

18+

Сергей Мизов

Лекарство от страха

«Исихазм»

Сергий Мизов

Лекарство от страха. «Исихазм»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68477360

ISBN 9785005592484

Аннотация

Исихазм (от др.-греч. ἡσυχία, исихиа – «спокойствие, тишина, уединение») – христианское мистическое мировоззрение, древняя традиция духовной практики, составляющая основу православного аскетизма.

Содержание

Сергей Вайенруд	5
Исихазм	6
Заметки исихаста-старовера	7
Что дарует практика	12
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Лекарство от страха «Исихазм»

Сергий Мизов

© Сергей Мизов, 2022

ISBN 978-5-0055-9248-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Сергей Вайенруд
ЛЕКАРСТВО ОТ СТРАХА
2021

Иду по улице кругом
Тишина, солнце,
Какая огромная лестовка в небе!

Исихазм

Состояние блаженства, молчание по просьбе Его, вы есть само блаженство и Любовь.

Врата рая открываются. Заглянул. Спуск с фавора, печаль возвращения. Зачем ты Господи создал этот мир?

Заметки исихаста-старовера

И не скажут: вот, оно здесь, или: вот, там. Ибо вот, Царствие Божие внутрь вас есть. (Лук 17:21).

Мое знакомство с исихазмом произошло несколько лет назад. На глаза попались некоторые записи про исихазм. В них я увидел некоторую целительную силу и душевный отклик. И начал практиковать, как мог. Практика моя сводилась к повторению сначала вслух, потом про себя Иисусовой молитвы. Повторял так:

«Господи Иисусе Христе Сыне Божии помилуй мя грешного!».

Может затем, когда благодатная почва подготовлена использовать более древняя форма Иисусовой молитвы: «Господи Иисусе Христе Сыне Божии помилуй мя!» чтобы ваш ум и дыхание были парящими.

Эту молитву я как бы крутил по кругу в голове. А так как был в миру, то естественно это делал не в слух, но на каждом удобном месте и времени. В то время я ещё не был знаком со старообрядчеством. Должен заметить, что эта дисциплина меня спасла от пагубной привычки. По праву можно назвать ее целительной.

Однажды я увидел в небе двух дев, словно ангелов, которые приглашали меня в Храм старообрядцев. Любопытства ради я поехал и нашел этот Храм. И меня приняли в общину по всем правилам. На какое-то время я перестал практиковать непрестанную Иисусову молитву – увлекся мирским – работой и детьми. Но наступили тяжелые времена и мне пришлось опять об этом вспомнить. И опять я по кругу в голове начал читать молитву. Она помогла мне собраться с духом.

Если вы начали читать Иисусову молитву непрестанно, не бросайте ее, а то как в истории место будет очищено, бес изгнан, но сулит вернуться с еще семью бесами и будет хуже.

Насколько я понимаю я читал молитву по самому простому варианту (умную) но и это мне хорошо помогло. Как человек подвижный и неусидчивый, со времененкм я начал замечать, как слова молитвы согласуются с моими шагами. В этом нет ничего примечательного, но в дальнейшем это помогло синхронизировать молитву с дыханием или как говорят «прилепить молитву к дыханию». На первых порах это было сложно, дыхание сбивалось. Но я взял простейший вариант. На вдохе «Господи Иисусе Христе сыне божии», а на выдохе «помилуй мя грешного» (или помилуй мя!).

В принципе, можно читать как удобно, но синхронизировав молитву с дыханием. То же самое вы можете делать в движении на улице. Если дыхание сбивается от неравно-

мерного движения, переходите на умную молитву по кругу в голове не контролируя дыхание. В доме же конечно должна быть обстановка тихая и благоприятная.

Дыхание должно быть легким и спокойным. Вас могут обуревать помыслы вы должны еще более сосредоточить ум на глаголах молитвы.

Далее со вздохом воздух с молитвой вводится в область сердца. Делаются попытки, так как оно закрыто. Но постепенно оттаивает и принимает ум. На выдохе молитва не выводится из сердца, а только выдыхается ноздрями воздух. Старайтесь вдыхать и выдыхать ноздрями тихо. Введение ума в сердце значит вдыхание воздуха с молитвой в область, где расположено выбранное сердечное место. На этом месте должно быть сосредоточено внимание.

Если у вас больное сердце то, вдыхая вы ищите пристанище ума в другом месте, дабы не принести вред сердцу (например, область пупа как советуют св. отцы). На первых порах на вдохе молитва оmyвает сердечное место снизу, на выдохе сверху. Задержите дыхание, что бы проверить, как Иисусова молитва вошла в сердечное место и повторите ее с задержкой дыхания. Это требует более сильного сосредоточения на сердечном месте.

Сначала путь к сердцу закрыт и отвлечен, но при усердии-повторении введения ума в сердце через вдох он может быть расширен и облегчен. Непрестанно молитва обычно читается в сосредоточении на левой стороне груди. Искать сердечное место для ума лучше стоя, вдыхаемым воздухом, первоначально сосредоточив взор на физическом сердце.

Приняло ли сердце ум, то ли это место? – Можно заметить, если задержать дыхание и прислушаться к нему. Вы должны слышать молитву в сердечном месте, а не в голове. Если место в теле откликается, то вы нашли сердечное место. Приучайте задержкой дыхания и вниманием не выпускать ум оттуда, потому что он вначале там скучает, но когда привыкнет, то напротив не любит гулять вовне. Когда ум в сердечном месте, надо быть бдительным, ведь и там он беспокоен и надо понуждать повторять четко глаголы молитвы.

