

ИЕРОМОНАХ СИМОН (БЕЗКРОВНЫЙ)

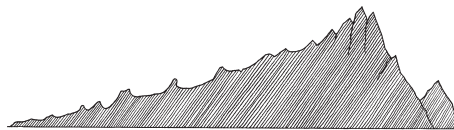
## О СЧАСТЬЕ ПРАВЕДНОЙ ЖИЗНИ

Откровенный разговор  
в Петербурге и Озерках с духовным отцом,  
объясняющий секреты молитвы  
с дыханием

---

Издание Усекновенской  
пустыни «Катафиги» Великой Лавры  
преподобного Афанасия Афонского

---



Святая Гора Афон, 2020

УДК 271.22  
ББК 86.372.24  
С 37  
ИС 17-701-1330

Допущено к распространению  
Издательским Советом  
Православной Церкви в Молдове

**Иеромонах Симон (Безкровный), ранее издавался под именем монах Симеон Афонский.** О счастье праведной жизни. Духовно-просветительское издание. Усекновенская пустынь «Катафиги» Великой Лавры преподобного Афанасия Афонского. ООО «Синтагма». М., 2020. — 288 с. ISBN 978-5-7877-0120-3.

© Усекновенская пустынь «Катафиги» Великой Лавры преподобного Афанасия Афонского, 2020  
© ООО «Синтагма», 2020  
© Издательство «Камно», 2020  
© Д.А. Безбородых, обложка, 2020

*Посвящается памяти  
русских старцев на Афоне  
Феодосия и Никодима Карульских*

## ОТ АВТОРА

Эта небольшая история близко знакомых нам современников глубоко взволновала наши души и мы надеемся, что она найдет такой же сердечный отклик у наших читателей. Желая почтить память почившего досточтимого владыки Николая, прошедшего последние годы в суровой аскетике и молитвенном подвиге, мы приводим о нем краткое повествование. Владыка Николай А. был врачом по образованию и происходил из благородной семьи. В революционные времена он был рукоположен в епископы и потом стал архиепископом. Некоторое время провёл за границей, вернулся, 30 лет про-

сидел в лагерях и по выходе уже не стал восстанавливаться. Жил в пребуднейшем домике (половинке, состоящей из одной комнатки), без света и воды. В комнате, кроме одного табурета, ничего не было. Печь топил редко. Посетителей принимал не часто. Спал на полу под картонными коробками вместо одеял. Запаха от тела не имел никакого. Пребывал в полном нестяжании и питался тем, что давали ему в храме его почитатели. Почти все из этого раздавал детям-сиротам. Роста был среднего, слегка коренаст, носил густую, но не длинную седую бороду, имел большую лысину с остатками пушистых седых волос на голове. Чуть-чуть сутулился, до смерти ходил без палки и в старых ботинках на босую ногу. Лицом был чист и светел. Глаза имел голубые, очень пронизательные. Находился в постоянной молитве. До самой кончины хранил ясный ум и благодатное рассуждение.

О себе не благословлял ничего рассказывать. Скончался в возрасте ста четырех лет в 1994 году. Похоронен на городском кладбище. Правда – это самое неправдоподобное из всего, что есть на свете. Ее мы и будем держаться в этой книге, лишь слегка изменив некоторые сюжетные линии по желанию духовных чад покойного свяителя-аскета.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

*«Не пришел призвать праведников,  
но грешников на покаяние»*

Мф. 9: 13

Познакомившись некогда с одним активным собирателем книг и старинных рукописей, археографом и книговедом из Петербурга, однажды я обратил внимание в его книжном собрании на интересные записки в виде дневника уже почившего епископа Н., проведшего свои последние годы в совершенном уединении. Здесь нас ждет тайна. Имя святителя не особо известно любителям молитвенного делания нашей северной столицы. Вступление к этим запискам

и, собственно, предысторию того, как дневник попал в его руки, написал

духовный ученик и послушник подвижника-епископа, бывший иеродиакон, ставший пустынником, из некоего достаточно известного на севере монастыря, пожелавший не афишировать свое имя.

После внимательного чтения этих уникальных записок об Иисусовой молитве, считаю своим скромным долгом представить их читателям и ценителям такого рода умственных, весьма занимательных упражнений. Они в полной мере дают нам возможность сосредоточить своё внимание на некоторых особенностях «художественной» практики молитвы с дыханием, понять как происходило формирование этих непростых, но удивительно полезных духовных занятий по обузданию ума и контролю дыхания, которые, как указано в записках, «можно выполнять где угодно и когда угодно, в любом месте и в любых обстоятельствах с несомненной пользой для души и тела,

в особенности же – для спасения». Попытке разобраться в самой сокровенной сути русского исихазма, вместе с предостережениями не воспринимать этот текст как руководство к овладению сердечной молитвой, и посвящена настоящая книга в память русских старцев схииеромонаха Феодосия и схимонаха Никодима Карульских.

Не лишним будет добавить, что в свое время, начиная молитвенную жизнь на Афоне, нашему небольшому братству довелось благоволением Божиим три года жить и по мере слабых сил подвизаться на келии этих достойнейших подвижников и молитвенников, а также служить еженощные Литургии в построенном ими храме Пресвятой Троицы. В те же годы, при содействии уважаемого нами игумена из России, нам посчастливилось увидеть, держать в руках и с волнением сердечным читать подлинные тетрадные записи наставника отца Нико-

дима – старца Феодосия, а впоследствии принять участие в издании и распространении книги о его молитвенном делании с названием «Молитвенный дневник старца Феодосия Карульского». Сохраняя в наших сердцах благоговейную память о великих молитвенных подвигах русских пустынножителей, испрашиваем смиренно их святых молитв и благословений.

*Редактор-составитель  
иеромонах Симон (Безкровный)*

## ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

### ПРЕДЫСТОРИЯ

*«Могущий вместить,  
да вместит»  
Мф. 19: 12*

#### 1

По роду занятий я – монастырский иеродиакон, по состоянию души – человек грешный, в свои тридцать пять лет внезапно пришедший к неслучайной встрече, полностью переменившей всю мою жизнь, по пословице, что всякой волне суждено стать впадиной. Как это произошло, не знаю и не понимаю: ведь в жизни каждому из нас можно пропасть за пять минут, если кто попадет в серьезное искушение, и можно стать совершенно другим человеком, если случится нечто непредви-

денное и чудесное. Трудно об этом рассказывать, да и не мне судить о происшедшем со мной, и менее всего тем, кто меня помнит. Полагаю, что этот сложный вопрос – дело моего духовного отца, которого милостью Божией неожиданно я встретил в самом начале осени в Петербурге. Он тогда временно остановился у знакомых в доме на Набережной канала Грибоедова, там, где над каналом мостик с золотыми львами, ну, вы знаете это место, если живете в Питере.

Должно быть, вымолила меня моя покойная жена, Царство ей Небесное! После ее кончины я тогда и ушел в монахи, где меня завертело так, что вскоре оказался выброшенным в мир на послушание, словно задыхающаяся рыба на морском берегу после шторма. Однако я не стал жить обидами, подобно тем, кто сидит в углу, возненавидя всех, и чешет свое самолюбие, не

слушая никого. Неисповедимыми путями довелось мне встретиться на петербургских улицах в конце девяностых годов с человеком, который меня поддержал и буквально спас от огненной печи мирских злоключений. Но обо всем по порядку.

До моего обращения я, к сожалению, прошел все круги ада, пока не крестился. После крещения словно родился заново. Тогда несколько полегчало. Однако, как был запутанным, таким и остался. Оттого в жизни ничего не происходило хорошего, хотя в далеком чистом отрочестве, бывало, смеялся во сне. Должно быть душа была тогда светлая и легкая. Помню, даже во сне слышал, как мать отцу на рассвете иногда тихонько говорила: «Отец, слышишь, как сын во сне смеется?» Для них это было очень удивительно, а мне казалось обычным счастьем тех розовых лет и постоянно хотелось чего-то большего, не того, чем

жили мои родители, простые советские инженеры с питерской верфи.

В ту пору меня еще увлекали поэты и книги, и я очень любил путешествовать каждое лето без всяких забот по рекам и горам. Там, в горах, уяснил я для себя одно правило: как бы медленно ни идти, лишь бы только идти, и так дойдешь до цели. Точно так же и в духовной жизни: как бы немощно ни спастись, лишь бы спастись, и так спасешься. И еще я не хотел стать одним из тех, о ком сказал известный поэт: «Но он – не тот. Он – обыватель и прямо в кухню путь его ведет», чтобы, в итоге, бесполезно растратив годы, получить в награду от жизни два метра земли, схлопотав деревянный венец. Одним словом, старался разобраться в себе: что же я такое и что более всего нужно моей душе?

Потом, к сожалению, все же запутался в компаниях на городских улицах и переулках. Поначалу грехи были

с маковое зернышко, а затем посыпались, как горох. Так и жил, то вставая, то падая, словно по гороху ходил, пока в этих скорбях не уверовал. Расспрашивал разных ученых специалистов, изрядно потрепанных жизнью, о спасении и о Боге, но ничего от них не добился. Вроде все говорят правильно, а толку нет. Развернул свои поучения, словно баян, слушаешь-слушаешь, а сердце не откликается. Подобное ложноверие в собственные мозги меня несколько не привлекало. Таких советчиков только в рамочку вставлять и под стеклышко. Даже бывало очень обидно, особенно тогда, когда эти знатоки меня осуждали. Иной раз доходил до ропота: да кто вы такие, чтобы судить других? Хлебните моих скорбей и тогда поймете, что других осуждать нельзя!

Через чтение книг каким-то чудом набрел на Иисусову молитву: сидел один на лесной даче, со всегдашним низким небом над крышей, похожим

на серое море, и пытался тянуть четки. Но и там покоя не нашел: то петухи по округе ночами горланят, то соседские собаки грызутся между собою, то их хозяева лаются друг с другом, словно собаки. Тем не менее, за время моего неудачного уединения в миру среди такой «собачьей жизни», цитат из книг выучил целый короб, любого мог за пояс заткнуть, пока не сообразил, что всякая заученная цитата, не переваренная личным опытом, подобна несварению желудка и завороту кишок. Однако, когда учил одно, то заодно с этим понял и многое другое – как жить, чтобы ко Христу поближе быть, и вера моя немного укрепилась. Таким образом, слава Богу, потихоньку приблизился к Церкви, начал ходить в храм, как и все остальные – пока только в воскресные дни. Одним словом, исповедовал «религию выходного дня», по выражению священника нашего прихода. Вы спрашиваете, что это такое?



Это когда верою живут только в воскресенье, а остальные дни проводят так, словно ее никогда не знали.

Став постарше, любил находить друзей что называется не от мира сего, то есть монахов, хотя уже был женат, и временами даже подумывал о поступлении в семинарию, так как некоторые из моих знакомых учились там. Однако, порой оставлял их и снова устремлялся на заработки, впрочем, с разной степенью удачи. Бросало и крутило меня с одной стороны на другую, словно блин на сковородке, но, тем не менее, оставался я по прежнему, так сказать, «непропеченным»: жить вроде бы жил, а своего места в жизни не находил, не говоря уже о счастье, но об этом после.

Моя жена Анастасия была умная женщина, это не я утверждаю, а все, кто ее знал. Она же мне и посоветовала, когда ее хворь была еще не столь заметна, как впоследствии:

– Василий! (так меня до монастыря звали) Ты сам видишь, что жизнь у нас с тобой нескладная получается и сил так жить у меня уже не осталось. Никого невозможно заставить понять серьезные вещи, это дело времени. Хотя ты всегда был умник, но это, прости, всегда значит простофиля. Когда ты говоришь, что кто-то неправ, а он в это время сам по себе исправляется и становится правым, то ты делаешься пустословом. Точно так же, когда ты хвалишь кого-то за его правоту, а он на твоих глазах делается неправым, тогда твои слова обращаются в ложь. Из-за этой доверчивости тебя и обводят вокруг пальца все кому ни лень. Но когда меня не станет, ты уж вымоли нас обоих: это тебе мое поручение!

– Нюся, прости, но здесь ты совершенно неправа, жизнь у нас с тобой нормальная, и я тебе могу это доказать! – горячо сказал я. – Просто мне нужно непременно найти выход из

тупика, в котором оказался. Из-за этого и тебе покоя не даю. Согласись, что мы с тобой никогда не ссорились и всегда ладили. Поэтому прекрати такие разговоры, которые я не могу слушать! – возразил я, отрицательно замотав головой. – Поручение твое постараюсь исполнить, если получится, только не понимаю: с чего это ты собралась умирать? Тебе еще жить да жить, ты ведь у меня крепкая. Все образуется, будет и на нашей улице праздник!

– Ссор больших у нас не было, это правда, как, впрочем, и больших радостей, – Анастасия как-то по-детски взглянула на меня. – Вот, ты говоришь – праздник. Он, может, и будет, только печальный! – горькие морщинки пробежали в уголках ее губ. – Устала я как-то, Василий. Прошу тебя, перестань путаться в трех соснах, пройди дальше меня. Вспомни, каким ты был в детстве! Ты мне рассказывал...

– Но это было так давно, Нюся!

– Это было всего лишь мгновение назад... – устало усмехнулась она. – Нельзя жить так, чтобы ни жизнь, ни смерть не принесли никакой пользы ни тебе, ни другим. На этой земле ничего нельзя считать своим, кроме души. Хочешь, я скажу, что такое жизнь: закрыл глаза – и ничего нет, только вечное сейчас! Что же тогда говорить об остальном?

В тот момент ее слова были мне невдомек, но после всем стало ясно, что Нюся имела в виду. Скоротечная болезнь уложила ее на койку: заострились кости, кожа обтянулась, а доктора и лекарства ничем не могли помочь. В общем, как говорят, «живые мощи»! Из больницы ее выписали, как безнадежную, и был я рядом с моей ненаглядной до самого конца. Молитва ей словно силы придавала. Только и слышал по ночам как ее четки шуршат. Нужно сказать, что конец жизни

нашей Анастасии вышел совсем иной, чем обычно бывает. Как будто в ней что-то нездешнее приоткрылось, что-то самое заветное, вроде солнышка в окошке в ясный день. Вы понимаете, о чем я.

В нашу квартирку иной раз набьётся народ и не уходит, сидят рядом с больной, словно греются. Потом вопросы ей начали задавать: о жизни своей и прочем, разное спрашивали. И, как будто, не она отвечала, а то хорошее, что из неё просвечивало. Тогда она стала для меня и для всех перед кончиной совсем другим человеком: откуда у неё это бралось? Наш батюшка успел больную пособоровать и причастить, спасибо ему! Так и в гробу лежала светлая, словно ангел. Да что там попусту говорить, ее до сих пор многие почитают: даже начинают шёпотом говорить, когда Нюсю вспоминают.

Такое изменение моей жены пред кончиной потрясло меня очень сильно,

и подался я в монахи. Тем более, что уговор наш крепко засел у меня в голове. Поначалу поехал я к известному старцу в Троице-Сергиеву Лавру и попросил благословение уйти в отшельники. Однако старец не благословил на отшельничество, а просто сказал, склонив строгий лик долу:

– Тебе, Василий, нужно выбрать что-то одно: или мирскую жизнь или духовную. Другого, ведь, выбора нет. Поезжай-ка во вновь открытый монастырь по соседству с Петербургом! Там твое место...

Так я и поступил. Приметил мое усердие игумен, постриг меня в монахи с именем Варфоломей и исхлопотал рукоположение в диаконы. Однако тогда к молитве мне не удалось прийти: начались стройки и перестройки, а также поиски благодетелей и благодетелей. Поначалу мне это не нравилось, но вскоре увлекся такой суетной

жизнью, хотя иной раз уныние крепко меня одолевало.

– Потерпи, отец Варфоломей! – говорил мне игумен. – Если все молиться начнут, кто же будет стройками заниматься? У нас положение такое: мы на виду. Построимся, отреставрируемся, потом молиться начнем!

Я тогда промолчал, не желая спорить, помня, что тот, кто умеет слушать, дорог всем, а от того, кто много говорит, разбегаются даже самые близкие. Только спустя некоторое время со мной такое это самое «потом» началось, что с благодетелями и благодетельницами хотя и построил, и отреставрировал монастырь, но в погоне за жертвованиями и пожертвованиями так расстроил все свое духовное устройство и молитвенное устремление, что надолго застрял в Питере, исполняя возложенное на меня послушание вдали от спасительных монастырских стен. Одно для себя во всех этих строй-

ках выяснил: если для кого-то его высокое положение важнее нужды ближнего, то он для людей никогда опорой в жизни быть не может. Тем временем святого старца моего посетил тяжелый недуг и почил он, опечалив сердца многих монахов и мирян. Безутешно скорбя, остался я на ту пору один, ни то, ни се: ни отшельник, ни диакон. Одним словом, потерянная душа.

