книга эта подписана неким неизвестным Отчаявшимся святогорцем.

Для тех, кто имеет духовный вкус, эта автохарактеристика являет святость души и не имеет никакого отношения к сатанинскому чувству отчаяния, которое завершается самоубийством. Состояние Отчаявшегося – это состояние человека, исполненного божественным эросом<sup>14</sup>, радостью, надеждой, слезами любви и умиления. И богослужебные книги Церкви полны подобного опыта и подобных выражений. Они также напоминают и слово Христа к Силуану: «Держи ум свой во аде и не отчаивайся»<sup>15</sup>. Это тот же опыт, но переданный по-другому, приводящий на ум подобные выражения апостола Павла и всех святых, рассказывающих о таком опыте.

Об умной и сердечной молитве писали многие святые отцы, излагая свои мысли богословски, возводя молитву к христологическим и антропологическим предпосылкам, анализируя природу души, связь ума с сердцем, распространение в теле действий благодати, созерцания ума, собрание душев-

---

<sup>14</sup> Слово это в святоотеческой письменной традиции, особенно в творениях преподобного Симеона Нового Богослова, означает высшую, всесовершенную любовь человека к Богу.

<sup>15</sup> Иером. Софроний (Сахаров). Старец Силуан. М., 1994. Ч. I. С. 43.

ных сил, необходимость единения «трехчастного» души и многие другие проблемы души и жизни во Святом Духе. Все это было выражено изысканным, чрезвычайно гибким языком в определениях возвышенных озарений ума, просвещенного благодатью Божией, и на богословском и догматическом основании. Святые отцы были учителями благодатными, сочетавшими в себе удивительные физические силы, богословское и светское образование с богатым озарением нетварных энергий. Они обращались ко всей полноте Церкви, внутри которой всегда существуют умы созерцательные, по натуре ищущие анализа и богословского доказательства.

Однако исполненный божественных надежд Отчаявшийся афонский иеромонах был христианином средним, ничем не выделяющимся, со скудным светским и богословским образованием, благоговейнейшим монахом и впоследствии иереем. Благодаря руководству также благоговейного старца, духовным подвигам, очищению своей души, подвижническим трудам (посту, бдению, молитве), при помощи непрестанной умной и сердечной молитвы, действиями Святого Духа он стал учителем-самоучкой. И поскольку он сам на опыте познал и «блаженную страсть», и таинства Царства Божия, то от любви к братьям записал пережитое им при помощи Святого Духа.

Именно так мы должны смотреть на книгу Отчаявшегося и воспринимать ее. Это книга, в которой благоухает благодать Божия, книга огня Утешителя, книга, похожая на бое-

вую тревогу, которая не теоретизирует, не изобретает слов и не фантазирует. В простоте и в божественном опьянении автор ее рассказывает о том, что «узнал и пережил», и с болью души просит братьев последовать его пути, который, по сути, является путем традиционным. Если кто-то не обладает динамизмом Отчаявшегося, его подвижничеством и самопожертвованием, то все же, благодаря посильному старанию, получит пользу.

Сам безымянный иеромонах, неведомый нам святой, энергично побуждает нас, наставляет к евангельскому понуждению, помогает нам своими молитвами, чтобы мы подняли подвиг против сатаны, невидимо угнетающего нашу душу, освободили ее от рабства диавола и греха и еще здесь достигли таинственного зрения Господа в своих сердцах. Поэтому он с такой настойчивостью снова и снова призывает к напряженной молитве: «Желаешь ли ты, о монах, увидеть, как прекрасен Христос».. Умно и непрестанно молись ко Христу своему из сердца до боли».

Будем просить Господа открыть очи нашей души, чтобы увидеть необходимость непрестанной сердечной молитвы и при помощи Святого Духа начать подвиг. Так мы получим надежду на свое спасение, прославляя Господа Иисуса во Отце и Духе и исполняясь признательностью к нашему неведомому брату, который, как орган Святого Духа, побуждает нас к спасительному и созерцательному деланию умной и сердечной молитвы. Аминь.

