



**АРХИМАНДРИТ
ЕФРЕМ
СВЯТОГОРЕЦ**

**ЖЕМЧУЖИНЫ
ПОДВИЖНИЧЕСКОЙ
МУДРОСТИ
ГЛАВЫ О МОЛИТВЕ И ПОСЛУШАНИИ**

архимандрит Ефрем Святгорец

**Жемчужины подвижнической
мудрости. Главы о
молитве и послушании**

«Московское Троицкое Подворье Свято-Троицкой
Сергиевой Лавры Русской Православной Церкви»

Святогорец а.

Жемчужины подвижнической мудрости. Главы о молитве и послушании / а. Святогорец — «Московское Троицкое Подворье Свято-Троицкой Сергиевой Лавры Русской Православной Церкви»,

ISBN 5-7789-0122-4

«Прежде чем начать чтение этого замечательного сборника слов и писем, читателю, вероятно, будет совсем небезынтересно узнать что-нибудь и об их авторе. Но, говоря об отце Ефреме, нельзя не сказать и о его Старце, которого он так часто упоминает в своих словах, – Иосифе Исихасте, или Пещернике, как его еще называют. Это – одно из великих имен в современной истории Афона. Можно сказать, что как без преподобного Симеона Благоговейного не было бы преподобного Симеона Нового Богослова, а без него, в свою очередь, и преподобного Никиты Стифата, так и без старца Иосифа, наверное, не было бы и нынешнего отца Ефрема...»

ISBN 5-7789-0122-4

© Святогорец а.
© Московское Троицкое Подворье
Свято-Троицкой Сергиевой Лавры
Русской Православной Церкви

Содержание

Предисловие переводчика	6
О духовном трезвении и молитве	9
О трезвении[4]	9
1	9
2	9
3	10
4	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

архимандрит Ефрем Святогорец
Жемчужины подвижнической мудрости.
Главы о молитве и послушании

© Московское Подворье Свято-Троицкой Сергиевой Лавры. 2001

© Диакон Василий Петров. Перевод, составление. 2001

Предисловие переводчика

Прежде чем начать чтение этого замечательного сборника слов и писем, читателю, вероятно, будет совсем небезынтересно узнать что-нибудь и об их авторе. Но, говоря об отце Ефреме, нельзя не сказать и о его Старце¹, которого он так часто упоминает в своих словах, – Иосифе Исихасте, или Пещернике, как его еще называют. Это – одно из великих имен в современной истории Афона. Можно сказать, что как без преподобного Симеона Благоговейного не было бы преподобного Симеона Нового Богослова, а без него, в свою очередь, и преподобного Никиты Стифата, так и без старца Иосифа, наверное, не было бы и нынешнего отца Ефрема. Здесь мы видим ту «золотую цепочку» живого святоотеческого предания, о которой так много говорит преподобный Симеон Новый Богослов. «Живую воду» Духа, которую в личном подвиге стяжал старец Иосиф, отец Ефрем, как «совершенный послушник» (см. его «Три слова о послушании»), принял «даром». Как видно из нижеследующих Слов, «даром» вовсе не означает совершенного бездействия со стороны послушника. Скорее наоборот.

Старец Иосиф Исихаст (1898 – 15.08.1959†) прибыл на Афон в двадцать три года, полный юношеского максимализма и аскетического рвения, но не нашел там того, чего так пламенно искала его душа. А искала она той пустыни и тех подвигов, о которых повествовали книги древних египетских отцов. Начались годы поисков духоносного старца, уединенного места для сосредоточенной молитвы и чрезвычайных аскетических трудов, которые кажутся просто невероятными для нашего рода. (На протяжении многих лет Старец вкушал пищу всего лишь один раз в день за три часа до захода солнца, и при этом всю трапезу его составляли 75 граммов сухарей.)