## 2

В субботу вечером под Воздвижение, в тоске и унынии проходя мимо Казанского собора, свернул я в переулок, чтобы меньше видеть веселой и смеющейся молодежи, раздражавшей меня в эту нелегкую пору своим безпечным видом. На западе ещё горела тонкая нежная полоска зари, словно угаснувшие воспоминания. Молитва в груди давно улетучилась, а сердце гроыхало в ней, словно кровельная медь, которой когда-то мы покрывали церковные

купола в нашем монастыре. В окне продуктового магазина безуспешно пыталась привлечь мое внимание светящаяся реклама: «Нет ничего вкуснее шоколада из Швеции». Помыслы безнадёжия с каждым днём овладевали мной все больше и больше, особенно ближе к вечеру.

На другой стороне канала возле подъезда старого дома какой-то странный старик, на вид лет под шестьдесят, с небольшой белой бородкой, в старой вытертой шляпе, нахлобученной косо на голову, и в потертом плащике, кормил голубей, кроша им хлеб. Его седые прямые волосы падали на шею. Птицы, сидевшие по карнизам домов, слетались к нему тучей. Один из голубей, пролетая совсем рядом, щелкнул меня крылом по голове, словно отвесил подзатыльник. Старичок, в этот момент подняв умное худое лицо, заметил мою растерянную фигуру и скупой улыбнулся. В этой улыбке было что-то очень

доброе и располагающее. Я перешел мостик и, грустно задумавшись, остановился, уныло глядя на кучу голубей, копошащихся на асфальте возле его изрядно поношенных ботинок. Несколько птиц сидело на плечах добряка, взмахивая крыльями, чтобы удерживать равновесие.

– Возьми, дорогой мой, хлебушек, покорми голубей, присоединяйся! Гляди, на сердце посветлеет... – сказал он, протягивая мне половину булки. Я взял хлеб и начал сыпать хлебные крошки птицам. К моему удивлению голуби предпочитали ворошиться кучей у ног доброго старика, держась от меня на некотором расстоянии.

– С молитвой, с молитвой корми их, отец иеродиакон, или уже позабыл ее?

Я уставился на любителя голубей, забыв о хлебе в моих руках. Должно быть, я ослышался, что незнакомый человек назвал меня иеродиаконом, хотя я был одет в гражданское платье:

куртку и брюки. Тем не менее, вспомнив Иисусову молитву, вновь продолжил кормить голубей. Птицы теперь безбоязненно клевали крошки у моих ног, а некоторые даже взлетели на руку, в которой был хлеб, и ухитрялись клевать его из моих пальцев. Это небольшое счастливое происшествие порадовало меня своим неожиданным теплом и участием диковинного старика.

– А как вы узнали, что я иеродиакон? – не удержавшись, любопытствовал я, заинтересованно разглядывая его старческое лицо с блестящими, удивительно молодыми ясными глазами и нависающими на них седыми бровями.

– Кто же тебя с такой бородой не узнает, милый ты мой? – Усмехнулся незнакомец. – Как говорят люди: кура куре рознь. Ты не очень самоуверен, значит, не иеромонах. Однако выглядишь опытной монаха, выходит, ты иеродиакон, – с легкой усмешкой от-

ветил мне новый знакомый, – только какой-то несчастный... У счастья, друг мой, много названий, но у него есть лишь одно истинное неложное имя и это имя – любовь. Человек всю свою жизнь повсюду ищет счастье, а оно ждет его в нем самом, так как любить – высшее счастье для всякого человека. Многие терпят жизнь, как терпят зубную боль – и это тоже, своего рода, мученичество. Поскольку все мы грешны, то шансы найти в ней счастье, можно сказать, у всех одинаковые. С тяжким бременем прошлых прегрешений, дорогой мой, не полетаешь, как голубок! Следовать же Христу – это словно вырвать из груди свое сердце и отдать его Господу...

В этом человеке явно проявлялись недюжинные способности ума и, вместе с тем, красота доброты и благодати. В упоении я начал его слушать, забыв о приличии и о том, что мы стоим на людной улице.

– Тот, кто ищет Спасения в Господе, вместе с тем ищет, с кем он может с пользой поделиться и о душевном своем состоянии. Поистине, речи людские рекой льются, а жажды утолить нечем! Поделиться счастьем, отец иеродиакон, значит увеличить его, а поделиться скорбью значит уменьшить ее. Чем больше в душе страстей и «стужения грешника», тем больше в сердце помыслов и тем больше внутри противоречий. Чем больше противоречий, тем больше скорбей и несчастий. Ум все оскверняет мыслью, а дух все преобразует любовью. Путь ко Христу лежит через сердце, а не через голову. Отсутствие помыслов знаменует приход благодати в сердце, в котором гаснут все скорби, как падающие звезды в широком небе.

Видя, что я молчу, удивительный старик продолжил:

– Вот, скажи, например: с одной стороны – веселье, с другой – скорби. Что

будет посередине? Не знаешь? Мир душевный. Еще спрошу: с одной стороны – удовольствие, с другой – страдание. Что получится посередине? Молчишь? Благодать Христова. С одной стороны – слава, с другой – бесчестье. Что останется посередине? Спасение. Так-то. Подлинное страдание – это и есть абсолютное отсутствие в душе благодати и спасения. Поэтому и нужно держаться середины, в коей пребывает мир душевный. Сердце же, полное душевного мира, – это красота и счастье нескончаемой милости Божией. Поэтому следуй всегда миру душевному и благодати, и так несомненно обретешь спасение в Господе.

Я, к твоему сведению – заштатный епископ Н., принадлежу к Русской Православной Церкви. Родители мои, вместе со мной, в страшные годы чудом убежали от большевиков в Румынию, потом перебрались дальше. Мне 82 года, из них смолodu, как мог,

старался служить Господу в священном сане, потом был епископом, вернулся в Россию и надолго попал в лагеря. И все это – годы печалей, искушений и забот, а также многих скорбей и тягот, словно видишь сон. Если без всякого толка суетиться, сеять словесную пыль и разминивать время на всякую ерунду и все, что с ней связано: карьеру, власть, славу или деньги, оставляя в стороне очищение ума и удержание его в сердце, то когда-нибудь проснешься и поймешь, что ничего не ухватил и ничего не понял, словно блуждал в собственных кошмарах.

Мой новый знакомый замолчал, искоса поглядывая на меня и кроша хлеб голубям. Не зная, что сказать и не решаясь уйти, я почему-то медлил: было в этом человеке что-то очень притягательное. Епископ снова заговорил, прямо обращаясь ко мне:

– Отец иеродиакон, что бы ни происходило и ни испытывалось тобою,

счастье или горе, храни всегда мир души во Христе и так избавишься от ига страстей и бремени всех забот и попечений, стяжав Духа Святого. Конечно, есть люди, которые родившись, унаследовали более других различных способностей, но безрассудно пользуются ими лишь во вред себе и другим. Такое отношение к собственной душе не дает им никакого преимущества для духовной жизни. Счастье и благодать – постоянные спутники простой и воздержной жизни, все остальное – не жизнь, а сплошная путаница. Греховное сердце ведет душу в ад страстей, своевольный ум ведет ее во мрак и огонь неугасимый лукавых помышлений, и только чистый ум и чистое сердце приводят ее к сладчайшему Свету Истины.

Истину же постигают умом с помощью благодати, которую нужно уметь хранить и давать ей возрасть. Если не накапливать добро мало помалу,



как обретишь большую благодать? Все это – плод самодисциплины и воспитания ума. Человек не может жить без ума и без дыхания. А если взглянуть глубже, то увидим, что, имея ум и дыхание, он не может жить без Христа. Бог есть Дух, и человек есть дух, как образ и подобие Бога. Поэтому жизнь наша возможна только в присутствии духа или сознания, исполнившегося благодати. Дух же человеческий, стяжавший благодать, приходит к спасению. А «в покаянии – вся тайна спасения», как пишет святитель Игнатий Брянчанинов.

Я слушал старца так сосредоточенно, словно снимал слова с его языка, и смотрел так внимательно, словно пил благодать с его святого облика. По лицу моему невольно покатались слезы. В моем сердце возникло странное, щемяще знакомое чувство, словно все это я когда-то давно слышал, но просто позабыл. Несколько прохожих

остановилось и с удивлением, и любопытством стали смотреть на эту сцену. Заметив, что нас разглядывают, старец сказал:

– Давай-ка лучше поднимемся ко мне, это недалеко.

В полном недоумении я последовал за ним.

### 3

Мы вошли в тесный дворик: с четырёх сторон возвышались блеклые и унылые кирпичные стены. Высоко вверху одиноко потухал сентябрьский закат и во многих окнах уже загорелось вечернее освещение, люди возвращались с работы. Свернув направо, в старый подъезд с вьёвшимся древним запахом тушеной капусты и пригоревшего лука, мы поднялись на второй этаж. Старик бодро поднялся по лестнице, не выказывая никаких признаков одышки. Я поразился некоторой молоджавости и бодрости его

движений. Квартирка епископа была маленькая, с окном, выходившим в тот же двор со множеством таких же окон, уныло глядящих друг на друга. У стены стоял потертый диванчик и табурет, повыше, в уголке, несколько старинных икон хорошего письма.

– Это комнатка моей сестры. Когда приезжаю в Петербург, то временно остаиваюсь у неё. Сам-то я живу в Озерках, на приволье. Присаживайся на табурет.

Помаленьку старец начал расспрашивать меня, как и что. Выслушав мои долгие и сбивчивые речи о том, как погоня за деньгами стубила мне юность, а после и все мое монашеское устройство, он сказал:

– То, что для родителей является вершиной, для детей – только фундамент. Деньги, как ими ни крути, мой дорогой, – это страсти, а страсти – это энергия князя мира сего, и тот, кто тесно связан с нею или много накопил

ее, заболевают психически. По моему некоторому опыту, среди богатых практически нет счастливых и душевно здоровых людей, поэтому бойся богатства! Всякие «успешные» люди всегда уродливы и исковерканы внутри собственным тщеславием. Особенно избегай их «удобной» религии, которую они придумали для себя: ничего не делаешь и считаешь себя православным. Поставил свечу в храме – и думаешь, что ты уже верующий. Нет, не так это делается, поскольку без обретения Христа сердце не пробудится к жизни вечной. Пробуждается же оно нашим полным и всецелым покаянием.

У нас два варианта пробудиться через покаяние к духовной жизни: или мы постепенно выходим из лжи, или сразу отвергаем ее. Первый вариант – это долгий и непредсказуемый путь постоянных компромиссов с самим собой и с окружающими людьми. При этом нечто в нас яростно

сопротивляется чистосердечному покаянию. Второй вариант – более быстрый и решительный: теперь же, не откладывая ничего на потом, мы начинаем жить и действовать твердо и целеустремленно и таким образом обновляемся и возрождаемся во Христе, обретая благодать. Истинное покаяние означает повторное, с глубоким раскаянием, переживание наших прегрешений с целью очиститься от них целиком, не тратя времени на мелкие подробности совершенного нами греха. Второй путь, о котором мы говорим, труден, он – со слезами, с плачем, с великим потрясением всех основ нашей души, но он также очищающий и благодатный, поэтому будем помнить слова Спасителя: «Никто, возложивший руку свою на плуг и озирающийся назад, не благонадежен для Царствия Божия» (Лк. 9: 62).

В свое время мы зацеловывали бумажные иконочки, дорожа ими, как

величайшей святыней, не стремясь ни к золоту, ни серебру. Нынче все по-другому. Лукавые наваждения века сего целиком опутали души людей. Суэта повседневности настолько затягивает человека, что он не находит времени, чтобы об этом поразмыслить, и не имеет в себе никаких сил заняться своим спасением. А благодать и любовь Божия полностью неведомы для него. Теперь многие верующие не стремятся стать теми, кого любит Бог, и выбирают привязанность к самим себе и к своим земным стяжаниям. Во всем этом нет благодати, так как благодать – это связь человека с Богом. Без нее нет и не может быть никакого счастья, поэтому глупо пытаться обрести то, что никогда не имело существования. Когда люди поймут страшную опасность мирского богатства и добровольно умерят свои суетные желания и приобретения мира сего, то смогут стать счастливыми, если, конечно,

искренне покаются. Поэтому относись с уважением к бедным и нищим, «ибо их есть Царство Небесное» (Мф. 5: 3). Ведь дороже Христа никого нет, и лучше молитвы ничего не найдешь.

Со стыдом я обратился к этому удивительному человеку:

– Хочу попросить у вас прощения, владыка, что я принял вас на канале за нищего!

– А я нищий и есть, только подавания не прошу... – Старец не повел даже бровью, услышав мое признание. – Добровольная нищета всем монахам заповедана. К примеру, что он должен носить на себе? Тряпье, которое если выбросить за дверь, даже через три дня никто не возьмет...

Судя по его одежде, епископ так и поступал. Он, не торопясь, продолжил беседу:

– Как я тебе только что говорил, в покаянии – вся тайна спасения, тайна покаяния – в молитве, тайна же

молитвы – в дыхании. Такая молитва с дыханием для всякого рассудительного верующего человека – самый что ни есть простой и надежный ключ к обретению нетеряемого счастья, долгой жизни и полной победе над страстями в Христовом безстрастии. Ведь «любовь порождается безстрастием», как писали святые отцы. Говорю это тебе с совершенным убеждением в истинности этого утверждения. Старец же и наставник мой был схимонах Никодим Карульский со Святой Горы, родом великий протест. Слыхал о нем?

– Слышать не слыхал, а читать о нем доводилось, когда в лесу на даче пытался молиться по чёткам, – вспомнил я, с каким упоением душа моя впитывала тогда духовные книги. – Жаль, сердце теперь словно остыло, а Афонские подвижники, особенно русские старцы-святогорцы, всегда привлекали меня...

– Вот, вот, как говорится, хочешь стать богатым, поезжай в Москву, а если хочешь стать святым, ступай на Афон. Об одном из таких великих молитвенников, старце Никодиме Карульском, и хочу тебе рассказать. По щедротам Божиим мне, недостойному, будучи еще иеромонахом, довелось неоднократно посещать его на Святой Горе, когда он уже был старым монахом, а всего, нужно сказать, он прожил сто два года, однако имел ясную память и непрерывно творил Иисусову молитву с дыханием, то есть, как он сам говорил, «с художественными приемами». Сначала он жил в скиту Фиваида, а потом, по благословению преподобного Силуана, переселился на Карулю, где подвизались русские пустынножители. Он находился в послушании у старца иеросхимонаха Феодосия до самой его кончины, овладев тонким искусством покаянной

Иисусовой молитвы. Вот дословно его поучение.

Владыка взял с книжной полки небольшую книжицу. Это был машинописный переплетенный текст с поучениями афонского подвижника, и прочитал: «С верою, уповая на помощь Божию и на молитвы старца, я начал сводить ум из головы в сердце таким образом: вдыхая ноздрями в себя воздух, вместе с ним и ум опускал в сердце, в то же время умом произносил и слова молитвы Иисусовой под такт удара сердца, а вниманием следил, как ум вмещается в слова молитвы. Иначе сказать: как ум слышит каждое слово, произносимое в сердце, и как бы зрел умом в произносимых именах присутствие Невидимого Живого Бога. Выдыхая из себя воздух, произношу «помилуй мя», также с заключением ума в слова молитвы.

По совету Каллиста и Игнатия, когда вдыхаю в себя воздух, смотрю на

Господа, а когда выдыхаю – на свою греховность. Так производится произношение одной молитвы Иисусовой: пять слов с пятью сердечными ударами и одним двойственным дыханием (то есть вдох-выдох). Сердцем же в то время стараюсь сокрушаться, умильно и просительно припадая к призываемому Господу Иисусу Христу, Спасителю моему. Умоляю Его благость простить мои безчисленные грехи и избавить от врагов сильных и лютых, в сей жизни и в будущей. Таков образ моей умно-сердечной молитвы».