*Феоклит, монах афонского монастыря преподобного Дионисия Афонского.*

*Святая Гора, память святых Архангелов, 1978 год.*

Да буду жилищем Твоим, Иисусе мой, молюся,  
Ибо прошу Тебя тепле, даруй мне то, что я желаю.  
Прииди, Спасе, в сердце мое и вселися в нем,  
И отвори от него всякое лукавство.  
Божественную же Свою любовь вложи в него  
И благодать Свою святую в него введи,  
Зрение ума моего, Христе, просвети  
И очи мысли моей, Спасе, озари.  
Да буду храм Духа Свята  
И по смерти сонаследник лика пренебесного.  
Аминь<sup>16</sup>.

---

<sup>16</sup> Автор стихов не указан.

# Пролог книги



Трудолюбивый и помышляющий о небесном читатель<sup>17</sup> настоящей книги! Справедливо в начале привести слова горько плачущего Иеремии: *Истоцились от слез глаза мои, волнуется во мне внутренность моя*<sup>18</sup>, помышляя о состоянии братьев монахов. Ибо они не только не совершают, как подобает, того единственного созерцательного подвига, которому согласно учат древние и новые духоносные отцы, но и отвращаются, заслышав о трезвении и сердечной молитве. В этом они подобны Варлааму, латинскому зверю, Акиндину, Григоре и Прохору Кидонису – одержимейшим врагам этого священного делания, с которыми героически боролись мужественный Григорий Палама, патриарх Филофей и дру-

---

<sup>17</sup> Автор пролога также неизвестен издателям.

<sup>18</sup> Плач. 2, 11.

гие, подписавшие Томос Любви<sup>19</sup>.

Современные монахи отвращаются от трезвенного созерцания и сердечной молитвы, потому что великий противоборник сатана, преуспев в этом последнем веке более, нежели в прошедшем, старается не только навсегда стереть память об этой трудной, однако спасительной науке, но уничтожить даже и сами усердно совершаемые соборно в церквях молитвы и песнопения.

Но поскольку и до скончания веков не иссякнут избранники Божии (если не сказать, пророки новой благодати), пробуждающие других к подражанию и достижению деятельной и созерцательной добродетели, составлена и эта книга как душеполезная и подвигающая к добродетельному и благочестивому житию. Чтение ее из всякой души может изгнать дрему – порождение бессловесных и низких страстей, а также малодушие и трусость, и возбудить божественное желание, способствовать преуспеянию в достижении совершенства возраста Христова и Царства Небесного, которое, по неложному слову Спасителя, находится в нас и внутри нас<sup>20</sup>.

Пусть никто не ищет в этом труде стройной композиции и красивого слога, потому что изложение здесь неискусно.

---

<sup>19</sup> Святогорский Томос в защиту исихастов, написанный святителем Григорием Паламой (возможно, при участии будущего патриарха Филофея Коккина) и подписанный святогорскими отцами в 1341 году.

<sup>20</sup> См.: Лк. 17, 21.

Ведь польза бывает не от искусства сложения, а от помыслов истины.

Многие из чудных отцов написали множество аскетических произведений, в словах и в главах, – каждый для пользы своих современников. Тогда повсюду царствовала добродетель, и делателями ее изобиловали и города, и пустыни. Наученные Богом, они поучали друг друга живым голосом. Учители писали для людей сведущих, напоминая им о подвиге и добродетели и побуждая добродетельных к возобновлению оных. Теперь же, когда незаконно преобладает нечестие, добродетель презирается, отсутствуют непрелестные руководители и учителя, а распутство, невежество и нерадение – повсюду, то крайне напряженная борьба и божественные подвиги этих святых подвижников-«олимпийцев» представляются нам, ленивым, выдумкой, если не пустой болтовней.