Спустя некоторое время, он встретил своего целожизненного сподвижника – отца Арсения, которому впоследствии и суждено было проводить Старца в жизнь вечную. Наконец был найден и духовник – отец Даниил Исихаст с келии святого Петра, уединеннейшего места афонской «пустыни». Но искушения не оставляли отца Иосифа, и даже усугублялись. Он стойко переносил их и восходил *от силы в силу*, и ему также *явился Бог богов* (ср.: Пс. 83, 8), открывая ему тайны Неба и земли. Постепенно, привлекаемые славой о его подвижнической жизни и замечательной духовной опытности, иноки-афониты устремились к Старцу в поисках духовного назидания, так что за советом к нему стало стекаться множество монахов со всех концов Святой Горы. Тогда отец Иосиф с отцом Арсением решили переехать из скита святого Василия, где они жительствоваали, в более уединенное место, подальше от людей, – в Малый скит святой Анны, – на место, где некогда жил кто-то из русских, но к их времени от построек остались лишь одни руины. Сколько труда стоило немолодым монахам – а старец Иосиф уже тогда передвигался с трудом – на диком склоне, фактически на обрыве к морю, на высоте нескольких сот метров отстроить хотя бы что-то похожее на человеческое жилье! Здесь у отца Иосифа собралось то небольшое братство, слава о котором разошлась далеко за пределами Афона. Сюда и приехал к нему из Волоса в 1947 году ревностный девятнадцатилетний юноша, будущий отец Ефрем. Он провел, по собственному выражению, «у ног Старца» двенадцать лет, окреп и окрылился духовно, принял постриг в схиму и священство.

О напряженности духовного подвига в пустыне остались некоторые свидетельства учеников Старца. Вот взять хотя бы первую фразу из третьего Слова отца Ефрема о молитве: «Когда мы были в пустыне, наше бдение начиналось с заходом солнца и продолжалось до самых утренних часов».

¹ Здесь и в других случаях, следуя традиции самих афонских монахов, мы пишем о старце Иосифе с большой буквы ввиду исключительной роли, которую он сыграл не только в жизни отца Ефрема, но и в жизни всего современного Афона.

А вот свидетельство другого ученика Старца, монаха Иосифа из монастыря Ватопед: «До полудня мы трудились в том, что необходимо было сделать. Потом останавливались и совершали вечерню наедине по четкам или еще и читали немного. Потом собирались на обед, или, скорее, на ужин. Затем мы брали благословение у Старца и уходили спать по келиям. После отдыха мы готовили то, что было нужно на завтра, и расходились по своим келиям для молитвы и бдения до полуночи. Если должна была быть Литургия, то совершалась она после полуночи. Если же нет, то было чтение духовной литературы. Нам, молодым, в этот час разрешалось посещать Старца, чтобы поведать ему свои помыслы и услышать его советы».

Надо сказать, что молитва была главным занятием членов братства Старца. Ей посвящалось самое плодотворное время суток – первые ночные часы. Режим на келии был построен таким образом: все работы бытового плана производились с утра до полудня. Потом служили вечерню по келиям. Каждый совершал ее самостоятельно по четкам. К этому добавлялось немного духовного чтения. Затем собирались на обед, или, как пишет отец Иосиф, скорее, на ужин. Взяв благословение у Старца, все расходились по келиям для сна, так как предстояла ночь молитвы. Таким образом, братия ложилась отдыхать еще днем, во второй его половине. Незадолго до захода солнца они вставали, приготавливали то, что требовалось на следующий день, и снова расходились по келиям для бдения до полуночи.

Здесь, впрочем, необходимо сделать одну оговорку. На Афоне время отсчитывают по византийской традиции. Эта система очень удобна для монахов. А состоит она в следующем. Прежде всего сутки начинаются с вечера. Это библейская традиция, которая утвердилась в христианской Церкви². Сутки делятся на две равные части: ночь и день. Сутки начинаются ночью, то есть с захода солнца, а заканчиваются днем, то есть тоже заходом солнца. Заход солнца является отправной точкой для исчисления времени. Прошло два часа после захода солнца? Значит, сейчас два часа ночи. Независимо от времени года и астрономической долготы дня и ночи, день и ночь, как считается по этой системе, имеют двенадцать часов. К примеру, летом солнце по византийскому времени может вставать в восемь часов ночи, то есть через восемь часов после своего захода. А зимой – в два часа дня, то есть через четырнадцать часов после захода.