Епископ посмотрел на меня, словно проверяя на мне действие слов молитвенника и промолвил:

– Вот еще хороший совет старца: «Лучше всего, чтобы молитва соединялась с дыханием. Когда вдыхаешь – привлекаешь благодать Божию к себе. Когда выдыхаешь, питаешься благодатью Божией, вкушаешь благодать Божию».

И далее сказано замечательно: «Молясь непрестанно Иисусовой молитвой будь весел, в благодушном спокойном духе и исполнись радостью – радостно-печалью в сердце. Пребывая в памяти Божией, помни: ведь это райское занятие, тебя Бог ввел в этот райский сад и сказал тебе: «Смотри на эти прекрасные плодовые деревья, возделывай и храни их и жди с них плода в свое время, и тогда вдоволь насытишься, а пока услаждайся только зорким вниманием и смотрением своим на эти райские деревья (перебирая в памяти святые мысли) и поливая их изобильно чистою водою твоих слез. И услаждайся надеждой на вкушение плодов от сих деревьев, в свое время, и уповай на милость Божию».

Таким образом, и меня, грешного, сподобил Господь обучиться этому святому молитвенному искусству из искусств, как писали древние Отцы наши. А когда Бог благословил меня

выйти на покой, то всецело обратился к этой молитве и занимаюсь ею вплоть до сего дня, – добавил епископ, ставя книгу обратно на полку.

– Владыка, сколько раз я пытался заниматься Иисусовой молитвой, но каждый раз терял все свое молитвенное устройство, пока не ослабел верой и стал жить, как все живут, считая такое положение неизбежным. Посмотришь вокруг, и от всего этого даже жить не хочется. Посоветуйте, что мне нужно сделать для того, чтобы молитва поселилась у меня в сердце?

– Э, брат, куда ты хватил! Знай же: кто Бога любит, тот никого не судит. О молитве в сердце ещё рановато помышлять. Для начала следует смириться пред Богом и людьми и ум собрать внутрь себя, чтобы вытащить его из мира! Поступки людей никогда не будут важны настолько, чтобы ради них оставлять Христа и вдаваться в споры и осуждения. Самое трудное –

хранить мирность ума ко всем людям. Хранят же ее смирением и постоянной бдительностью, а постоянная бдительность приходит с терпением. Терпение же – это нескончаемая надежда, без ненависти и недовольства, на избавление от скорбей. Когда человек приобрел терпение, то он близок к тому, чтобы обрести благодать. Этому нужно учиться без всякой спешки.

Никто не желает, чтобы ему говорили, а хочет, чтобы его выслушали. Поэтому нежелание выслушать ближнего – это равнодушие к его скорбям и отсутствие терпения. Только выслушав человека, можно дать ему дельный совет. Самый дельный совет заключается в одном: если не иметь духовной цели, вся жизнь становится трагической ошибкой. Молитвенная практика не занимается обеспечением материальных желаний человека, она ведет к духовной цели. Духовная цель всегда единственна и это – спасение во

Христе. Неустанный поиск спасения есть то, что придает смысл всему нашему существованию. Это великая радость обрести блаженную бесконечность Царства Божия, Которое находится внутри нас.

В аду ведь как устроено? Увидел кто хотя бы одно человеческое лицо среди пламени, – то и утешение! А в миру чем ум людской утешается? Тем, что живет, как все живут, то есть как живой труп. Это признак душевной смерти, поскольку так жить значит обманывать самого себя. Тот, кто раздавлен этим миром и все еще цепляется за него – самая страшная вещь. Но настоящий христианин не живет им, его ум живет Христом: «Упование на Бога отрешает ум от всякого земного пристрастия», сообщает преподобный Максим Исповедник. Для этого нам необходима постоянная внутренняя самодисциплина. Что же она означает?

Видя, что я молчу, угрызаемый своей совестью и не зная, что сказать на этот непростой вопрос, епископ сам ответил на него:

– А означает она следующее: скромная и незаметная жизнь, а также безукоризненное во всем поведение и безпопечительное повседневное состояние нашего ума. Иными словами, самоотверженная жизнь по заповедям Христовым не на словах, а на деле – и телом, и душой, и сердцем. На этом духовном рубеже многие отступили. Если бы мы решились изменить привычный греховный образ своего существования и стяжали благодать, то обрели бы удивительные результаты. Нужно учиться побеждать ум и рассеянность ума. Ведь всякая беда рождается из мелочей, а всякая болезнь – из пренебрежения заповедей Божиих, так как именно «пренебрежение заповеди умертвило человека» – очень верно заметил некогда преподобный Ефрем



Сирия. Зная, поэтому, что от малого зла может вырасти большое зло, умеи ценить малое добро, ибо из него со временем рождается вечное спасение.

– Думаю, владыко, понимание этого и привело меня к вере в Бога!

Мой собеседник решительно возразил на мое замечание:

– Понимание никогда не приводит к покаянию и преображению души благодатью! Только Господь приводит нас к Себе Божией благодатью. Он по Своему милосердию Сам влагает в душу стремление к благу в ней изменению. Для этого такая душа должна быть несколько не от мира сего. Чем думать пустое, лучше учиться действовать с толком. Действовать же с толком значит бдительно и неотступно следить за своим умом. Ум человеческий – это великая сила. На чем остановил внимание ума, туда его сила и потекла. А где ум человека, там и его сердце. Смирное сердце – дверь вечной бла-

годатной жизни, которую отворяет Господь. Поэтому всегда держись одного Господа Иисуса Христа, тщательно соблюдай покаяние и молитвенное внимание в своем сердце, постоянно вытаскивай его из суеты мира, храни от помышлений памятью смертной и так несомненно спасешься и придешь к свободе духа. Это достижимо для всех, кто утвердил в сердце молитвенное внимание!

– Как же его вытаскивают и хранят? Не понимаю... – Моя растерянность заставила мягко улыбнуться моего наставника.

– Так же, как мы молимся в литургической молитве: «сами себя и друг друга и весь живот наш Христу Богу предадим». Бог Человеколюбец всего Себя отдает человеку. Он человеколюбиво вводит его в Свою бесконечную жизнь, открывая всецело Самого Себя сердцу человеческому! Однако Бог ожидает такого же шага и от человека:

тот, кто отрешится от мира, своей жизни и собственной души, непременно будет возлюблен Господом, ибо Он не мерою дает благодать, которая и есть человеческое счастье. Только тогда внутри рождается подлинная сердечная радость. Здесь ни в коем случае нельзя проявлять робость и нерешительность, поскольку тот, кто поддался злу и соединился с ним, становится бесполезным для вечной жизни, подобно сухой ветке.

Услышав эти слова, мне пришлось опустить голову в крайнем стыде за свое малодушие.

#### 4

Вечерние фонари отбрасывали на лицо старца золотистые блики, отчего оно казалось необыкновенно одухотворенным и красивым. Старая вязаная кофта в вечернем полумраке выглядела так, словно была епископским омофором. Я залюбовался старцем и

захотел узнать о нем немного более того, что он поведал о себе.

– Каким образом, владыка, вы пришли к Богу?

– К Богу просто так не придешь, пока не познаешь себя: познав себя, познаешь и Бога. Когда в молодости я пробовал заглянуть в себя, то увидел внутри только грех, мрак и тесноту, и понял, что это и есть моя суть: грех, мрак и теснота, когда одичалая душа живет без Бога. Сколько я ни всматривался в себя, видел там словно только глухие стены, не имеющие ни входа, ни выхода. Так я понял, что Бог накрепко закрыл Себя от любопытствующих глаз, отрезав прямой доступ к Своей обители в сердце человеческом.

– Что же вы сделали потом? – возгорелся я, желая узнать, чем закончились поиски Бога моим собеседником.

– Неотступно кружа возле этой мрачной глухой стены, пойми, я говорю образно, мне стали видны как

будто проблески яркого света из-за нее, которые, я чувствовал, были истинной жизнью, призывающей меня достичь ее и познать, как сказано в Евангелии: «Бог есть свет и нет в Нем никакой тьмы» (1 Ин. 1: 5). И в тот миг я увидел нечто, вроде тонкой сияющей нити, переброшенной кем-то через эту высокую ограду. Мне показалось, что висящая тонкая нить не выдержит даже веса комара, но, потянув за неё, обнаружил, что она необыкновенно прочна и выдержит не только мой вес, но и вес всех людей, живущих на земле, даже если они все ухватятся за эту тонкую сияющую нить.

Однако, сколько я ни пытался взобраться по ней, то, не имея сил удержаться, скользил, падал и очень больно расшибался. Мне стало понятно, что без покаянной молитвы мне не удастся взобраться по стене, чтобы увидеть то, что за ней находится. И тогда эта тонкая нить неожиданно превратилась

в узкую и высокую лестницу, по которой я, напряженно молясь, начал медленно подниматься, перебирая руками перекладину за перекладиной. По мере подъема по этой узкой лестнице, я заметил, что, на самом деле, именно она поднимает меня, когда я с большими усилиями пытаюсь ползти по ней. Тем временем, свет из-за стены становился все ярче и ярче, а край стены все более приближался до тех пор, пока я с величайшим волнением не заглянул за неё... – Старец прекратил свою речь и умолк, задумавшись. Я слушал его, затаив дыхание и сгорая от нетерпения. Рассказчик зорко взглянул на меня, поняв мое волнение:

– Какими словами я поведаю тебе то, к чему желают приникнуть ангелы Божии, сыне? Когда Господь говорит изнутри: «Я здесь!» – все успокаивается и просвещается внутри, и снаружи. Старайся, дерзай, подвизайся и тогда сам все увидишь и поймешь...

– Что же случилось далее, владыка? – Почему-то шёпотом спросил я.

– То необычайное, что я увидел за стеной, невозможно передать человеческим языком, в нем просто нет таких слов... Это видение настолько превосходило мой разум, что я, ошеломленный, не удержался на стене, сорвался вниз и упал, потеряв сознание. Придя в себя, обливаясь слезами, я попытался снова подняться по этой небесной лестнице, сжигаемый жаждой опять узреть открывшееся мне непостижимое видение. Но она быстро поднялась вверх, а мне внизу предстали грязные лохмотья моей грешной души, которую понесли прочь волны бурной реки, катившие меня по камням, ввергая в водовороты и буруны. Несмотря на то, что меня вращало и било, причиняя страдания и боль, я заметил, что одеяния моей души становятся немного светлее и чище.

Хотя меня несло по бурной стремнине, тем не менее эта стена и яркий свет за ней не удалялись от меня. И тут я увидел, как некоторые люди в светлых одеяниях, среди которых я узрел и моего наставника, легко оттолкнувшись от земли, спокойно перелетают через высокую преграду и исчезают за ней, тогда как я упал и больно расшибся. И там, из этой ужасной стремнины, где меня кружило и било о камни, я возопил велиим гласом: «Боже, почему эти люди перелетают через стену, а я не смог даже с помощью лестницы перебраться через неё?»

И тогда я увидел свой нелегкий жизненный путь, который вёл меня к стене по грязным оврагам, промоинам и страшным ямам. А взглянув чуть подалее, мне предстали жестокие пути этих дивных людей, которым я было позавидовал: они пролегли сплошь по бритвам, шипам и острым гвоздям, обильно политым их кровью. Тогда

Божественный Свет спросил меня: «Желаешь ли ты пройти этими путями, чтобы приблизиться ко Мне?» От этого вопроса меня словно обдало жутким холодом. Я понял, что никогда не смогу понести тех испытаний, которые претерпели святые и праведные люди, подобные моему старцу. И Голос промолвил: «Поэтому очищай себя и пребывай в смирении, чтобы прийти в завершение в Мою святую обитель...»

Мы помолчали. Затем старец продолжил:

– Мы возвращаемся ко Христу, потому что нет другого пути, на котором можно жить для спасения. Лишь сострадание помогает понять чужую боль, и лишь любовь помогает исцелить ее. Любовь, как мне видится на исходе лет, – это великая река сострадания Христова, влекущая к спасению всех людей. Любить одного значит отдать ему свою свободу, любить всех значит отдать им свою жизнь и обре-

сти совершенное спасение. Наверное, как-то так. Все земное, к чему привязывается душа, убивает ее, а все Небесное, к которому она устремляется, через внутреннее безмолвие вводит ее в жизнь нескончаемую. В этой жизни только тот спасается, кто ежедневно тренирует себя к вечности, к свободе, к ее нескончаемому Божественному покою. В достижении спасения не следует жалеть себя...

– Владыка, попав в мир, чрезвычайно стыжусь того, что временами тянет остаться в нем и земные плотские пожелания иной раз сильно докучают мне, приводя в состояние некоего телесного возбуждения, – сказал я, со стыдом понутив голову.

– Ты же воин Христов, отец иеродиакон! Тебе ли малодушествовать? Мирские люди считают в жизни опорой друга друга, воин же Христов всегда опирается на одного Христа. Будет больше пользы, если научишься

действительно противостоять духовным браням и телесным искушениям, чем благодушествовать в обычных обстоятельствах. Хотя искушения нападают неожиданно, они не могут застигнуть монаха врасплох, поскольку он всегда бдителен и внимателен, пребывая в молитве. У мирян все иначе, так как они живут рассеянно и в постоянной суете, легко попадая в тяжелейшее рабство дурных страстей и не противостоя им молитвой. Трагическая ошибка мирских людей – в семейной жизни жить не ради детей, а ради собственного удовольствия, и еще более трагическая ошибка их молодости – растрачивать телесные силы на излишества и пренебрегать целомудрием.

Если возбуждение, о котором ты говоришь, отче, поселяется внизу, это есть проявление естества человеческого и оно усмиряется постом и молитвой Иисусовой. Такая молитва с дыханием, которую я тебе рекомен-

дую, – лучшее средство для преобразования телесных возбуждений и вражеских нападений в духовные приобретения. Никогда не поддавайся испугу, считая искушения от демонов чем-то необычным, встречай их спокойствием ума и покаянной молитвой. При этом, ровно вдыхая и выдыхая, удерживай молитвенное внимание в сердце, не давая уму уклоняться в помышления. Тогда такие плотские пожелания не принесут тебе никакого ущерба, искушения лишь закалят тебя, а дух окрепнет в чистоте от грязных помышлений и обновится в благодати.

Если же подобное возбуждение начинает жить в голове, то становится сумасшествием и исцелить его очень трудно. Все, к чему привяжется ум, становится смертельно опасным. Воин Христов недоступен греху, но более обычного человека доступен искушениям: люди завидуют ему, а демоны хотят его уничтожить. Поэтому не живи

рассеянно и не забывай утеснять свое тело постом, а ум обуздывать молитвой, чтобы они не причиняли тебе беспокойства. Для этого и заповеданы нам от святых отцов посильное исполнение поклонов, земных и поясных, с крестным знамением, вместе с воздержанием от тучных и обременяющих яств. Старайся не вкушать пищи до девятого часа, то есть до трех часов пополудни, кроме субботы и воскресенья. – это делает голову ясной и светлой, а желудок легким и малым. Так, понемногу возрастая в добре и смирении, душа находит свой путь к Богу.

– Почему, владыка, сколько я ни молюсь, Господь не забирает от меня это тяжкое искушение, о котором я поведал? Вообще, Он же может в одно мгновение избавить меня от всех моих грехов, а не делает этого. Зачем так устроено, не понимаю...

– «Почему» и «зачем» никогда не приводят нас к Богу, отче! – Со строго-

стью в голосе ответил епископ. – «Как спасти душу свою?» – этого вопроса Христос ожидает от человека. Конечно, Он может в одно мгновение сделать человека святым, но тогда жизнь человеческая не будет иметь никакой ценности и никакого смысла. Именно наши благие намерения жить по заповедям и непрестанные усилия в стяжании спасения, какими бы слабыми они ни были, возвышают нас в очах Божиих и составляют истинную ценность и достоинство всякой души человеческой. Помнишь, что сказано: «Просите, и дано будет вам; ищите и найдете; стучите и отворят вам» (Мф. 7: 7)?

– Это я помню, владыка, но мои глаза снова и снова обманывают меня, увлекая в мир, который как будто высасывает все силы моей души... – с горечью поведал я собеседнику. Он пристально взглянул мне в лицо:

– По глазам можно сразу узнать человека, живой он внутри или мертвый.

Поэтому люди часто прячут их от постороннего взгляда...