А в этом сочинении, как от живого голоса посредством деятельного подвига, несколько простовато, но живо описывается трезвенная, внимательная, созерцательная и сердечная молитва, удостоверяемая изобильно истекающими потоками слез. В такой молитве не может укрыться никакая сатанинская прелесть, что подтверждает и великий среди подвижников Ниневийский иерарх Исаак Сирин, говоря: «Если повесишь себя за вежды очей своих, то, пока не достигнешь чрез это слез, не думай, что достиг уже чего-то в прохождении жизни своей. Ибо донныне миру служит сокровен-

ное твое, то есть ведешь мирскую жизнь, а внутренний человек еще бесплоден; потому что плод начинается слезами... Ибо очи его уподобляются водному источнику до двух и более лет, непрерывно, день и ночь. А потом приходит он в умирение помыслов. Ибо пишуший это изведal сие на собственном опыте»<sup>21</sup>.

О том, что для стяжания непрестанной молитвы необходим великий подвиг, говорил и некий древний преподобный отец: «Для приобретения всякой добродетели совершается только временный подвиг и труд. Однако ради стяжания молитвы необходимо подвизаться до последнего издыхания»<sup>22</sup>.

О том же, что лукавый всегда обитает в сердце, сеет и выдает оттуда непрестанно всякий грех, говорят и Григорий Синаит, и Григорий Палама.

Прелесть и действие сатаны всегда находятся в сердце. Сатана никогда не желает, чтобы об этом узнал человек, дабы не искал непрестанной молитвы и не изгнал его оттуда. А благодать, которую мы получили в крещении, скрывается во внутренних частях ума и открывается подвизающемуся чрез подвиг трезвения и молитвы<sup>23</sup>.

«О сердечной боли говорит и божественный Ефрем: «Пе-

---

<sup>21</sup> Преп. Исаак Сириин. Слово 65, о безмолвствующих.

<sup>22</sup> Эти слова принадлежат авве Агафону. См.: Достопамятные сказания о подвижничестве святых и блаженных отцов; Отечник, составленный свт. Игнатием (Брянчаниновым).

<sup>23</sup> См.: Свт. Григорий Палама. О внимании и чистоте сердца, три главы. Глава 3.

реноси болезненное страдание, дабы избежать болей напрасных страданий». Ибо если твои поясница и грудь не ослабеют от паралича поста и трудов, если не зачнется в тебе такая скорбная боль, которую испытывает женщина при родах, то дух спасения не родится в земле твоего сердца»<sup>24</sup>. То же говорит и Петр Дамаскин: «Дай кровь, чтобы получить Дух. Ибо святые дали кровь – и получили Дух благодати»<sup>25</sup>.

Итак, вы, взявшие на свои плечи благое иго Христово и подвизающиеся в безмолвии, проводя в теле ангельскую жизнь, примите эту священную книгу, научающую всякому духовному подвигу. Ибо она учит познанию всех искушений вражых и ясному рассуждению различных страстей, умной молитве и душевному восхождению и всякой созерцательной и деятельной добродетели, разъясняя ее с очевидностью. И исполнив написанное на деле, получив в чувстве обручение еще здесь посредством вселения в сердце благодати Утешителя, в ведении да сподобитесь сего неизреченного и Небесного Царства всех Царя Христа Бога нашего, став по Его благодати ликующими наследниками, непрестанно воспевая Его со Отцом и Святым Духом. Аминь.

*Имеющий здоровые очи  
Наблюдает за солнцем,*

---

<sup>24</sup> Преп. Григорий Синаит. О безмолвии и двух образах молитвы, в пятнадцати главах. Глава 14.

<sup>25</sup> Преп. Петр Дамаскин. Слово 24, о том, как человек приходит в чувство и познает полезное.