Бывают случаи что сердечное место не находится, тогда христианин должен читать молитву по кругу в голове, что также благотворно для души, способствует очищению образов и помыслов.

Когда ум утвердится в сердце молчанием, не надо его оставлять так, а пусть непрестанно молится Исусовой молитвой. Имя Господа Христа разрывает и прогоняет помыслы. Обитель Господа очищается. Так ум и сердце становятся

единым. Практикуйте исихию на любом месте.

Ум, утвержденный в сердце борется с внешними помыслами, которые возникают из вне. Сосредоточте свой ум в сердце только на глаголах молитвы. Чтобы ум был чист, зафиксируйте свой взгляд на какой-нибудь одной точке. Либо используйте лестовку.

Каждый христианин может достичь вершин Иисусовой молитвы, не прибегая ни к какой другой «технике», кроме любви и послушания. Первостепенное значение здесь имеет внутреннее расположение. Иисусова молитва дарует нам свободу от всего, кроме самого Иисуса.

И конечно, восхождение и успех зависит от милости Иисуса и благодати Его. Практика исихазма сбывает ваши мечты!

Что дарует практика

В Православии исихазм является ступенью к обожению, воссоединению через зрение божественной энергии всего человека, а не только души, с Божественным началом, с Богом – вечным покоем – как Перводвигателем и источником движения. Такого рода подвиги приводили в особое состояние, связанное с неизъяснимым блаженством, зрением некоего небесного света, нездешнего, несотворенного, подобного свету, озарившему Спасителя Христа во время Его преображения на горе Фавор.

Исихазм (от древнегреческого ἡσυχία, исихия – «спокойствие, тишина, уединение») – христианское мистическое мировоззрение, древняя традиция духовной практики, составляющая основу православного аскетизма. В восточнохристианской традиции исихазмом называется разработанная система аскетической и монашеской практики, направленной на богопознание и обожение.

Я останусь в подвале,
И с Богом вернусь,
Где ты ходишь родная —
Православная Русь.

Обычно я читал Иисусову молитву во вне, как буд то обращаясь к Господу на небесах, но потом мир мне показался весьма жесток и я «спрятал» Его в сердечное место.

Святой Дионисий говорит, что Он за пределами чувственного восприятия. И все же Бог это Любовь. И он же пишет, что надо опираться на отрицания в случае рассмотрения Его качеств, не присущих Ему. (Бог это не камень, не зло) и все же на тождественность, если природные качества Ему присущи. Иначе мы тогда можем сказать что Бог это не Любовь. Хоть и смысл остается двоякий, Бог первопричина благих качеств (Бог это любовь).

Сатана отец лжи – он ложь и есть. (Иоанн. 8:44). Три вида правды культивируются в человеке: Правда мыслью, правда словом, правда жизнью. Не смотря на то, что говорят, что правда у всех своя, прикрывая этим свое нежелания идти путем правды к истине – будем любить ее, обретая тем самым блаженство и тайны.

Блаженны нищие, ибо таковых есть царство Божие. (Лк. 6:20 – Острожская Библия). Именно на нищих Иисус однажды обращает свое внимание, которое так усердно пытаются увести.

Каждый раз задавая вопрос – откуда голодные, откуда нищета и кто это, усердно выискивающий что то в мусорном баке.

На пути к Истине. Исповедую Иисуса Христа пришедшего во плоти.

Немного истории.

Доброго здравия читающим. Краткая предыстория вопроса. Перед переходом (дух привел) в старообрядчество я был в ведической традиции и достиг состояния нирвикальпа самадхи для желающих ознакомиться что это), не задолго перед переходом в старообрядчество в 2012 году. В течении 10 лет практиковал Иисусову молитву (с некоторыми перерывами и с **благословения духовного отца**) и вот буквально несколько месяцев назад, дочитался до состояния о котором исихасты говорят – блаженство и т. д. (свет видел, мягкий, всеобъемлющий). Примечательно то, что опыт 10-ти летней давности практически оказался идентичен и с общим заключением – Бог это Любовь. То есть используя ведическую терминологию, практика исихазма приводит христианина в состояние нирвикальпа самадхи (сатчитананда), в то же время высшие Йогические практики (бхакти – йога, преданного служения Богу с повторением Его имени, которую я и практиковал самостоятельно), так же приводит к состоянию исихии Православия. Причем методы исихазма и бхакти йоги ни имеют никаких существенных различий в практике -непрестанная молитва, дела добродетели, служение (анализируя некоторые труды Григория Нового Богослова и его практику,

Григория Паламы, Григория Синаита, высказывания о плодах непрестанной молитвы Макария Великого). За 10 лет практики Исусовой молитвы в совокупности с молитвами домашнего правила я забыл о ведах. Однако был искренне изумлен, когда нечто мне указало, что фактически получил плод соответствующий. В отношении плода исихазма как и говорил Макарий Великий ещё и умиление и слезы и радость в Господе, но у меня не было этого будучи плохим бхакти-йогом, но было состояние чистого блаженства и созерцание Света, но помню когда говорил с молодым, но кротким добросердечным, смиренным бхакти когда то в 2007 году (дата приблизительная), видел его эмоциональное состояние когда он говорит о Боге (плачь, радость и слезы). Все это заставляет задуматься и предполагать, что по моему мы молимся (исихасты и бхакти) одному и тому же Богу (сейчас меня предадут анафеме). И опять же надо оговориться что не все бхакти-йоги одинаково достигли высших состояний.

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.