– А я, по вашему, живой или мертвый? – мое любопытство выдало меня. Старец слегка усмехнулся:

– Пока ты ещё мертвый, но у тебя есть возможность стать живым, если не будешь лениться! Быть монахом ради Христа – самое стоящее из всего, что может быть. Снова и снова следует неутомимо пытаться обрести мир душевный и благодать Божию, никогда не оставляя своих попыток, «ибо всякий просящий получает, и ищущий находит, и стучащему отворят» (Мф. 7-8). Необходимо тщательно, даже больше зеницы ока, беречь свою совесть, чтобы она пребывала незапятнанной, а ум необходимо освободить от назойливой внутренней болтовни. Так ты сможешь накопить благодать и остановишь непрерывное кружение ума. Саможаление – препятствие на этом пути. Знаешь, как говорил свя-

той Иоанн Кронштадтский? – «Возьми сердце свое, как рукой, и держи». Так и ты делай, отче мой дорогой! Радость жизни – в благодатной свободе духа. Счастье жизни – в совершенном спасении души. Но говорить сейчас об этом не место и не время...

Почувствовав неудобство моего долгого визита, я попросил у епископа благословить меня и стал прощаться, заодно попросив разрешения иногда навещать его. Он дал мне свой адрес и сказал:

– Ищи меня в Озерках. Какой-нибудь десяток километров не такая уж даль, чтобы не поехать к престарелому духовнику. Найти меня просто. От станции пройдешь тропкой: сначала лесом, потом леском, а затем перелеском. Там в аккурат и придешь к моему домику. Если случится что-то срочное, напиши письмо и передай моей сестре Зинаиде, а она со мною на связи. Благословляю тебе приезжать



для исповеди и совета два раза в год. Полагаю, что этого достаточно, если не будешь ленив в молитве.

Расставаясь, я почувствовал, что надежда поселилась в моей груди.

## 5

В свой первый приезд к старцу я несколько оробел. Найдя поворот на тропинку к его жилищу, нерешительно приблизился к некрашеной калитке, за которой стояла бедная хижина, более всего похожая на садовый домик. За ней возвышался сине-зеленый лес. Сентябрьский свежий воздух хотелось пить, словно травяной чай. Вокруг было тихо-тихо. За досчатым частоколом забора, через который ветви рябины перекинули свои багряные гроздья, на старой яблоне наливались соком краснобокие яблоки. Старый куст сирени, словно приветствуя посетителя, свесил ветви поверх ветхой калитки. Я постучал в нее, но на мой глу-

хой стук никто не отозвался. Я уселся поодаль на растрескавшуюся от старости лавочку и решил ждать, поглядывая нетерпеливо в сторону леса, откуда мог появиться владыка.

Ожидать пришлось довольно долго. Наконец, вдали показалась сухощавая фигура святителя: он бодро шел напрямиком через осенний луг, неся в руке какой-то котелок, закрытый крышкой. За ним по жухлой траве с куртинами отцветающего кипрея тянулся росистый след. Сердце мое, которое словно стучало во рту, обдала волна горячей радости. Я привстал с лавочки, боясь ошибиться. Владыка благословил меня и мы вошли в калитку. На дорожке к дому лежал чистый желтый песок. Рядом с дорожкой темнел деревянным срубом колодец. Траву устилали опавшие багряные листья.

– Как видишь, стараюсь побольше ходить: ходьба очень способствует внимательной молитве с дыханием,

особенно среди такой благодатной природы, как в этих местах, – сказал владыка, открывая дверь и пропуская меня вперед.

В доме мы помолились у образов, где мягким кротким светом мерцала простая лампада. Внутри скромного жилища все говорило о нестяжании и полном отсутствии попечений: каморка дышала бедностью и смирением. В ней, однако, было нетоплено и довольно прохладно. В углу стоял аналой, на нем висела потерянная священническая епитрахиль и лежало зачитанное евангелие и крест. На стене – небольшая самодельная полка из грубой доски с пожелтевшими от ветхости книгами, настенные допотопные часы. В дальнем углу – небольшая железная печь, рядом на полу – место для сна, покрытое каким-то картоном, вместо одеяла, под окошком – пень, используемый, по-видимому, вместо стула, на гвозде – стариковская поно-

шенная одежда, точно такая, о которой в прошлый раз говорил старец, у двери – ведро с водой и алюминиевой кружкой сбоку. В лучах осеннего солнца ветви яблони заглядывали в подслеповатое оконце, как будто прислушивались к нашей молитве. В моей душе, как и в комнатке, воцарился необычайный покой, который, казалось, излучался от старца.

– Ну, ну, не робей, не смущайся, проходи в комнату, – подбодрил меня епископ, видя, что я застыл у притолоки. – Ты готов к исповеди? – спросил он, пристально взглянув на меня. Я утвердительно кивнул головой, стараясь выглядеть спокойным, хотя внутри сильно волновался. Во время исповеди слезы у меня хлынули потоком, несмотря на мои попытки удержать их. После разрешительной молитвы, стоя у аналая, владыка сделал несколько замечаний:

– Исповедь – это тяжкая, но очень благодатная духовная работа. Она не

является обычным пересказом того, что мы сделали греховного, или, наоборот, не нашли в себе нравственных сил сделать достойный поступок. Это глубокое проникновение в самые корни нашего греха и его полное уничтожение в искреннем покаянии. Вот почему для всех нас так важна чистосердечная исповедь. Как ты считаешь, отец иеродиакон?

– Полагаю, владыка, что это хороший повод укорить самого себя во всем том, где я проиграл злу, – подумав, ответил я. Он выслушал мои слова, наклонив голову, словно прислушивался к какой-то только ему слышимой мелодии:

– Ты хорошо сказал, отче, но не совсем: земная жизнь не игра, а непрерывная и смертельная борьба со злом. Мы приходим на землю не отдыхать, а победить зло, которое укореняется в нас с младенчества. И каждый миг нашей временной жизни – это экзамен,

когда Бог постоянно ставит нас перед выбором – куда склонится наше сердце: в сторону добра или в сторону зла. И поэтому чем цельнее и чистосердечнее исповедь, тем чище и светлее у нас на сердце и тем ближе оно становится Богу... А теперь разогрей-ка в котелке кашу, которую Господь послал нам в церкви через людей Божиих, потом будем пить чай, – улыбнулся епископ и, осторожно взяв меня за локоть, подвел к маленькой печурке, подложив в нее несколько поленьев. Исповедуясь старцу, я забыл о времени и даже не вспомнил о голоде. Пока я возился у плиты, он занялся книгами на полке, просматривая их и что-то ища.

Как я ни старался быть внимательным, гречневая каша немного пригорела. Досадуя на свою оплошность, разложил еду по алюминиевым мискам и одну отнес старцу, а с другой остановился, недоуменно разглядывая

куда бы мне присесть. Кивком головы он указал на пень у окна:

– Ты, отче, не стесняйся и усаживайся на мой «стул», а я сяду на полу. – Епископ подвинул ближе лист картона и сел на него, поставив рядом миску.

Я попробовал сопротивляться, не решаясь, чтобы епископ сидел ниже меня, но встретил решительный отказ. Смущение пред старцем не оставляло меня. После молитвы, попробовав кашу, старец покачал головой. Я встревожился.

– Этот парень все-таки ещё очень незрел... – пробормотал он вполголоса.

После еды, когда я вымыл посуду, и приготовил чай из высушенной мяты, собранной старцем, он обратился ко мне с неожиданным вопросом:

– Итак, отец Варфоломей, ты покался и исповедал пред Господом, что тебе приходилось по разным причинам обманывать в своей жизни людей как до монашества, так и в монаше-

стве, когда занимался строительством в монастыре, верно?

Моя рука, держащая кружку с чаем, задрожала, и мне, чтобы не расплескать чай, пришлось поставить кружку на подоконник:

– Приходилось, владыка, простите!

– Если тебе стыдно за обман в отношении людей, то каков же должен быть стыд в отношении Бога? Полная искренность в стремлении к спасению – это важнейшее условие для духовного роста. Ты христианин, а решил ли ты для себя, желаешь ты спастись немедленно, сию минуту, или откладываешь это намерение на потом?

Я молчал в полном недоумении, рассуждая внутри себя и не находя ясного и прямого ответа.

– Владыка, похоже во мне ещё не вполне созрело такое решение... – со стыдом сказал я.

– Значит, ты пока еще очень далек от христианства, хотя и считаешь себя

таковым! Это называется «коготь сатаны» в нашей душе, когда мы со дня на день откладываем свое восхождение ко Христу, вплоть до полного с Ним соединения в Духе Святом. Для спасения нужно иметь проницательный ум, смиренное, доброе сердце и простой евангельский образ жизни. Ведь Христос – Хозяин земли русской, а Ему нужны на этой земле истинные христиане, которые каждое мгновение готовы не только жить, но и умереть за Него, обрета навеки Царство Небесное. Стяжание Иисусовой молитвы и есть такое самопожертвование нашей души, без всякого тайного саможаления, которая в каждом вдохе и выдохе являет Богу это намерение: на вдохе мы исповедуем Господа Иисуса Христа и принимаем благодать Его, на выдохе – исповедуем наше покаяние и отречение от греха. Таким образом спасение души всегда пребывает с нами и внутри нас неисходно!

Я старался понять сказанное, напрягая все свои усилия.

– Простите меня, но мне всегда казалось, что спасение души это долгий процесс и к этому спасению нужно идти всю свою жизнь, постоянно примериваться, приглядываться к нему и соразмерять свои возможности с Евангельскими заповедями! А полностью отдать свою жизнь Христу, полагаю, есть мера совершенных мужей...

Старец выразил крайнее изумление моими убеждениями:

– В таком ответе нет ни кротости, ни смирения, а только своеволие и прекословие. Все это явные признаки полного отсутствия в тебе памяти смертной. Большая ошибка не помнить о смерти, как будто если мы забудем о ней, то не умрем. Ведь у нас нет ни малейшей гарантии, что мы проживем дольше этой секунды! Что же ты будешь делать, если серьезная болезнь застигнет тебя врасплох? Или тебя

вдруг собьет, не дай Бог, на улице автомобиль? Или, что вполне может быть, кто-либо вознамерится прекратить твою жизнь, набросившись на тебя с ножом? Как ты можешь спастись без ежедневного накопления благодати, храня себя в умном безмолвии? Однако благодаря такой постоянно пребывающей в нас молитве с дыханием, Господь всегда найдёт нас бодрствующими и трезвящимися, как сказано: «Восстань, спящий, воскресни из мертвых, и осветит тебя Христос» (Еф. 5: 14). Кроткие и смиренные легко входят в Рай, остальные спорят у ворот с апостолом Петром за место в святых обителях.

Я не нашёлся, что сказать, и только невнятно выдал из себя:

– Смогу ли я, владыка научиться хранить себя? Получится ли?

– Если веришь, получится! Если не веришь, не получится! Перед верой расступаются все преграды и отворя-

ются все двери. В мои преклонные года я все ещё читаю Евангелие и святых отцов, благоговейно вникая в прочитанное. Так же делай и ты, иначе потеряешь все, чему тебя наставляла наша Церковь. Святитель Игнатий Брянчанинов писал: «Несчастлив тот, кто удовлетворен собственной человеческой правдой: ему не нужен Христос, возвестивший о Себе: «Не пришел призвать праведников, но грешников на покаяние» (Мф. 9: 13). А ты словно сначала собираешься стать праведником, а только потом взяться за свое спасение! Мудрость – это умение жить каждым мгновением. Монах должен быть всегда приготовлен к битве с собственным грехом. Разве ты не помнишь слова Спасителя: «В чем Я найду вас, в том и буду судить», которые сохранило предание Церкви? Если ты хочешь, чтобы Господь застал тебя в молитве, ты должен ею заниматься неустанно до самого исхода.

– Какая же смысл во всех наших усилиях, если смерть всему положит конец? И какая разница в том, делаем ли мы что-то для спасения или нет, когда финал всему один и тот же? Не становится ли тогда духовная жизнь просто мечтой? – Недоумевающе посмотрел я на старца.

– В этом мнении большая ошибка! Разница в том, приходим ли мы к итогу всей нашей жизни с благодатью, благодаря которой наследуем нетленную жизнь в неумирающем свете Божиим, или же встречаем свой конец подобными выпорожненному мешку из кожи и костей, который бросят в землю и навсегда позабудут. Поэтому монахи всегда трезвятся умом, чтобы преодолеть власть навязчивых мыслей и идей. Когда сердце живет вне мира, то в нем начинает жить Бог. Руки в делах, голова в отдыхе, а сердце в Боге, что тут непонятного? Душой монахи стремятся только к стяжанию благодати и каж-

дый его шаг – это его последнее сражение за свое спасение. Обыватель только воображает иной мир, но монахи преображают себя для иного мира, становясь иным для века сего.

– Я все время молюсь, чтобы Бог даровал мне хотя бы небольшую благодать в моих повседневных молитвах, но ничего не выходит... – признался я со вздохом.

– Благодать – это милость Божия, отец иеродиакон, и ее можно просить у Бога для чего угодно, по собственному выбору, но такая милость Божия посылается нам лишь для спасения. О спасении же нам сказано, что «Царство Божие внутри вас есть» (Лк. 17: 21). Поэтому узреть внутри свет истинного Царства Христова – это наивысшая духовная цель, и ее надлежит держаться всемерно, не сворачивая в темные тупики невежества, дорогой мой!

Он долго наказывал мне и наставлял:

– Земная жизнь дается людям на выбор: или для стяжания святости Царства Евангельского или для ветхозаветного «плодитесь и размножайтесь». Если не исполняется первое, тогда земля отдается тем, кто плодится и размножается. Всякая мысль, за которую цепляется человек, начинает топить его. Мысль – это царство земное, а интуиция благодати Духа Святого – Царство Небесное. Не погружайся умом в мир, погружайся глубоко в самого себя, ибо там находятся истоки благодатной реки, которая все сердца объединяет в одно, потому что «любящий Бога предпочитает ведение Бога всему сотворенному Им». Такой человек не спешит и не медлит, он постоянно накапливает добродетели, приобретая за земное – небесную благодать.

В молитве нет места эгоизму, потому что молитва – это самоотверженное служение другим. Не прикасайся гряз-

ным самолюбивым помыслом к людям, касайся их добротой своего сердца. Самолюбие – это эгоизм, а эгоизм есть саморазрушение души, замкнувшейся в самой себе и погибающей от недостатка духовного «кислорода» – Христовой любви к Богу и людям. Неэгоистический самоотверженный человек всегда стремится передать ближним то, что получил в молитве от Бога. Как помочь спастись человеку? Нужно только дать ему необходимые знания, остальное сделает Господь. Духовное знание становится в нас силой благодати, силой покаяния, силой смирения и любви.

Слушай внимательно о трех главных правилах молитвы с дыханием. Первое: бессмертная благодать приходит в покаянной Иисусовой молитве с тихим и сосредоточенным дыханием. Когда сердце обретает благодать, то ум пребывает в покое, а дух – в просвещении нетварного света. Так можно достичь



Истины – преобразования человеческого духа в единении со Христом.

Второе: тихое дыхание с молитвой Иисусовой и есть соединение безмолвия ума и правильного предельно тихого и тонкого молитвенного дыхания. Ум и дыхание вместе порождаются и вместе затихают, становясь нескончаемым покаянием души. В этом суть совместного использования молитвенной практики и молитвенного дыхания.

Третье правило: стяжание Божественной благодати приходит через покаянное смирение ума и успокоение дыхания. Совершай неукоснительно свои молитвенные занятия не менее получаса рано утром и вечером, постепенно увеличивая это время, пока такое молитвенное дыхание не станет постоянным. Это есть духовная практика полной отрешенности ума от мыслей и вещей мира сего и сохранения обретенной благодати в отсутствии отвлекающих помышлений. Только

тогда преобразенный дух, освободившийся от убийственной опеки рассудка, становится в нас Божественной любовью.

Запиши эти правила и заучи их. Без молитвы не возвращайся! Научись дыханию в полном соответствии с заповеданным тебе правилом. Посвяти целиком свою жизнь и дыхание Христу. Вот что писал Старец Никодим Карульский об этом святом делании: «Тихо и плавно вдыхаемый в себя воздух освежает сердце и как бальзам помазует его, и телу доставляет здравие, и духу спокойствие, а соединяемое с дыханием имя Господа Иисуса Христа – душе радость и веселие». Итак, исполняя эту художественную молитву с благоговением, будем помнить, что для усердного легки всякие дороги, а для ленивого труден и один шаг. Поэтому оставь всякую леность, рассеянность и почитание себя тем, чем ты не являешься.

Я поехал обратно в сильном стыде за самого себя.