Устав братства старца Иосифа был очень строгим. По свидетельству учеников Старца, Великим постом с понедельника по пятницу на келии устанавливалось правило молчания. Никто не имел права разговаривать, а нужное объяснялось знаками. Даже когда Старец посылал братьев за послушание сходить по какой-либо нужде в монастырь или скит, то и там им не разрешалось промолвить даже слова. Епитимья за преслушание составляла двести-триста земных поклонов. Однако вся внешняя строгость покрывалась удивительной любовью Старца, который по ночам, после исполнения братьями келейного правила, принимал у них откровение помыслов и давал необходимые советы. Среди братии было двое иеромонахов, и Литургию они совершали каждый день: старец Иосиф не мыслил себя без Литургии и причащался за каждой службой.

Место их жительства отличалось суровым климатом, и практически все братство заболело. Они были вынуждены переехать, и их очередным временным прибежищем стал Новый скит, который находится у самого моря и славится своим мягким микроклиматом. Там их ждали новые строительные работы. Там же старец Иосиф и закончил свою земную жизнь – в самый день Успения Пресвятой Богородицы, Которая явила ему так много Своих заступлений на его жизненном пути и к Которой он питал удивительную любовь и благоговение. В Новом

² *И был вечер, и было утро: день один* (Быт. 1, 5). Не сказано, к примеру: «И было утро, и был вечер: день один», – как сказал бы современный человек, а наоборот. Вечер предвещает утро, потому что прежде света, который был сотворен в первый день, была тьма.

скиту старец Иосиф был и похоронен. Теперь частицы его мощей, как еще не прославленного, но широко почитаемого на Афоне святого, находятся в разных монастырях Святой Горы³.

Ученик же его, отец Ефрем, стал старцем на келии Благовещения, также относившейся к Новому скиту. Впоследствии он перешел в монастырь преподобного Филофея Афонского, где был избран игуменом. Ныне он живет в Соединенных Штатах, где ревностно проповедует слово Божие и уже открыл несколько монастырей, в которых является духовником. Братия Филофея принимают своего старца на один месяц каждый год, когда он приезжает из-за океана. Монастырь их тогда наполняется монахами-святогорцами, которые приходят за советом и благословением отца Ефрема.

Настоящая брошюра является переводом части сборника слов и писем старца Ефрема, который братия обители преподобного Филофея составила и издала под общим названием «Отеческие советы». Большая часть этих слов и писем отца Ефрема, адресованных его духовным чадам, на русском языке публикуется впервые. Верю, что они дадут читателям глоток той «живой воды» Святаго Духа, которую сам отец Ефрем, как я глубоко убежден, носит в своем сердце.

Диакон Василий Петров

³ Много удивительного можно было бы еще рассказать о жизни старца Иосифа, по прозвищу Исихаст, и его чудного братства. Для лучшего ознакомления с ней читателя можно отослать к изданным ранее книгам «Афонский исихаст», «Старец Иосиф Исихаст» (житие Старца) и «Изложение монашеского опыта» (сборник его писем).

О духовном трезвении и молитве

О трезвении⁴

1

Времени мало, и неизвестно, когда оно иссякнет. Поэтому будем подвизаться и внимать себе и изгонять с гневом и сильной молитвой всякий плохой помысл. Если же прольем и слезы, то получим большую пользу, потому что слезы очищают душу и паче снега всю ее убеляют. Станем мужественно, потому что брань наша против сил тьмы, которые никогда не становятся на нашу сторону, никогда не ослабляют своих атак. Посему восстанем и мы и не будем предаваться дреме, потому что перед нами опасность, ценой в вечную жизнь. Если проиграем, то потеряем свою душу, лишимся вечного наслаждения и радости в Боге и будем осуждены на вторую смерть, которая есть вечное отлучение от Бога, чего да не будет.