*А стяжавший чистое сердце  
Постигает то, что есть трезвение.*



# Трезвенное созерцание

*Приносится в дар Господу нашему Иисусу Христу, Спасителю и Благодетелю рода*

Двадцать слов безвестного афонского монаха, Отчаявшегося, сокрушенного духом, в которых описывает он с точностью то, чему на опыте научился и что сам перестрадал. В этих словах – указание начального пути, руководство к духовному восхождению и образ постоянного совершенствования непрерывного умного делания, переданного нам от святых и божественных отцов и названного

## УМНОЙ МОЛИТВОЙ.

Имея этот готовый опыт, да приступят желающие к ее святому труду, который (посредством напряженного подвига) кратчайшим путем приводит в Пренебесное Царство Христа Бога нашего.

Говорю вам: все, чего ни будете просить в молитве, верьте, что получите; и будет вам. И когда стоите на молитве, прощайте, если что имеете на кого, дабы и Отец ваш Небесный простил вам согрешения ваши.

*Мк. 11, 24–25*

Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим, и всею душою твоею, и всем разумением твоим. Сия есть первая и наибольшая заповедь.

Возлюби ближнего твоего, как самого себя. На сих двух заповедях утверждается весь закон и пророки.

*Мф. 22, 37–40*

# Слово первое



Об умной и сердечной молитве и о том, как эта умная и сердечная молитва наголову разбивает демонов и тут же их пожигает

*Благослови, отче*

Господь наш Иисус Христос в Своем Божественном и Священном Евангелии говорит: *Кто верует в Меня, у того, как сказано в Писании, из чрева потекут реки воды живой*<sup>26</sup>. Поэтому тот, кто желает, чтобы из его сердца, как из некоего приснотекущего источника, забила живая вода Святого Ду-

<sup>26</sup> Ин. 7, 38.

ха, пусть подвизается, чтобы стяжать в своем сердце умную и сердечную молитву, то есть: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешнаго». Эту молитву пусть он произносит по одному разу на каждый вдох. Но тот, кто желает стяжать в своем сердце всегдашнюю такую молитву, пусть послушает о подготовке, которую он должен совершить, а затем пусть услышит и о способе произнесения молитвы.

Небесный Царь Господь наш Иисус Христос, Который чище всякой чистоты, просто и как случится не входит в неразумное, неготовое и нечистое сердце, потому что говорит: «В неразумное сердце не внидет Бог. Если же и внидет, то скоро изыдет»<sup>27</sup>. Входит же Он в разумное, подготовленное и чистое сердце. Послушай же и пророка Давида, который говорит об этой подготовке сердца следующим образом: *Готово сердце мое, Боже, готово сердце мое: воспою и пою во славе моей*<sup>28</sup>. Сначала он говорит: *Готово сердце мое*, а затем: *пою и воспою во славе моей*, – свидетельствуя о том, что сначала нужно подготовить чистое сердце для встречи Христа. Потом, когда он примет в сердце своем Христа, тогда может произносить и молитву и непрестанно заниматься ею в своем сердце, радуясь и ликуя, о чем говорит и святой Апостол: *пою и воспеваю в сердцах наших Господу*<sup>29</sup>.

---

<sup>27</sup> См.: Прем. 1, 4.

<sup>28</sup> Пс. 56, 8.

<sup>29</sup> Ср.: *Пою и воспеваю в сердцах ваших Господу* (Еф. 5, 19). Здесь автор, если речь не идет об опечатке, видимо, умышленно заменяет местоимение «ваших»

Подготовка же сердца состоит в следующем: всегдашний пост, безмерное злострадание<sup>30</sup> и уничтожение тела, чрезвычайное смирение. Ибо всегдашний пост очищает тело постника от действия и вещества злой похоти, уничтожение тела умерщвляет и убивает неуместные выгорания плоти, а чрезвычайное смирение приносит молитву и становится для подвижника как бы провозвестником. Как утренняя звезда нам показывает и предвозвещает, что в скором времени взойдет всесветлое солнце, которое, взойдя, осветит своими лучами весь мир, так и смирение возвещает предуготовившемуся подвижнику добрую весть и извещает его о том, что сейчас придет в его сердце молитва и, придя, осветит душу, сердце и ум светлыми и сияющими лучами, которые умно<sup>31</sup> исходят от имени Христова.