## 6

Много раз навещался я к старцу и на душе у меня стало немного посветлее. Она явно оживала от общения с этим благодатным и умудренным человеком. Мне стала в некоторой степени ясна причина его постоянной бодрости и неутомимой активности: она коренилась в долголетней и сосредоточенной практике Иисусовой молитвы с дыханием. Хотя я привёз старцу табурет, он предпочитал свой пенёк, оставив мне восседать на принесенном табурете. Владевшая мной нерешительность все еще не отпускала меня. Рассказывая о своих неумелых молитвенных усилиях, я ещё долго терялся и путался.

Старец, терпя мои неудачи, в конце концов, рассказал мне одну притчу:

– Обрати внимание, чадо, на следующее: некий, считающий себя праведным, пришел к Богу. Услышав нелестные обвинения, он начал оправдываться, прекословить, указывая на свои добрые дела и поступки, но был со стыдом изгнан. Другой же пришел, считая себя виноватым и окаянным и ничего не видя в себе доброго, но был милостиво утешен, прощен человеколюбивым Богом и оставлен Им в Его Царстве. Таковы суды Божии – они совершенно иные, чем человеческие. Не столь важно знать, каким видишь себя ты, а то важно постичь, каким видит тебя Бог!

– Владыка, я не оправдываюсь, а пытаюсь рассказать вам, как я понимаю эти вещи! – настойчиво утверждал я. – Мне приходилось видеть многих духовников и у всех них я постоянно пытался узнать способы спасения, пока не увлекся строительством и погоней за покровительством. И меня

огорчает то, что никто из близких, кого я знаю, не стремится к достижению Иисусовой молитвы! Как будто все заснули. Это очень похоже на прелесть, по моему мнению, и я молюсь, чтобы Господь вразумил их каким-нибудь чудом...

– Слушай, сумасшедший! – усмехнулся мой наставник, – у тебя пока нет ни доброго ума, ни благих помышлений, что ты мнишь о себе? Избавься от грехов сам и не касайся других, просто помогай им молитвой. Пусть они сами выберут свой путь. Все нужно делать с разумением... Например, ответь мне на один вопрос: какой в сутках самый главный час?

Я было обиделся, но потом ответил нерешительно:

– Не знаю, владыка...

– Одиннадцатый, – с улыбкой сказал он.

– Почему же? – с недоумением я ожидал от старца ответа.

– Потому что самым главным в сутках всегда является тот час, который идет сейчас! Вот, кстати, он – на часах над твоей головой...

Обернувшись, я заметил, что минутная стрелка показывала четверть минут одиннадцатого.

– В духовной жизни помнить об этом очень важно. По сути, времени нет ни у кого, поэтому оно так дорого. Все делай сейчас, а не в следующий час, которого может не быть. – Строго заметил мой наставник. – Так ты никогда его не упустишь. И еще потому, что в этот час Господь принимает последних, которым дает ту же мзду, как и первым. Поэтому не держи при себе никаких мнений и проси у Господа большего чуда: дать тебе смиренное сердце и кроткую душу вместе с благим разумением. Повторяю тебе, что самолюбие – это гниль душевная и злейший враг человека, особенно верующего. Тот, кто считает себя

обиженным, постоянно вынужден защищать свое «я». Это дурная привычка. Когда избавишься от нее, то можешь помогать другим. Только такая помощь будет безкорыстной и безошибочной.

– Простите меня, владыка. Я еще человек грешный и безтолковый... Я постараюсь исправиться...

– Бог тебя простит, чадо, – ответил он, покачав головой. – Ни в коем случае нельзя потакать своему самолюбию, которое словно адский червь, съедает плоть человека. Старайся через смиренное послушание обрести духовное рассуждение, чтобы в конце к тебе пришла благодатная интуиция. Вместо того, чтобы сожалеть об упущенном времени, ты должен не покладая рук трудиться над стяжанием благодати, которую можно и должно сохранить и приумножить!

– Что же такое благодать? Это святость?

– Святость, дорогой мой, – это результат благодати, которая является святой силой Божией. Эта Божественная сила помогает побеждать грех даже тогда, когда помыслы представляются непобедимыми. Благодать – это то, что делает сердце непоколебимым и несокрушимым, подобно скале. Она нисходит в стойкое сердце, как нетленный свет Царства Небесного. Благодаря Божественной помощи, подвижник побеждает грех и преодолевает смерть, одолеть которые ему, как человеку, невозможно. Грех изначально зарождается в уме, поэтому благодать – это, в первую очередь, обуздание ума, а потому и лестница нашего спасения.

– Тогда для такого душевного подвига нужно великое мужество, которого у меня, как мне кажется, нет, после всего, что со мной случилось... – добавил я упавшим голосом.

– Не следует унывать, милый мой. Мужество, иными словами, есть бес-

страшие и смелость, заодно с которыми нужно иметь еще и духовное рассуждение, чтобы бороться с греховным умом. Мужество и рассуждение приходят только с духовным опытом. А опыт показывает нам, что ум человека – это тоже сила, которая, однако, требует очень строгого контроля. И когда мы все силы направляем на эту духовную битву со своим внутренним злом, к тому же очень изощренным и коварным, Бог укрепляет человека и подает ему Свою несокрушимую благодать, а вместе с ней мужество, безстрашие и смелость!

После краткого молчания епископ продолжил свои наставления:

– В миру люди спят, убаюканные многообразием мирских впечатлений. Что им еще делать? Сознание спит, а греховный ум «работает», порождая помыслы и связывая ими душу крепче стальных цепей. Проснуться можно лишь выйдя из мира, ощутив смер-

тельную горечь от его ускользающего многообразия. Ты сам должен стремиться постичь слово Божие и жить им, и только о тебе идет речь, а не о других. Господь сказал через святого апостола всем нам: «Что тебе до того? ты иди за Мною» (Ин. 21: 22). Понимай обращение Христово как сказанное именно тебе и сейчас, ибо за исполнение или не исполнение Его заповедей ты непременно будешь отвечать!

Пока ты сам находишься в прелести, чадушко, как ты распознаешь ее своим греховным умом в самом себе и, тем более, в других? А боясь ее и остерегаясь ошибиться, как узнаешь и примешь благодать? Боясь прелести, не распознаешь и благодать! Помыслы – это диавольское «молочко», и сосущие их лишают небесных благ. Мышление чрезвычайно укоренилось в природе человека и власть его велика, поэтому победить его можно лишь в очень трудной и безкомпромисной борьбе.

Всякая прелесть в молитвенном делании возникает из-за того, что живут помыслами, а методы и способы восхваляют как самое необходимое в Спасении, и, таким образом, забывают о главном – о покаянии и чистоте ума! Ты иногда говоришь с другими людьми о молитве Иисусовой?

– И говорю, и объясняю! Но они все молчат, словно сговорились...

– Тебе полезнее пока утверждаться в молчании. Сначала научись, потом учи. Это незаменимый способ для собственного духовного возрождения. Многие люди не имеют ни решимости, ни силы воли заниматься ежедневно молитвенной практикой с полной самоотдачей. Даже если они знают, что такая безцельная и безвольная жизнь приведет их к преждевременной смерти, они ничего не могут предпринять ради своего спасения, кроме употребления лекарств, загоняющих этих несчастных в больницы, где им не мо-

гут оказать никакой существенной помощи. Таких людей можно только пожалеть, сострадав им в сердечной молитве. Их немощи целиком берет на себя Церковь и те, кто посвятил себя непрестанной молитве о всём страждущем мире.

Поэтому милость Божия постоянно печется о всех немощных и убогих, открывая им вход в Царство Небесное и влагая в их сердца великое терпение и стойкую решимость посвятить себя духовной жизни. Мало помалу, обретенная ими Иисусова молитва с дыханием начинает оказывать на их души благотворное и спасительное действие, очищать ум, и они начинают верить в свое спасение, постигая пребывающего внутри них Бога. А дальше – дело практики. Их решимость становится неуклонной, благодать укрепляет их души, а сердца обновляются в любви Христовой. Знай, если бы люди были против молитвы, они бы съели тебя

с потрохами! А если молчат, значит принимают твои слова. Понял?

– Понял, владыка.

– А запомнил?

– Запомнил, дорогой владыка! – я дивился светлому уму престарелого епископа.

Наконец, в один из моих многочисленных приездов, после унылой исповеди, в которой я довел до конца свои злоключения в миру, старец объявил мне:

– Отец Варфоломей, ты только слушай и делай то, что я тебе объясняю, а все остальное беру на себя! С утра и до захода солнца, не рассеиваясь, приучайся держать себя в молитве Иисусовой. Теперь утром и вечером по часу совершай сугубое молитвенное правило, следя за дыханием. Учись дышать с молитвой мягко, ровно и глубоко. Вдыхай максимально медленно и плавно, и так же выдыхай. Молитвенное сидение попеременно чередуй с по-

клонами, ими избавишься от сонливости и дремоты в молитве. Тот, кто искусен в выполнении поклонов с молитвой, исцеляет все свои недуги. Так в недолгое время ты обретешь великую пользу от своих молитвенных занятий. Укroщение дыхания есть средство к укroщению легкодвижного ума. Множество молитвенников стяжало благодать исключительно благодаря своему смирению, трудолюбию и упорству в такой дыхательной молитве!

Услышав это, я очень обрадовался, даже брови поползли вверх.

– Благословите, владыка, – решительно и смело заверил я старца, – что бы ни случилось, буду стараться, поскольку мне отступать некуда!

– Отступать тоже нужно уметь! – заметил старец.

– Но ведь монах никогда не должен отступать! – сопротивлялся я замечанию духовника. – Если он отступит, то все потеряет!

– Есть такое отступление, которое приравнивается к победе, чадо мое!

– Не понимаю, владыка, что вы хотите сказать...

– Когда монах в духовных бранях отступает в смирение, Бог принимает это как духовную победу! Смиранный не пресмыкается перед другими, но в то же самое время никого не заставляет пресмыкаться пред собою. Смиранный не видит себя смиренным» – говорит святитель Игнатий. И он же советует: «Евангелие нужно читать делами!» Как же его читать делами, отец иеродиакон? – неожиданно спросил духовник.

– Полагаю, что читать Евангелие нужно добрыми поступками и поведением по заповедям!

– Ты смышлен, но не образован духовно! – строго ответил старец и начал упрекать меня за непонятливость. – Вокруг тебя море света, а ты все еще как слепой... Главное наше дело – покаянная молитва Иисусова. А в мо-

литве Иисусовой – дыхание. Божественная благодать стяжается сугубой покаянной молитвой Иисусовой и соединением с ней тихого, сокровенного дыхания. Совершенное успокоение ума приходит с таким тихим дыханием, когда молящийся не слышит звуков вдоха и выдоха. Вхождение Божественной благодати в виде нетленного света в сердце, в ум и тело именуют спасением. Лишь овладевший умом и молитвенным дыханием может достичь непреложного спасения, поэтому следует всегда сберечь чистоту сердца и отсутствие мыслей в уме, чтобы сердце окончательно утвердилось в благодати и ясном осознании Божественного присутствия. Разумей, что говорю...

Я промолчал в задумчивости. С тем и вернулся – опять ничего не понял.

## 7

Старец уехал к своим давним духовным чадам в Тверь, а я приуныл и



затосковал, весь уйдя в воспоминания. От него долго не было вестей, пока милая старушка Зинаида не сообщила, что старец собрался вернуться в Озерки, но, уже собираясь в путь, был вынужден задержаться, наставляя навестивших его многочисленных чад. Я усиленно молился и то и дело навещал к Зинаиде, но никаких вестей не было. Наконец, она сообщила, что Владыка, хотя и сильно усталый, все же выехал из Твери и скоро приедет. Тоскуя и досадуя, еле дождался его приезда. Он встретил меня как всегда бодрый и по-молодому оживленный. К своему удивлению никакой усталости в нем я не заметил. От него всегда веяло каким-то непередаваемым ощущением благодатной легкости и свободы.

Взяв у старца благословение, я заинтересовался, каков источник его постоянной неутомимой бодрости.

Он, посмеиваясь, глянул на меня добродушно:

– С Богом, дорогой мой, только с Богом можно ощутить во всей полноте, что значит «обновися яко орля юность моя»! Поклоны, поклоны и движение сделали меня молодым. А также стараюсь никогда не принимать помыслы о старости и дряхлости. Ум внушает нам быть вялыми и усталыми, а душу делает расслабленной и дряхлой, привыкшей жаловаться и ныть. Вот мы этот ум и душу в благодатной дыхательной молитве делаем юными и бодрыми и снова становимся молодыми, отбрасывая напрочь дурные привычки. Старость боится душевной юности, потому что во Христе дух молодеет!

С большим подъемом я поведал духовнику о своих молитвенных занятиях, в которых за долгое время моя душа нашла для себя отраду.

– А ты, оказывается, понемногу становишься более способным и понятли-

вым, не правда ли? – удовлетворенно отметил старец, выслушав мое длинное повествование. – Что ж, всему свое время. Однако, не следует тщеславно надмеваться по поводу незначительных успехов, – он легонько стукнул меня в лоб указательным пальцем. Похоже, духовник уловил нотки самодовольства, прозвучавшие в моем голосе.

– Итак, конечно, печально, что мало кто стремится к стяжанию Иисусовой молитвы, будь то монахи, или миряне. Но не в этом дело. Всякое полезное действие держится на правильной идее, которую приносит в душу благодать. Сегодня ты занимаешься стяжанием Иисусовой молитвы, завтра – другой, послезавтра – третий. Так обновляются души, пришедшие к истинной свободе, так меняется общество, так сохраняется подлинное христианство, которое не сокрушат врата адавы.

Заметив в моем лице неуверенность, старец участливо спросил:

– Что, отче, сомневаешься в этом?

– Сказать честно, владыка, за редкими примерами, не вижу вокруг себя людей, стремящихся выбраться из рутины повседневности. И меня словно убивает безнадежность собственных попыток выбраться из долгой неопределенности в своей духовной жизни. Сколько лет провел в Церкви, а я так мало знаю и благих изменений в себе не обнаруживаю. И очень сожалею, что не поступил в своё время в семинарию...

С большим участием епископ сказал:

– Пойми, дорогой мой отче, что знание очень обширно, а времени у нас, как говорится, в обрез. Формальное обучение – это просто манипулирование словами, гораздо важнее обучиться дисциплине ума. В духовном знании мы берем лишь то, что необходимо для спасения, а остальное оставляем. Безнадежное настроение большинства верующих, и твое собственное, отец иеродиакон, которым ты говоришь,

обусловлено тем, что люди забывают о неотвратимости смерти и думают, что их земная жизнь не имеет конца. Память смертная – лучший способ избавиться от всякой безнадежности в духовной жизни и, вместе с молитвой, дает силы вынести любые скорби и искушения, а также помогает преодолеть всякие наши страхи пред неопределенностью и неизвестностью земного существования. Память о собственной смерти – это хлыст для нерадивых и есть особое состояние духа, когда живешь, не забывая о смерти ни на секунду. Заметь, что именно это, столь важное памятование, враг всеми силами старается похитить из сердца человеческого!

Для удержания памяти смертной и стяжания покаянной молитвы Иисусовой, с тихим и ровным дыханием, нет необходимости уходить в монастыри или покидать их. Такая молитва как никогда ранее нужна нашим поколе-

ниям. Для нее всегда есть место и время. Эта молитва полезна и благотворна во всех обстоятельствах: в покое, в движении, в труде, в болезни. Прибегая к ней в болезнях, болезни утихают. Молясь ею в скорбях, скорби отступают. Занимаясь ею в борьбе со страстями, страсти побеждаются. Практикуя ее в обуздании греховного ума, ум успокаивается. Подвизаясь в ней в покаянии, обретаешь спасение.

Послушай же теперь о второстепенных правилах молитвенного дыхания. Хотя говорится, что они второстепенны, эти правила не менее важны, чем первые три главных правила. Благодать стяжается благодаря сочетанию покаянной Иисусовой молитвы и тихого очень тонкого и нежного дыхания. Молитва соединяется с таким дыханием и входит в сердце благодаря действию благодати. Тот, кто постиг греховную деятельность собственного ума и овладел молитвенным дыханием может

легко прекратить рассеянность ума и прийти к полному отсутствию греховных помышлений.