Трезвясь же, будем бдеть над помыслами, потому что начало падений – от помыслов. Итак, начало помыслов будем побороть мужественно и не будем позволять им из-за нашего нерадения утвердиться в нас, но сразу по их пришествии изгоним мечтание и разгневаемся на них, взяв меч духовный, который есть слово Божие, то есть: *Господи, Иисусе Христе, помилуй мя*⁵. Когда же мы взываем к сладкому Иисусу, Он сразу приходит к нам на помощь и демоны тут же удаляются. Но будем молиться не нерадиво, а горя духом, из глубины взывая: «Наставник! Спаси меня, погибаю» (см.: Лк. 8, 24). Труд небольшой, если мы вначале предпринимаем подвиг. Если же мы оставим помыслы и они укрепятся, тогда труден подвиг, тогда часто мы терпим поражение и получаем раны. Но когда мы восстанем и воззовем, тогда снова приходит добрый Кормчий Иисус и ведет наш корабль в тихую и безоблачную пристань.

Благодаря помыслу мы оскверняем и благодаря помыслу же становимся лучше, преуспеваем. Поэтому поставим в сердце своем бесстрашного стража – ум, то есть внимание с оружием мужества, молитвы, молчания и самоукорения. Если будем так подвизаться, то в результате получим сладкий мир, радость, чистоту, любомудрие духовное, молитву, которая, как благовонный фимиам, будет возноситься в храм Божиим – во внутреннем человеке. *Разве не знаете*, – говорит апостол Павел, – *что вы храм Божий, и Дух Божий живет в вас?* (1 Кор. 3, 16). Я пишу это, дабы воздвигнуть ваши души к духовному трезвению, чтобы вы нашли внутренний мир Божий к своей же радости. Аминь, буди.

2

Будем подвизаться по силам в посте телесном. В посте же чувств, ума и сердца всеми силами будем бороться с врагом нашей души. Храни, чадо мое, свои чувства и особенно глаза. Глаза – это щупальца осьминога, которые хватают все, что движется перед ними. Они

⁴ Термин «трезвение» укоренен в новозаветной и святоотеческой традиции. Еще апостол Петр увещевал христиан: *Трезвитесь, бодрствуйте, потому что противник ваш, диавол, ходит, как рыкающий лев, ища, кого поглотить* (1 Пет. 5, 8). Святые отцы под трезвением всегда понимали бдительность в отношении помыслов, трезвение ума, отвержение явно демонических, да и вообще всех помыслов во время молитвы. Нередко и само безмолвие, исихию, то есть занятие Иисусовой молитвой, называли трезвением.

⁵ На Востоке Иисусова молитва состоит обычно из пяти слов: *Господи, Иисусе Христе, помилуй мя*. Основание тому мы находим и в трудах преподобного Григория Синаита: «Мысленно или душевно восклицай непрерывно: *Господи, Иисусе Христе, помилуй мя*». (*Преподобный Григорий Синаит. Творения // О безмолвии и двух образах молитвы*. М., 1999. С. 95.)

легче всего схватывают греховную добычу. Из-за глаз пали духовные столпы и погibli. Давид, будучи небрежным в обращении с глазами, соделал убийство и прелюбодеяние, хотя был великим пророком Божиим, имел благодать и дар провидения.

Поскольку, чадо мое, ты находишься посреди различных греховных причин, то береги чувства, особенно же ум, этого кормчего, «бесстыднейшую птицу», по авве Исааку. Ум входит в тайные дела ближнего. Он мерзкий художник, когда изображает постыдное. Поэтому любой ценой старайся сохранить его чистым, изгоняя любой помысл и греховное мечтание с помощью сильной молитвы и гнева: *Гневаясь, не согрешайте* (Еф. 4, 26).

3

Непрестанно бодрствуйте в хранении ума, потому что от усердия или небрежности завият жизнь и смерть бессмертной души.