И когда осветится ум, тогда человек отличает духовно полезное от духовно вредного, подобно путнику, который идет в ночи с помощью чувственного света, видит дорогу и не уклоняется с пути. Так и тот, кто осветился в уме истинным Светом – Христом, отличает истинный и незаблудный путь, который ведет его ко Христу, от ложного и ошибочного, ведущего в ад и к диаволу.

Когда подготовится человек так, как мы сказали, или сде-

---

на «наших», тем самым указывая на исполнение в своей жизни слов апостола Павла.

<sup>30</sup> Κακολάθεια.

<sup>31</sup> Ποητός.

лает даже еще большее, то есть подготовится с большим ущемлением телесных нужд<sup>32</sup>, а страсти его будут повержены подвигом и умрут, тогда пусть соберет свой ум от внешнего рассеяния мирскими предметами<sup>33</sup>. Преклонив голову прямо на грудь, пусть попробует найти место в середине груди и там внутри, поставив все свое внимание как некоего неусыпного и опытного стража и надсмотрщика, начнет проговаривать молитву с небольшим понуждением и сокрушением, не приводя в движение гортань и не двигая языком, но изводя ее из глубин сердца, как сказано: *Из глубины воззвах к Тебе, Господи, Господи, услыши глас мой*<sup>34</sup>. Еще, когда он будет так произносить молитву, пусть сдерживает немного свое дыхание.

Кроме того, в тот час ум его пусть совершенно не оставляет того места, где произносится молитва. И когда оно начнет согреваться, тогда пусть он говорит все с большим усилием, как сказано: *Пойдут от силы в силу*<sup>35</sup>. Когда таким образом молитва будет произноситься много раз, тогда начнется боль в груди изнутри, что называется молитвой с сокрушением. Молитва же сама начнет бурлить в сердце, то есть в глубине человека, и, как из некоего неисчерпаемого источника, из сердца будут истекать божественные и духовные помыш-

---

<sup>32</sup> Μέ σκληραγωγίαν – букв.: с суровым воспитанием.

<sup>33</sup> Ἐξω πραγμάτων..

<sup>34</sup> Пс. 129, 1.

<sup>35</sup> Пс. 83, 8.

ления.

Из этого знамения видно, что в сердце пришел и вселился Христос, как Он Сам говорит в Своем Священном и Божественном Евангелии: *Где двое или трое собраны во имя Мое, там Я посреди них*<sup>36</sup>. То есть: там, где собраны вместе сердце, ум и внимание и где они благоговейно поучаются в Моем имени, – там посреди них и Я. И снова говорит Спаситель: *Я и Отец Мой придем к нему и обитель у него сотворим*<sup>37</sup>. Посему впоследствии молитва говорится легко. Ибо как железо, хорошо раскалившись в огне, куется легко, так и человек, желающий зажечь печь, не может сделать это тут же, но понемногу прогревает ее. И только потом подносит к жерлу печи дрова – и тут же печь их поглощает и сжигает. То же происходит и с сердцем человека: когда распалится его сердце огнем Святого Духа, тогда он произносит молитву с большой теплотой и легкостью.

После прекращения напряженной и сокрушенной молитвы человек приходит в себя и хорошо познает самого себя. Он рассматривает свои помышления и воспоминания, которые были у него прежде сокрушения сердца, произведенного молитвой, и находит, что все они были сетью, плевелами, жалом и изобретениями диавола. Это он прекрасно понимает благодаря следующему: как только он начал сокрушать свое сердце напряженной молитвой, тотчас пропали и

---

<sup>36</sup> Мф. 18, 20.

<sup>37</sup> Ср.: Ин. 14, 23.

рассеялись, подобно дыму, эти нечистые и гордые помышления, которыми он оправдывал себя, из-за ничтожной причины почитая себя великим и преуспевшим.