При монашеском постриге, когда настоятель срезает крестообразно прядь волос с головы постригаемого в монашество, он заповедывает ему оставить все его помыслы, как и состригаемые власы. Если бы это было невозможно, то как бы такая заповедь была включена в монашеское духовное правило? Поэтому следует хранить чистоту сердца и блюсти отсутствие в нем помыслов, дабы сердце утвердилось в Божественной благодати. Когда ум порождает помыслы, то порождается и дыхание. Когда ум прекращает свою деятельность, то и дыхание перестает действовать. Если ты стремишься достичь благодати и спасения, то молитва и дыхание должны стать неразрывными и слиться друг с другом.

Если сердце и ум не затронуты греховными мыслями и они отсутству-

ют, то возникновение помыслов прекращается и дыхание замирает, тогда ум соединится с сердцем и благодать сердечная будет пребывать в тебе постоянно. Через сосредоточенный ум надлежит управлять дыханием, а ровное и тихое дыхание помогает обуздывать ум в покаянной молитве. Движения в дыхательной практике медленные и плавные. Они должны совершаться без каких-либо физических усилий. Дыхание должно оставаться ровным, покаяние – постоянным. Такое молитвенное дыхание есть средство обретения мира душевного и бессмертия.

Овладение ровным дыханием с внимательной молитвой есть ключ к овладению умом, с его безчисленными помышлениями. Молитва с дыханием способствует накоплению и сохранению в сердце и в теле энергии благодати. Молитвенные дыхательные занятия – это мощное средство, обладающее

способностью содействовать достижению проникновенной молитвы и глубокого созерцания. Наличие благодати, ясность ума и сердечная мирность являются верными признаками правильности нашей духовной практики.

Вдох и выдох с молитвой должны быть глубокими, медленными и мягкими. Практикуя путь контроля ума и дыхания, внимание следует направлять в сердце. Душа должна мирно пребывать в теле. Для того, чтобы молитвенное дыхание было глубоким и ровным, не нужны никакие особые физические усилия. Это художественное делание требует очень развитого внутреннего чутья и благодатной интуиции, как хорошему музыканту – абсолютный слух. Пока не обуздаешь мысль и не войдешь во внутреннее безмолвие, не жди успеха. До этой поры духовная жизнь еще не утвердилась в сердце как следует – то ты побеждаешь, то тебя побеждают. А для

такого пожизненного сражения требуются все наши силы и все отпущенное нам время нашей краткой жизни!

– Помолитесь, владыка, обо мне, грешном, чтобы мое послушание возросло! – сказал я с большим воодушевлением.

– Я-то помолюсь о тебе, отец иеродиакон, но и ты старайся глубже проникнуть в святую тайну послушания, которое без потов и многих трудов приводит к двери Небесной, ибо Христос сказал: «Я есмь дверь» (Ин. 10: 9)» – внушительно ответил старец. – Желających следовать путем послушания опытному духовнику всегда можно найти, если поискать, и даже предостаточно, одного им не достает: решительного намерения отречься от самого себя. Это для многих, к глубокому сожалению, почти невозможно совершить.

– Как же так? – мое недоумение побудило старца строго растолковать мне суть послушания.

– Да все из-за того, что многие уже заранее наметили себе условия послушания и поставили перед собой личные цели в том, как им нужно спастись, а старец же обязан соблюдать их неисполнимые условия. Такому не бывать, дорогой мой отче Варфоломее: или нужно отдать свою волю старцу, или старец останется для таких душ только придуманной ими мечтой! Вследствие таких глубоко скрытых причин полное отречение от эгоизма становится для большинства желающих стать послушниками чрезвычайно нелегким делом. Всякое преодоление греха у монаха каждый раз совершается на грани жизни и смерти, особенно же этот риск возрастает на пути молитвы.

Следует сделать так, чтобы в самоотверженном послушании само сердце и душа жили и дышали наставлениями духовного отца, укрепляясь пока-

янной молитвой, при этом совершенно отрехшись от собственной воли и оставив всякую мысленную суету: это и есть подлинное счастье в благодати, потому что только такое послушное сердце начинает действительно жить в Боге и любить людей по настоящему. Стяжать благодать можно лишь тогда, когда мы откажемся от чувства собственного эгоизма. Только этим решительным действием достигается отрешенность, а через нее – святое безстрастие, которое приводит к нескончаемой любви Христовой. Путь согласия молитвы и дыхания избавляет от греховных мыслей, приносит сердцу успокоение, а радость и веселье Святого Духа наполняет все тело и душу. Важнейшим из всех способов обуздания ума является такое благодатное дыхание. Тщательное следование этому и есть истинный путь благодати, путь исихии или безмолвия. – закончил свои поучения старец.

Но что-то все еще затрудняло мое понимание, как будто в душе оставался нерешенный вопрос, не дающий мне прояснить до конца мои недоумения:

– Если я не утомил вас, владыка, благословите спросить то, в чем мне до сих пор никак не удалось разобраться?

– Говори, не смущайся! – ободрил меня наставник.

– Теоретически мне понятно, каким образом стяжается благодать в безмолвном уединении, а как ее обрести в обычной повседневной жизни?

– Ты помнишь, как сказал Господь в притче о неверном управителе? «И Я говорю вам: приобретайте себе друзей богатством неправедным, чтобы они, когда обнищаете, приняли вас в вечные обители» (Лк. 16: 9). Будь внимателен в своих повседневных занятиях, чтобы не упустить возможность стяжать в них благодать. Даже малое и незаметное дело приносит душе благо-

дать сторицей, если сделано тщательно, со вниманием и по-доброму. Ведь обильная милость Божия не замедлит прийти в то сердце, которое не рассеивается среди множества жизненных мелочей, трудясь среди них с молитвой и полной самоотдачей, посвящая каждое дело рук своих и всякое свое дыхание человеколюбивому Богу...

Теперь как будто пелена спала с моих глаз, и я ценил его больше своей жизни.

## 8

Мои встречи с удивительным старцем продолжались, принося в душу покой и умиротворение. Благодаря овладению той небольшой молитвенной практикой с дыханием, которую мне благословил наставник, мое самочувствие значительно улучшилось и внутри я начал ощущать некоторый день за днем радующий меня подъем духа. Епископ, тем не менее, зорко

поглядывал на меня, улавливая малейшие изменения моей души.

– Не умничай! Не горячись! Не глупи! Не спеши! Будь осторожен! Подружись с рассуждением! – это лишь малая толика из его постоянных замечаний. Я по прежнему был полон недоумений и иной раз мне казалось, что они не уменьшились, а только возросли. Опасаясь докучать старцу расспросами, иногда не находил себе места, пытаясь разобраться со своим внутренним мироощущением, чтобы раз и навсегда определить свой жизненный путь.

В один из моих зимних приездов я обнаружил, что старец совсем не топит печь. В комнатке было холодно, на подоконнике намёрз валик льда. Мой наставник был одет в длинную рубаху навыпуск, в потертые, висящие мешком брюки и на ногах – всегдашние разбитые ботинки на босую ногу. Однако, он, похоже, не обращал никакого

внимания на присутствующий в камерке резкий холод. Мое недоумение заставило его слегка усмехнуться:

– После лагерей, друг мой, если только человек останется жив, он уже не может остаться прежним. Тебе этого не понять...

Отеческая улыбка этого скромного и милого человека, столь непохожего на других епископов, вызывающих во мне робость и почтительное отстранение, придавала мне решимости и смелости:

– Владыка, благословите! Мне тоже нужно учиться переносить холод, как и вы?

– Лучше учись терпеливо переносить скорби, это более полезно для души, – заметил старец. – А на все остальное – как будет воля Божия... Ты, вроде бы, хотел спросить меня о чем-то другом?

– Да, владыка, когда я стараюсь соблюдать свой молитвенный распорядок, меня беспокоит вопрос: какова же



конечная цель моих практических занятий с молитвой и дыханием?

Старец неспешно прошествовал к наружной двери, которую я позабыл прикрыть плотнее, и в щель под нею забивала снежная поземка, крепко захлопнул ее, подкинул дров в крохотную печурку и, не спеша разведя в ней огонь, уселся на свой низкий пенёк напротив меня.

– Дорогой мой, во всех наших духовных усилиях должна присутствовать, скажем так, стратегия духа. Какова же эта стратегия? Она состоит в том, чтобы мы стремились достичь совершенной свободы во Христе и максимально сумели приложить все свои усилия, которые даровал нам Господь, ради этой святой цели. Невозможно удовлетворить душу описаниями духовного опыта Божественной свободы, необходимо постичь это собственной практикой.

– В чем же состоит эта свобода, о которой вы говорите?

– Для этого нам нужно понять, что такое несвобода. Наша несвобода – это пленение ума мирскими представлениями, какую бы они форму ни принимали, а также нелепое предположение, что можно выстроить свою земную жизнь без всякой связи с жизнью вечной. Мышление и глупость рука об руку идут дорогой заблуждения. Монах уже умер для мира, и в этом его преимущество. Мысль отделяет нас от Бога, поэтому она – источник невежества. Тем не менее, у каждой души есть возможность проникнуть в Дух Божий через отсечение ложных мыслей в дыхательно-художественной молитве.

Если мы стяжем Божественную благодать и ум соединится с сердцем, в нашей жизни все становится возможным для прозрения вечной Истины и дальнейшего проникновения в Нее. Как созревшее ядро лесного ореха или фундука отделяется от кожуры и свободно катается в ней, если легонько

потрясти орешек, так и дух человеческий, преображенный и обоженный благодатью, становится свободен от всякой телесной и мысленной зависимости и не разлучается со Христом, даже если нас сотрясают великие скорби.

– Когда же это произойдет, Владыка? И произойдет ли у меня вообще? Такое недоумение следует за мной по пятам, как тень...

– Подобное недоумение свойственно очень многим, отче! И все же Церковь словами Христа утверждает, такое стяжание благодати возможно лишь в покаянии! «Покайтесь, ибо приблизилось Царство Небесное!» (Мф. 4: 17). Почему только покаяние становится дверью к Спасению? Потому что оно означает полное изменение души. Когда душа всецело решится на совершенное внутреннее изменение, она без промедления обретает милость Божию и в Духе постигает то, чем она является в Боге:

вечным и бессмертным духом. Однако благодать избегает нерешительных.

– Какова должна быть степень подобной решимости, я догадываюсь, владыка. Но люди часто теряют время и силы в своих интеллектуальных блужданиях, полагаясь на собственную проницательность и сметливость. Я уже потратил впустую столько душевных и физических усилий и дошел до полного отчаяния, пока Господь не привел меня к вам. Как же так случилось, что я не встретил вас ранее?

– Вставший на путь спасения должен постичь духовные смыслы не интеллектуально, или рассудочно, а сердцем и душой, прошедшими процесс внутреннего изменения. Для достижения этого изменения одноразового усилия совершенно недостаточно, так как такому духовному преобразению необходимо посвятить без остатка всю свою жизнь. Встреча с опытным наставником всегда происходит лишь

благодаря духовной зрелости ученика. Тот, кто помогает спасению ближних, известен как старец, который в Духе Святом способен проникать в неведомое – в сокровенное Божественное Бытие. Он отвечает за духовное развитие своих подопечных и обязан являть им собой пример рассудительности и благодатной мудрости, которые должны усвоить его ученики.

– Не понимаю, Владыка, что такое Божественное Присутствие?

Снежная крупа стучала в оконце, в печурке потрескивали дрова. Старец, сидя спиной к теплу, словно ушел в себя. Легкая добрая улыбка не покидала его уст. Я не смел торопить владыку с ответом. Горсть искр брызнула из круглых отверстий в печной дверце, и хозяин неторопясь поправил в печи поленья самодельной кочергой. Пахнуло смолистым ароматным дымком. Словно из другого чудесно-несказанного мира прозвучали его слова:

– Божественное Присутствие – это Царство Божие, сынок, и Оно не существует отдельно от нашего бытия. Это есть состояние преображенного в Боге духа человеческого, это мир Божий, где не воспринимаются обычные вещи, окружающие нас. Его неотъемлемым свойством является безмолвие ума, а обязательное условие вхождения в него есть полная остановка мирского мышления. Наше рабство состоит в нашем мышлении, им мы защищаемся от неведомого. Истинное богопознание безмолвно, оно есть подлинное покаяние, это отверстая дверь во Христа, в Его сокровенную Божественную жизнь, и смиренное сердце входит в эту дверь с помощью благодати.

– Каким же способом останавливают мирское мышление? Разве это возможно? – Мое удивление вызвало лучики мягкого света в глазах старца:

– Для человека это невозможно, дорогой мой, а для Бога все возможно!

– Если и возможно, то, должно быть, только для одного человека из многих миллионов... – Вздох сожаления вырвался у меня из груди.

– Когда всякий человек, помолясь Богу, с решимостью устремится к пребыванию в умном безмолвии, внимательно и бдительно храня ежедневно и миг за мигом свое сердце, это побуждает ум умолкнуть и перестать непрерывно порождать пустые помыслы. Вся наша действительная жизнь состоит из этих удивительных мгновений сердечной благодатной тихости. Ум никогда не чувствует благодати, ее ощущает только сердце. Когда внимание и молитвенное дыхание начинают сопутствовать каждому благодатному мгновению, тогда наше сердце начинает безстрастно жить в безмолвии Святого Духа, точно так же, как путник шаг за шагом поднимается на высокий перевал. Всегда будь бдителен в молитве, так как никто не знает,

когда случится нападение помыслов. Не растрчивай себя в мелочах, когда впереди безконечность. Всегда старайся быть цельным, сосредоточенным и внимательным в молитве. Это есть истинная духовная практика и она доступна как мирянину, так и отшельнику.

Морозным вечером, поскрипывая снежком, я бодро возвращался домой. Хотя морозец покусывал щеки и нос, в груди, вместе с теплой благодарностью к старцу, сами собой оживали и толкались слова умиленной Иисусовой молитвы.

## 9

Февраль шумел метелями, с шипением змеясь поземкой через дороги и засыпая тропинки белой пшеницей снежной крупы. Старца я застал у крыльца, ловко орудующего деревянной лопатой: он очищал ступеньки от смерзшегося за ночь снега.

– А солнышко-то уже высоко ходит, скоро и Сретение будем праздновать! – Весело приветствовал меня архиерей, когда я подошел под благословение. Попросив у него лопату, я расчистил снежные наметы за калиткой.

– Добре, добре, отче! – похлопал старец рукавицей меня по плечу. – Наколи– ка дровец в поленницу, дело к весне, до тепла уже немного осталось...

Даже обычная колка дров в присутствии владыки казалась мне вдохновенным творческим послушанием, исполненным благодатной радости.

Мне уже давно понравился бедный домик владыки, где незримо веял дух благодати, низкая каморка со старыми скрипучими половицами, с потертой епитрахилью, стареньким евангелием и строгими иконами в святом углу, но которая почему -то, казалось, могла вмещать в себя все окрестные нескончаемые просторы. Вот и теперь, уютно устроившись вместе со старцем возле

гудящей весело печурки, которую он благословил мне разжечь, я сосредоточенно внимал его поучениям:

– Кто овладеет молитвенным вниманием, будет настойчиво и целеустремленно практиковать его, пока не достигнет спасения. Он не станет тщеславно поучать других, доколе не облечется силою, которая «нисходит свыше, от Отца светов, у Которого нет изменения и ни тени перемены» (Иак. 1: 16). Никогда не допускай разлечения, чтобы быть на всякий день настоящим верующим, а не только по воскресеньям, и чтобы стать во всех делах молитвенником, а не только в своей келье.

Всякий из тех, кто изучает молитву с дыханием, объединяется духом со старцем и так наследует полноту благодати. Являясь отдельным индивидуумом со свойственными ему чертами, характер такого послушника окрашивается и облагораживается благодатью

в соответствии с определенными качествами его души, не делая этого человека до мельчайших черт похожими на других учеников и последователей наставника. В огне Божественной благодати сгорает лишь эгоизм. Дух, преображенный ею, становится единым со Христом и с теми, кто также имеет намерение достичь свободы во Христе.

С великим благоговением слушал я слова, произнесенные старцем. Они, словно горячая энергия, проникали в самую глубину моего сердца. Но некоторый глубинный смысл его высказываний ещё ускользал от моего понимания. Я спросил:

– Как следует понимать огонь Божественной благодати, владыка?

– Для сравнения скажу тебе так, родной мой: словно река, дотоле скованная зимними льдами, весной пробуждается и затапливает берега, унося мусор, хлам и сухие ветки, так и благодать Божия, до поры сдерживаемая

греховностью сердца, найдя его очищенным искренним покаянием, полноводной рекой новой жизни устремляется в сердце человека, затапливая берега души и унося прочь эгоистические привязанности, земные желания и мирские помышления.