Все начинается с воображательной части ума. Нет такого греха или такой добродетели, которые бы не имели своим началом и отправной точкой воображательную часть ума. Следовательно, доброе хранение этого умного начала достигает святой цели спасения.

Духовное трезвение в своем главном значении является вот чем: хранением ума чистым от страстных фантазий и противоборством любому нападению диавола с помощью имени Иисуса и слова противоречия.

Без трезвения недостижимо очищение души и тела, а без этого и Бог не может быть видим в чувстве ума и сердца.

Если Господь не посещает душу человека, то он все еще пребывает во тьме греха. Мы же, монахи и посвятившие себя святой цели достижения внутреннего очищения по Христу – очищения от страстей, должны хорошенько вызубрить важнейший урок трезвения, благодаря которому приблизимся к Богу в чувстве сердца.

Этой спасительнейшей науке, то есть трезвению, освящающему человека, диавол сильно противится и употребляет все средства, чтобы воспрепятствовать трезвению, творя соблазны и нашествия различных помыслов.

Но и мы сами должны во что бы то ни стало отразить это, чтобы достичь вознаграждения внутреннего очищения и быть увенчанными от Подвигоположника Христа Бога нашего. Не бойтесь сатанинских нападок нашего общего врага, но подвизайтесь с мужеством и надеждой на Господа, Который не допускает искушений, превосходящих наши силы.

Итак, дерзайте, чада мои, и шествуйте со сладкой надеждой на Христа и на могущественный покров Божией Матери, и я верю непоколебимо, что мы сподобимся вечной жизни со всеми добре подвизавшимися и получим венцы в торжествующей на Небесах Церкви. Аминь, буди.

4

Один святой изгонял демонов, и те его боялись. Его послушник задал ему вопрос:

– Старче, почему демоны тебя боятся?

– Чадо, вот что я тебе скажу, – отвечал старец, – у меня была плотская брань в уме, в помыслах, но я никогда не позволял себе уступить помыслам. Всегда я вел войну таким образом, чтобы фронт проходил в районе прилога⁶, и никогда не позволял диаволу пробиться дальше прилога. И поскольку брань была непрерывной, то Бог дал мне это благословение, эту благодать, несмотря на все мое недостойство, чтобы демоны боялись меня и исходили.

⁶ Согласно святым отцам, грех при своем развитии проходит несколько стадий, первой из которых является прилог. Если грех задержан на этой ступени, то он не вменяется человеку в вину и его дальнейшее развитие не происходит.

Подумайте, он отсекал искушение еще за дверью, как только оно начинало стучать в дверь. Почему он не открывал ему дверь? Что было у него внутри и препятствовало искушению? У него были святые воспоминания. Они занимали его ум. Искушение стучало снаружи, желая войти, но не было места, чтобы искушение вошло внутрь, его останавливала память Божия. Эта постоянная победа дала такую благодать святому, что демоны боялись его и выходили из людей.

Великая похвала тому человеку, который по благодати Божией достиг того, чтобы удерживать диавола на расстоянии прилога.

Нет ни одного смертного, ни одного духовного человека и подвижника, который не был бы подвержен прилогам диавола. То есть каждый человек подвержен искушению. Если у тебя открыты окна и двери, как бывает с мирскими, которые не имеют ведения Бога, тогда враг преуспевает и побеждает.

Духовные люди подвизаются, чтобы не открыть врагу ни двери, ни окна, ни щели.

Грех на деле, тот, который происходит не в сердце, а через уста или выражается в каком-либо действии, часто трудноисполним, потому что многое должно поспособствовать для его совершения. Но грех в уме очень легок. Человек может его совершить на любом месте и в любое время, и о нем не узнает никто. Внешнее действие часто не может произойти и потому, что для этого требуется стечение многих обстоятельств, и потому, что этому препятствует стыд. Напротив же, внутренний грех, грех в мысли, может убедить человека согрешить внутренне и остаться незамеченным.

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.