Тогда, следовательно, исполняется на нем изречение: *Видех нечестиваго превозносящася и высящася, яко кедры ливанския, и мимоидох, и се, не бе, и взысках его, и не обретесе место его*<sup>38</sup>. И вот, когда пропадет и совершенно исчезнет из его сердца это ложное и выдуманное самооправдание, тогда увидит он себя обнаженным не только от всякой добродетели, но и грешным и окаянным, подобно мытарю.



Это же являет и притча Христова, рассказывающая о фарисее и мытаре. Ибо в ком сердце не сокрушается молитвой,

---

<sup>38</sup> Пс. 36, 35–36.

тот, подобно фарисею, оправдывает себя и считает себя праведным и святым. Но когда сокрушится стенанием молитвы сердце человека, тогда он и смирится, и, подобно мытарю, будет почитать себя недостойным.

И еще, доколе у человека сердце необрезанное и оправдывающееся, – когда он входит в церковь, к нему не приходят ни умиление, ни истинное благоговение перед Богом и божественным, ни небесная любовь. Он стоит в церкви только телом, как неплодое дерево, которое, как неплодое, должно быть посечено и ввержено в огонь, по реченному: *Уже и секира при корне дерев лежит: всякое дерево, не приносящее доброго плода, срубают и бросают в огонь*<sup>39</sup>. Ибо молитва такого человека не имеет никакой сердечной теплоты, но творится одним только сухим и холодным помыслом и посему обращается ему в осуждение, что и приключилось с фарисеем.

Но тот, чье сердце смирила и сокрушила напряженная молитва, – как только войдет в церковь, сразу же бывает охвачен и окружен истинным и живым благоговением пред Богом и божественным. И божественное благоговение настолько овладевает им, что он сам постигает действия его, ибо от радости ему кажется и он уверен в том, что стоит не в земном храме, а в Горнем Иерусалиме, в той божественной славе, где мириадами божественных Ангелов воспевается препетый и прославленный Царь. Поэтому от радости и благо-

---

<sup>39</sup> Мф. 3, 10.

говения текут и льются рекой из его очей теплейшие слезы, которые очищают его от всякого греха, как сказано: *Омыеши мя, и паче снега убелюся*<sup>40</sup>.

Вскоре за таким благоговением его посещает и окружает некая иная благодать. То есть вместе со слезами к нему приходит и некое иное божественное утешение, которое чувственно не видно в нем, но хорошо видно умно. И он созерцает умными очами, как сия благодать непостижимо сходит с неба, подобно росе на верх главы или как роса пророка Гедеоны<sup>41</sup>. И с главы его разливается по всему телу и благоухает, то есть освящает. Потому и Писание говорит: «Благословен Бог, изливаяй благодать Свою на священники Своя, яко миро на главе<sup>42</sup>, сходящее на ометы одежды его»<sup>43</sup>, так что с этого времени все тело становится легким и исполненным духовной сладости и утешения.

Следовательно, он получает от благодати и некое извещение, что примирился с Богом, и говорит вместе с Пророком: *Слуху моему даси радость и веселие, возрадуются кости смиренныя*<sup>44</sup>. Это значит: «Благодарю Тебя, Господи, известившего меня и от знамения благодати Твоей давшего

---

<sup>40</sup> Пс. 50, 9.

<sup>41</sup> См.: Суд. 6, 39.

<sup>42</sup> Из молитв иерея при облачении перед совершением Божественной Литургии.

<sup>43</sup> См.: Пс. 132, 1–2.

<sup>44</sup> Пс. 50, 10.

мне понять, что Ты совершенно простил мне все мои преступления. И утешился я, Твой недостойный раб, потому что так смирил меня грех, что я всегда стремился к пропасти и кости мои трепетали от страха геенны».