Подобный внутренний огонь Христовой благодати есть, по сути, состояние предельного напряжения всех душевных и умственных сил, которое является следствием всецелого сердечного устремления достичь возможного в этой жизни совершенства в следовании за Христом и отречении от душевного эгоизма. Такое сверхъестественное переживание подобно внезапно раскрывшимся сердечным небесам, сопровождаемое посещением нетварного света, подобно прорезавшему тучи солнечному лучу.

– Что же тогда происходит с человеком, владыка? – затаив дыхание, спросил я.

– Этот Божественный свет преображает душу, делая ее бессмертным обожженным духом человеческим, то есть чистой энергией Божией благодати. Те счастливы, которые от этого духа, стремятся достичь подобного совершенного состояния, ибо оно есть состояние абсолютной свободы и блаженной Христовой любви. Тогда благодатный дух человеческий становится единым со Христом и полностью независимым от всяких мирских обстоятельств. «Начинаем молиться с дыханием, а потом забываем о дыхании, ибо приходит благодать», – говорил старец Никодим.

– Скажите, владыка, неужели обычный человек может выдержать такое переживание и не умереть в тот самый миг? – Голос мой задрожал от волнения и я сглотнул застрявший в груди комок.

– Для молитвенника умереть значит войти духом в неумирающее Царство

Небесное, непостижимое и недостижимое для мирского ума. Для подвижника умереть значит отдать душу огню Божественной благодати. Для нищего духом умереть значит обрести жизнь вечную и нескончаемую в Царстве Непоколебимом истинной и бессмертной свободы. Только в отрешенности от всего земного приходит ощущение всеобъемлющего блаженства и благодатного счастья. Это есть чистая радость в Духе Святом. Это совершенное спасение и свобода духа человеческого. А столь многовожденная свобода – это полная убежденность в собственном бессмертном бытии во Христе.

Старец умолк, а я затих, пытаюсь осознать и усвоить услышанное. Стоящие предо мной задачи явно превосходили мои силы и способности.

– Отчего же зависит духовное возрастание послушника, чтобы он мог хотя бы приблизиться к подножию этой непостижимо трудной и высочайшей

духовной вершины? – дрогнувшим голосом задал я свой вопрос.

– То, насколько продвинулся послушники в духовном совершенствовании, зависит от степени их отрешенности от мира. Тем не менее подлинный старец силой своего благодатного руководства и молитвы может существенно помочь своим последователям преодолеть их зависимость от мирских обстоятельств. Скорбями Бог готовит душу человеческую для встречи с бессмертием. Люди часто думают, что если они встретят в своей жизни Христа, то полюбят Его по-настоящему, а потом уже легко полюбят и близких. Это серьезная ошибка.

Суметь приобрести ко всем, особенно к ненавидящим и проклинаящим нас, всецелое сострадание и милосердие значит приготовить себя к самоотверженной встрече с Богом, Который заповедал любящим Его взять

крест свой и следовать за Ним. Такой духовный подвиг требует полного отречения от собственного эгоизма. Угнетающий другого растлевает сам себя, а тот, кого угнетает зло в лице различного типа негодяев, имеет шанс достичь благодати и бессмертия. Обучаясь стяжать безконечное терпение во всех обстоятельствах и условиях, потому что оно – начаток безстрастия и преддверие духовной свободы. Только тогда верный и преданный подвижник, с терпением и стойкостью в Евангельских заповедях, войдет во всеобъемлющую любовь Христову. Нужно всегда помнить, что путь послушания – это нескончаемая борьба за спасение, которая тем успешнее, чем более решителен послушник и верен своему наставнику.

Старец глубоко ушел в молитву, слегка полузакрыв глаза. По его лицу, озаренному огоньками из печи, словно струились золотистые ручейки. Я,



кашлянув, решился прервать воцарившееся в комнате молчание:

– Простите меня, владыка, но прячущаяся где-то внутри меня мысль сомнения в возможности собственного спасения не дает покоя и погружает мой ум в нескончаемые переживания...

Наставник очень мягко и по-отечески благостно взглянул на меня:

– Сила благодати для победы над любой мыслью лукавого – это все, что у нас есть для обретения неложного спасения и стяжания нескончаемой духовной свободы. Без этой Божественной благодати мы просто тлен и прах, ведь «сомневающийся подобен морской волне, ветром поднимаемой и развеваемой» (Иак. 1: 6). Однако нас утешает вера в неизбежное достижение Царства истины Христовой, ибо мы знаем, что «Блажен человек, который переносит искушение, потому что, быв испытан, он получит венец жизни, который обещал Господь лю-

бующим Его» (Иак. 1: 12). Поэтому подвижник выбирает самое лучшее, что есть в жизни – вечную свободу Царства Божия.

Хлопотливая сойка, подлетев к самому заснеженному окошку и обсыпав с опущенной ветки снежную бахрому, с любопытством наклоня голову, одним блестящим глазом заглянула в комнату. Февральский ветер топорщил яркие перья в ее хвосте. Внезапно заметив через стекло мой взгляд, вскрикнув, она метнулась в туманную даль. Я почувствовал, что мне тоже пора возвращаться домой. Мой путь был переполнен глубокими впечатлениями от беседы с престарелым подвижником.

## 10

В марте повалили настоящие снегопады. Перелески завалило сугробами. С трудом добрался я, с ботинками, полными снега, от станции до домика владыки. Ещё издали увидел его, бойко

орудующего во дворе лопатой. Вдвоем мы быстро очистили дворик, дорожки в саду, и, отряхнув на крыльце друг с друга снежные хлопья, вошли в тёплую комнату, которую он протопил, дожидаясь моего посещения. Когда мы рассаживались, я заметил у него в руках знакомую книгу о старце Никодиме Карульском со множеством бумажных закладок.

В своем долгом повествовании о зимних занятиях дыхательной молитвой я пожаловался старцу, что у меня часто заложен нос и я испытываю трудности с дыханием.

– Не беда, друг мой! Если затрудняешься дышать через нос, дыши ртом. Не так важно, чем ты дышишь, как важно сосредоточен твой ум в сердце или нет, занят ли он молитвой или посторонними помыслами. Без этого невозможно очистить ум.

– И еще у меня искушение, владыка: не всегда получается ровно вдыхать и

выдыхать со словами Иисусовой молитвы! То много вдыхаю воздуха, то, наоборот, мало, и потому задыхаюсь...

– Как говорил наш старец, здесь «надо приспособиться»! Давай-ка я тебе прочитаю это место. – Епископ быстро нашел нужную страницу в аккуратно сплетенной машинописной книге, которая вся пестрела его закладками. – Ага, вот оно! «Следует столько набрать воздуха, чтоб столько же и выдохнуть. Три слова втягиваешь воздух, а на два – выдыхай. Надо так научиться: сколько вдохнул, столько и выдохни. В этом надо упражняться. Привыкнуть надо. А то, когда вдыхаем короче, чем выдыхаем, вредно выходит. Надо ритмически. Сколько времени на вдыхание, столько же и на выдыхание». – Замечу тебе – это очень важно знать для правильной молитвенной практики! – Мой собеседник бережно положил книгу себе на

колени. Было заметно, что он очень дорожил ею.

– А нужно прибегать в молитве к задержке дыхания? У отцов я читал, что его надо как можно больше удерживать.

– Тут следует хорошенько понять, что имели в виду прежние искусные делатели художественной молитвы, такие как преподобный Григорий Синаит или наш преподобный Нил Сорский. Они понимали удержание дыхания как его тихость, незаметность и потаенность. – Епископ вновь сосредоточенно раскрыл книгу. – Вот, послушай-ка. Никодим Карульский уточнял в беседе с паломниками, в чем смысл удержания: «Не так, что удерживать дыхание, чтобы не дышать, или втянуть дыхание и задерживать. Нет! Дышать свободно, тихо и спокойно. Это и есть удерживать дыхание». Понятно? – Епископ поднял голову от страницы, разгладив ее ру-

кой. – «Свободно, тихо и спокойно», – повторил задумчиво старец. – В этом секрет дыхательной молитвы.

– Владыка, замечаю, что мое внимание все еще слегка рассеивается и скрытые помышления хвостом, так сказать, тянутся за молитвой. Что мне делать в таком случае?

– Очень многие заняты тем, что непрерывно накапливают в себе огромное количество бесполезных сведений и духовных терминов, а потом не знают, как от них избавиться в своей молитве. Все эти мирские вещи не имеют никакого отношения к стяжанию благодати и обретению спасению. Вся духовная практика – это реальные дела, а не слова и обсуждения. Прежние отцы, как говорил Никодим Карульский, молились, сидя на низких скамьях, дни и ночи, оставив все остальное. Ты должен стяжать неутомимую решимость в духовной практике. Молитвенный труд требует

постоянного и все более возрастающего, скажем, интуитивного усилия, направленного к очищению ума и сердца, благодаря чему будет и соответствующая отдача в духовном возрастании и посещении благодати.

– А что такое интуиция, старче?

– Мы говорим только о духовной интуиции, а это есть благодатная ясность ума или духа. Такой интуиции духа обучить невозможно. Здесь каждый сам должен нащупать или отыскать собственный индивидуальный и неповторимый путь к Богу в соответствии с традицией святых отцов. Говоря иными словами, необходимо обрести милость Божию, а каким образом – или самоотверженными поступками, или служением ближним или же всецелым отречением от мира и преданием себя непрестанной молитве с обильными слезами – это дело души, предстоящей пред Господом.

Нам надлежит полностью изменить греховное состояние своего эгоистического существования и сделать его непреходящим благодатным бытием в Господе. Такое всецелое изменение души называется преображением человеческого духа. «Живи, плодись и размножайся» – не для достижения Царства вечной Истины. Возлюбить Бога всем сердцем, всею душою и всем разумением и ближнего, как самого себя, значит СТАТЬ и БЫТЬ новым существом во Христе и, подобно Ему, не от мира сего.

Для осмысления видимого мира у нас есть названия и термины, а для постижения мира невидимого – благодать и ее ощущения. Ум вовлекает нас помимо нашей воли в циничные и лживые принципы мирского существования. Как писал апостол Павел: «Не то делаю, что хочу, а что ненавижу, то делаю» (Рим. 7: 15). Следует раз и

навсегда покончить с этими устремлениями ума, убивающими нашу душу.

– Каким же образом это можно сделать, владыка?

– Только через прямое и полное Богопостижение! Это жизненно необходимый и единственно спасительный способ покончить с ограниченным и эгоистическим мирским пониманием, которое навязывает человечеству диавол. Тот, кто, упорствуя, считает это ложью и выдумкой, обманывает не только себя, но и других. Тем самым такой слепец заражает и других своей слепотой, ставя еще одну шаткую podporку ложному мироощущению и миропониманию.

– Неужели мир не может предложить иных, более приемлемых вариантов для поисков земного счастья? – Мне крайне не хотелось совершенно утратить доверие к собственным остаткам моих последних мирских надежд, которые еще жили скрыто где-то в уголках моего сердца.

– Все, что бы ни предлагал нам мир, даже самое интересное и увлекательное, неизбежно скоро заканчивается одним и тем же: тотальным крахом человеческой суеты и жизненной суматохи. Диавол заставляет нас верить в его собственную земную религию, которая обольщает души обещанием невероятно огромного множества вариантов «счастья» и бесконечного выбора разнообразных решений, пряча под его фарсом страшную наживку – поиск губительного наслаждения, имя которому смерть.

– Есть ли выход из этого жестокого диавольского фарса и что может в таком случае предпринять человек? И почему так мало спасающихся? – Мои настойчивые вопросы прозвучали с некоторым оттенком уныния и разочарования. Епископ проницательно уловил это изменение в моем голосе.

– Для того, чтобы найти выход, сердце должно до конца разочароваться

в мирских надеждах и прилепиться ко Христу, сознавая свое крайнее не достоинство. Ведь не все люди искренно стремятся к спасению и, тем более, к духовной свободе, желая получше устроиться в этой жизни. Смерть просто застаёт их врасплох. Ты же храни всегда свою душу, относись ко всем по доброму, поступай по мудрому и так спасешься. Наша цель – достичь совершенной отрешенности души от циничного обмана мира сего, ибо «мы знаем, что мы от Бога и что весь мир лежит во зле» (1 Ин. 5: 19). Те, которые утверждают обратное, являются слугами антихриста, которые сами попадают в силки своего чудовищного обмана.

Поистине, чувство эгоизма – это наше внутреннее чудовище, злобный и лукавый демон. Победить его можно тремя способами, в зависимости от силы духа и решимости, которыми располагает подвижник. Первый – это

последовательно побеждать свои дурные греховные привычки в течение всей своей жизни, не позволяя появляться новым. Второй – возненавидеть свой эгоизм до конца, как сказано: «Любящий душу свою погубит ее; а ненавидящий душу свою в мире сем сохранит ее в жизнь вечную» (Ин. 12: 25). Такая святая ненависть, в конце концов, побеждает и сокрушает эгоизм. И третий способ мгновенного уничтожения эгоизма, чрезвычайно мужественный и весьма самоотверженный, – это отдать жизнь за Христа и стать мучеником Христовым. Но это уж кому Бог даст, потому что за стяжание благодати нужно много пострадать...

Владыка помолчал немного, глубоко уйдя во внутреннюю молитву, а затем, вздохнув, решительно завершил нашу беседу следующими словами:

– Хотя очень мало таких решительных и рассудительных людей, которые

находят в себе решимость отречься от столь любезных сердцу земных привязанностей, чтобы жить в безмолвии благодати и без всяких мирских помышлений, однако для таких смелых чад Божиих нет иного пути, кроме того, как мужественно победить мир так, как победил его Господь наш Иисус Христос, победитель мира, оставивший людям заповедь: «Сие сказал Я вам, чтобы вы имели во Мне мир. В мире будете иметь скорбь; но мужайтесь: Я победил мир» (Ин. 16: 33).

В тот незабываемый день сердце мое было чрезвычайно утешено и преисполнено благодатным переживанием от встречи с любимым старцем. С его словами я был полностью согласен.

## 11

Последний раз я увидел владыку опять в Петербурге, в той самой комнате, в доме у мостика с золотыми львами. Город лихорадила промозглая

гриппозная весна. Мне немного нездоровилось и, должно быть, я выглядел болезненно, потому что лицо старца, который сочувственно поглядывал на меня, выражало глубокое сострадание. Я пытался превозмочь телесную слабость и старался держаться молодцом. Но учитель решительно взял дело в свои руки:

– Вот что, отче, давай-ка сейчас попарим тебе ноги! Нет, нет, не принимаю никаких отказов, это мое благословение! – Строго сказал он, заметив мое скрытое нежелание причинить старцу неудобства. Усадив меня на старенький диван, мой заботливый врачеватель согрел воду и, налив ее в таз, сказал:

– Никогда не жди, когда заболеешь и никогда не надейся на лекарства. Укрепление тела дыханием и очищение сердца молитвой – лучшее средство от простуд. А парить ноги – не требует никаких лекарств, рекомендую!

Сам этим средством пользуюсь и другим советую...

По окончании этой процедуры мне действительно стало лучше, особенно когда владыка напоил меня горячим чаем с малиной. Широким ветхим полотном он сам вытер мне ноги, несмотря на мое сопротивление. От сердечной заботы этого человека слезы выступили на моих глазах и я, не выдержав, разрыдался. Владыка ласково потрепал меня за плечо. Затем, после наших предварительных молитв перед иконами, старец сказал:

– Продолжим же наше обучение, чадо мое! Сил у меня мало, а жаждущих со мной встречи много, и поведать тебе еще нужно нечто весьма серьезное и очень важное. Вернемся к нашим урокам о художественном молитвенном делании.

В дыхании и молитве не должно быть никаких насильственных действий. Молись ровно, дыши в молитве

не спеша и плавно, старайся совершать вдохи выдохи максимально тихо и медленно. Если сумеешь овладеть молитвенным дыханием, то сможешь обуздать свой ум. Таким образом стяжется благодать в сугубой покаянной дыхательной молитве. Также важен и правильный ритм дыхания, который ведет к успокоению ума и вхождению его в сердце.

Молитвенное дыхание является исключительно важным средством для преобразования ума и стяжания Божественной благодати. Внимание ума следует удерживать внутри сердца, тогда благодать будет возрастать, а рассеянность ума – уменьшаться. Вначале ум сопротивляется, не желая оставаться в сердце, а потом, когда он успокоится, его невозможно заставить уйти оттуда.