Эти и многие другие слова Священного Писания приходят к нему на уста в тот час, свидетельствуя, что Бог принял его покаяние и молитву, как сказано: *Дух сокрушен, сердце сокрушенно и смиренно Бог не уничижит*<sup>45</sup>.

Он наслаждается и многими другими божественными и небесными помыслами, исходящими из его сердца. Потому что от просвещения умной молитвы рассеялось и исчезло темное облако греха. Тогда человек помышляет о гармонии священного изречения: *Он отверз им ум к уразумению Писаний*<sup>46</sup>. И другое: *Кто верует в Меня, у того из чрева потекут реки воды живой*<sup>47</sup>, потому что сердце человека изобилует божественными помышлениями и уста его говорят притчами, как сказано: *Отверзу в притчах уста моя, провещаю гадания исперва*<sup>48</sup>. Ибо и в тот час он – весь огонь в своем сердце, потому что зажегся в его сердце огонь, о котором говорит Христос: *Огонь пришел Я низвести на землю, и как желал бы, чтобы он уже возгорелся!*<sup>49</sup>. Потому в тот час сей небес-

---

<sup>45</sup> Пс. 50, 19.

<sup>46</sup> Лк. 24, 45.

<sup>47</sup> Ин. 7, 38.

<sup>48</sup> Пс. 77, 2.

<sup>49</sup> Лк. 12, 49.

ный человек, воспламененный действием Святого Духа, принимает сам в себе твердое решение непоколебимо сохранить все заповеди Христовы, как говорит и пророк Давид: *Кляхся и поставих сохранить судьбы правды Твоя*<sup>50</sup>. Это живое и огненное действие божественной любви дано ему соразмерно тому подвигу, который он предпринял в молитве.

Потому что если кто-либо помолится указанным образом полчаса, то и действие сердечной молитвы остается почти на полчаса или, самое большое, на день, но никак не более. Ведь и железо, вынутое медником из огня, и видом схоже с огнем, и горит так же. Но если оно останется вне огня, то постепенно начнет терять жгучесть и приходить в свое естественное холодное состояние и вид. Так и человек, когда произносит молитву с понуждением и сокрушением, возгорается по действию Святого Духа, и из сердца его бьет ключом живая вода божественных помышлений. Но если он прекратит такую молитву, иссыкает тотчас и живая вода божественных помышлений.

Это происходит по Домостроительству Божию, чтобы человек не пренебрегал молитвой, дерзко помышляя, что более не имеет нужды в такой молитве, о который мы сказали, и чтобы он снова не впал в прежние греховные страсти, особенно же в большие и худшие. Ибо сказано: *Когда нечистый дух выйдет из человека, то ходит по безводным местам, ища покоя, и, не находя, говорит: возвращусь в дом*

---

<sup>50</sup> Пс. 118, 106.

*мой, откуда вышел; и, придя, находит его выметенным и убранным; тогда идет и берет с собою семь других духов, злейших себя, и, войдя, живут там, – и бывает для человека того последнее хуже первого<sup>51</sup>.*

Посему необходимо человеку молиться всегда, дабы молитва его была непрерывной, как заповедует нам и апостол Павел, говоря: *Непрестанно молитесь<sup>52</sup>, чтобы не впасть в искушение<sup>53</sup>*. Пусть молится человек непрестанно, хотя бы и не всегда с сокрушением и понуждением сердца, по сказанному, потому что это почти невозможно; пусть продолжает молиться, но иным образом. Помолившись с понуждением и сокрушением сердца, доколе не заболит грудь внутри, там, где происходила молитва с сокрушением и понуждением, и место то уже совершенно перестанет принимать сокрушение и понуждение, пусть молится без понуждения, без сокрушения, спокойно, умеренно и без напряжения, пока не поправится и не излечится то уязвленное место в груди.

---

<sup>51</sup> Лк. 11, 24–26.

<sup>52</sup> 1Фес. 5, 17.

<sup>53</sup> Мф. 26, 41; Мк. 14, 38; Лк. 22, 40, 46.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.