В молитве не следует отвлекаться на посторонние звуки и образы. Когда дыхание станет глубоким и ровным,



а сердце сольется с молитвой, радость и умиление наполнят душу и тело. Такая дыхательная молитва избавляет от множества болезней и очищает от грехов не только ум и сердце, но и всего человека. Поскольку большинство мирян желает лишь укрепления здоровья, и не все монахи стремятся к спасению, ты неустанно следуешь поведанной тебе спасительной духовной практике, если желаешь вкусить жизни вечной через молитвенное дыхание.

Вместе с обузданием ума молитвой и дыханием, последнее становится настолько тонким и незаметным, что делается совершенно незаметным. Тогда ум соединяется с сердцем, а молитва превращается в непрестанную, истекая из сердца волнами благодати Духа Святого. После обретения непрестанной дыхательной молитвы сон уменьшается, а также сокращается и количество потребной пищи, а ветхий человек становится новым человеком во

Христе. «Ты только прислушайся к молитве и точно исполняй требования ее, и она поведет тебя своим мановением и покажет, что надо делать» – писал незабвенный старец Никодим.

Храни в себе ясное и четкое осознание сущности спасения. Так как ум должен успокоиться и соединиться с сердцем, поэтому для обуздания ума от помышлений мы применяем ровное и очень тихое дыхание. Сердце должно стать мирным, смиренным и свободным от страстей, поэтому для очищения сердца мы утверждаем его в художественной молитве. Дух должен стать преображенным и исполненным благодатью, чтобы мы смогли обрести спасение в жизни вечной, в Царстве Христа. Обрести спасение не потом и когда-то, в отдаленном будущем, а прямо сейчас. Поэтому в стяжании благодати – вся суть нашей жизни, ради чего стоит жить и достойно умереть. Умереть достойно значит дать

умереть нашему эгоистическому себя-любивому существованию, пока мы живы и имеем силы и помощь Божию для осуществления этой святой цели. Такая душа становится при жизни светом во свете Христовом и навсегда забудет вкус смерти.

Как же стяжать такую непрестанную дыхательную молитву? Постоянно помни о ней, живи ею и осознавай ее: идешь ли, стоишь, сидишь или лежишь, никогда не оставляй этого чудного делания, ибо великая благодать собирается по капле и спасение обретается с каждым молитвенным вздохом. Поэтому не теряй ни секунды, отвергни от себя со всей решимостью уныние и леность, и от всей души возблагодари Бога за эту безценную дыхательную молитву, вводящую всех подвижающихся в ней в рай духовной сладости и соединение с Божественной благодатью. Священное созерцание, к которому приводит это возвышенное

молитвенное делание, не для мирских людей, привязанных к убегающему из их рук миру. Отрешись всецело от этого мира и учись созерцать Дух, тогда ты познаешь, что нет конца Богостижению.

– Простите меня, владыка, иной раз я все еще позволяю себе делать небольшие перерывы в молитвенной практике. Мне кажется, что временами нужно устраивать для укрепления тела и души небольшой «отпуск», так как, не делая этого, я начинаю понемногу изнемогать и унывать... – Я посмотрел в понимающие глаза епископа, надеясь найти в них согласие. Однако он поправил мои рассуждения:

– Не так следует поступать, дорогой мой, не так! Утратив свет, который в тебе, как выберешься из тьмы? Помни совет преподобного Антония Великого о том, что тетиву лука не следует всегда держать в напряжении, а временами нужно ослаблять ее, чтобы эта тетива

не потеряла свою силу. Точно также делай и ты: не совсем оставляй духовную практику, но чередуй напряженность своих усилий с небольшим временным послаблением. Таким образом ты изо дня в день будешь восходить в непрестанной молитве и в стяжании благодати. Никогда не забывай, что духовное сражение идет прямо сейчас, в нашем сердце, и никогда не останавливается, пока с помощью Христовой мы не победим мир сей, ложный и лукавый, как победил его Господь.

– Как мне действовать в скорбях и искушениях, владыка? Временами я колеблюсь и устрашаюсь грандиозностью того, что предстоит совершить...

– Через скорби и искушения проходи с помощью безстрастия – это твой щит. Нападения демонических помыслов и страстей сокрушай дыхательной молитвой – это твой меч. Препятствия и преграды, какими бы ни казались они непреодолимыми, встречай со

смирением – это твоя броня. Чем более утесняют тебя обстоятельства, тем больше возможностей обрести благодать и милость Божию, если хранить душу мирной, а ум – без помыслов. Быть хорошим в хороших обстоятельствах – это ложный путь. Набирайся опыта, чтобы в духовных бранях быть стойким и решительным, ни за что не цепляйся и ничем не устрашайся. Тогда, почитая себя во всем недостойным, удостоишься обретения вечной свободы во Христе Иисусе. Быть свободным – для этого требуется исключительное мужество.

О чем бы мы ни переживали, все закончится. О чем бы мы ни думали, все пройдет. Всякие волнения и скорби есть лишь кружение нашей суетной мысли. Что могут нам сказать помыслы? Лишь то, что они ничего не знают: ни смирения, ни спасения. Поэтому прильни к благодати Христовой и лишь ее держись всей душой. Храни

ум безстрастным и придешь к любви Божией, когда на сердце благодатно и радостно. Во всем избегай крайностей и держись середины, соблюдай умеренность и воздержание. Очень многое зависит от правильного постижения, а постижение от внимания. Молитвенное внимание приводит священному созерцанию в крайнем безмолвии ума: «Кто имеет уши слышать, да слышит» (Мф. 13: 9). Только в безмолвии все становится достижимым. Без духовной практики в христианстве ничего не постигнешь и не ухватишь, даже если тебе о нем будут рассказывать сто профессоров– богословов день и ночь.

Человек, действительно достигший безстрастия, может обрести спасение без промедления, когда Христос живет в человеке, а человек во Христе. Мы вышли из Бога и в Бога уйдем. Сердце, исполненное Христовой благодатью, есть место, где святые рождаются в жизнь вечную. Жить вечностью зна-

чит осознавать свою свободу. Бдительно храни сердце в смирении, душу – в благодати, ум – в дисциплине. Во всех обстоятельствах будь воином Самого Христа. Наш каждый новый шаг ко спасению есть экзамен пред Богом. Поэтому краткая земная жизнь наша, с рождения и до конца, есть не легкий путь пробуждения и преобразования благодатью человеческого духа во Христе: «Восстань, спящий, воскресни из мертвых, и осветит тебя Христос» (Еф. 5: 14).

– Что же такое священное созерцание, владыка? Нас этому нигде не учат, хотя о созерцании говорится в трудах святых отцов-молитвенников? А если и учат, то заявляют, что это дерзость и несмирение...

Старец, глубоко задумавшись, ответил не сразу:

– Что на это сказать тебе, друже? Венец всей молитвенной жизни, дорогой мой, есть остановка ума во

внимательной непрестанной молитве, когда ум сливается с молитвой, а сердце – с умом. Если человек обрел молитву, но не обрел Христа, он все еще не стал во всей полноте христианином, ибо не соединился со Христом. А всецело соединяются с Господом и Спасителем нашим в предельном смирении и совершенном безмолвии, где остается лишь тихое веяние Духа Святого, когда в благоговении следуют святому апостолу, оставившему нам мудрые слова: «Не почитаю себя достигшим; а только, забывая заднее и простираясь вперед, стремлюсь к цели, к почести вышнего звания Божия во Христе Иисусе» (Фил. 3: 13). Это есть истинная нищета духа, это Царство неопишемое. Однако такое духовное восхождение совершается не своими силами, а неизреченной милостью Божией, когда душа войдет в возраст «мужа совершенного, в меру полного возраста Христова» (Еф. 4: 13).

Приступать к созерцанию означает овладеть, в полнейшей недвижимости телесной и душевной, неисповедимой тихостью ума и полным отсутствием мыслей в сердце, когда дух человеческий, преображенный и укрепленный благодатью, пробуждается из своего усыпления и зрит невыразимо и неопишимо внутри себя бессмертный свет, который с древних времен воспевае Церковь «Свете тихий святых Славы Безсмертного Отца Небесного, Святаго Блаженного, Иисусе Христе», подающий жизнь и обожение человекам. Умалить же достоинства священного созерцания и отвращать восходящих к нему и находящихся в послушании, полагаю лжесмирением и крайним невежеством.

Дабы не ошибиться в следовании молитвенному деланию по советам святых и преподобных отцов наших, держись следующего важного правила. К художественной молитве привлекай

тех, чей возраст находится в интервале от тридцати до сорока пяти лет, это лучший период для стяжания непрестанной молитвы и благодати. У молодых людей до двадцати лет ум ещё неустойчив и воля к спасению слаба. Те, кому до тридцати, ещё не определены как следует в жизни и находятся в постоянных метаниях и поисках, их страсти бушуют и ум трудно сосредоточить. У пришедших к пятому десятку здоровье не в лучшем состоянии и они сильно обременены семейными заботами.

Тем не менее, очень многое решает целеустремленность человека и его жажда обрести эту милость Божию. Помогай таким душам всемерно опытным словом и молитвой. Храни в сердце эти благословенные поучения и наставления о молитве с дыханием, а в нужное время передавай их верным христианам, да будут милостью Божией они им во благо и спасение и

в счастье непреходящее. Внутренняя дисциплина и неослабеваемое безстрастие в уединении – теперь твоя духовная жизнь. На этом пути не нужны миссионеры, потому что старцам нужны преемники, способные передать другим поколениям негасимый свет Христов, который есть живой свет Живого Бога. Созерцать значит уметь постоянно видеть истину. Внутренней тишиной утоляй душевный голод. Безмолвием утоляй жажду познания. Бесконечностью Бога насыщай постижение. Стяжание спасения в Господе Иисусе через художественную дыхательную молитву – это наше драгоценное святоотеческое наследие и должно быть доступно всем и каждому.

Смирненно и с усердием я принял это послушание от своего духовного наставника. С благоговением поцеловав его руку, я оставил старца, погруженным в неземное спокойствие и в величавое безмолвие. В нем уже ничего не

было от мира сего, в нем жила сама безконечность Духа Святого.

В эту ночь мне приснился любимый владыка и сказал:

– Следуй за мной и придешь ко Христу!

– Я здесь и готов идти! – ответил мой трепещущий дух.

Проснувшись, я ощутил, что глаза мои были мокрыми от слез. В сердце мое словно вошла новая жизнь, завещанная мне старцем, и я ощутил, что еще не все потеряно. По его святым молитвам игумен благословил меня на пустынноничество и семь лет я прожил в счастливом и незабываемом уединении в лесах на Ладого, пока окончательно не утвердился в молитвенном пребывании, овладев навыками благодатного святоотеческого делания Иисусовой молитвы с дыханием.

Совершенным ударом для меня стало известие о кончине любимого старца и наставника. Помогая в труд-

ных обстоятельствах своим бедствующим чадам, престарелый духовник отдал за них свою жизнь, явив делом послушание Христу. Возвращаясь с этой встречи пешком в гололедицу, владыка упал и сильно расшибся. Лежал несколько дней дома в промерзшей комнате. Когда почитатели нашли его, в больницу ехать отказался. Старец преставился Богу на руках близких ему людей, завещая похоронить его просто и скромно. Последними словами его были: «Приди, Свет истинный! Приди, Жизнь Вечная!»

Сестра епископа, верная Зинаида, передала мне небольшую общую тетрадь, в которой молитвенник вел свои записи, с благословением завещая использовать их по моему усмотрению. Поскольку владыка всю свою нелегкую жизнь посвятил молитве и служению людям, опубликование его Дневника считаю продолжением его служения и моего послушания.

Летом, вместе с духовными чадами покойного епископа Н., мне посчастливилось посетить его могилку. На кладбище бурьян и лопух стали целым лесом. Розы росли сплошными купами и тонули в густой траве. Попросив у кладбищенского сторожа инструменты, мы привели могилку в порядок. Долго стоял я у фотографии владыки, где он был снят служащим Божественную литургию. На фотографии он служил это священнодействие Возлюбленному Христу в земном храме, а душа моя в благоговении словно ощущала его благодатное богослужение в храме Небесном. Царство тебе Божие, вечное и извечное, благодатный молитвенник и святой труженик Христов!

## ЧАСТЬ ВТОРАЯ

### **ДНЕВНИК МОЛИТВЕННЫХ ОПЫТОВ ХУДОЖЕСТВЕННО-ДЫХАТЕЛЬНОЙ МОЛИТВЫ ИИСУСОВОЙ**

#### Опыт первый

#### **РОЖДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА**

*«Все мимо идет — и хорошее,  
и худое, — а ни человеки,  
ни бесы не могут сделать  
того, чего Бог не попустит».*

Свт. Игнатий Брянчанинов

«От жизни до смерти один шаг», пишет праведный Иоанн Кронштадский. Человек, как только рождается, начинает свое неотвратимое движение к смерти, а его силы начинают истощаться. Невежественное непонимание драгоценности сил человеческих,



полученных в дар от Бога, приводит к их быстрому и полному истощению. Юность только тратит, бездумно и бурно растрачивая их, а старость скупой и мелочливо пытается сохранить последние остатки своих сил. Поэтому обуздание страстей изменяет жизнь в лучшую сторону и продлевает ее. И простец, и ученый – оба должны смириться, чтобы спастись. Поэтому смирение в послушании старцу – наука из наук. Невежда неучен, ученый – образованный невежда. И тот, и другой слепы разумом, так как сердца их ослеплены миром. Старец просвещен Духом Святым, поэтому он есть действенное лекарство от слепоты духовной.

В юности, на мой взгляд, наиболее ущербные и глупые траты сил совершаются в спорте и во влечении к противоположному полу. Если в молодости развивать снаружи только мышцы, не развивая внутри добродетели, то в старости останешься без благодати.

Вместо того, чтобы неупустительно преобразовать молитвой и дыханием молодую юношескую энергию в творческие способности, в развитие души и ума, в развитие памяти и интеллекта и достижение святости и спасения, юность как будто ставит своей главной целью выбросить все свои молодые силы и всю эту неизрасходованную энергию на помойку человеческих слабостей и страстей. И только потом, словно спохватившись, зрелость начинает, горько раскаиваясь в грехах и согрешениях юности, трястись в сожалении над остатками зря растраченной силы.

Воздержанность во всем – это ключ к поддержанию долгой молодости, крепкой зрелости и умудренной благодатной старости. Когда ценишь жизнь, благодатное долголетие становится неувядаемым счастьем. Когда долгая жизнь становится счастьем? КОГДА ОНА ПРАВЕДНА ВО ХРИСТЕ. Чем

импульсивнее, невоздержнее и греховнее жизнь человека, тем быстрее теряются столь необходимые силы, подаренные ему Богом для спасения души и стяжания благодати: «У зараженных тайной гордостью все заражено – и сердце, и ум, и уста», – говорил старец Никодим Карульский. Не стяжав евангельской нравственности и не живя по заповедям Христовым, непременно попадешь в мучительное рабство к нечистой силе. Если хочешь жить долго и счастливо, живи по заповедям Евангелия и Бог укрепит и просветит тебя. Поэтому следует научиться контролировать свой ум, воздерживаясь от греха и укрепляя и сохраняя свою душевную чистоту, пользуясь дыхательной молитвой, которая называется молитва трудовая– художественная, чтобы служить всеми своими силами, преображенными благодатью, Богу и людям. Для этой практики должно иметь всег-

дашнее самоиспытание и святое послушание.

Когда дух наполнен благодатью, ум – ясностью, сердце – любовью, а тело обуздано воздержанием, оно становится лучшим помощником человеку в спасении. Душа и тело должны быть безупречны не только в словах и поступках, но особенно в сердечных помышлениях. Если ум постоянно рассеян, сердце будет отягощено все более возрастающей тяжестью забот, пока не надорвется. Умное трезвение должно идти впереди не только каждого слова или действия, но и впереди каждого помысла, тогда мысли исчезнут. Так начинается новая жизнь, так христианин вступает в новый мир благодати и любви Божией. Когда тело здорово, душа спокойна, а ум крепок и чист, тогда достигается тихая и светлая радость долгой жизни, называемая человеческим счастьем. Когда дух благодатен, а сердце преображено мудростью

и любовью Христовой, тогда обретается Небесное счастье – жизнь вечная и неразрушимая, называемая блаженством Царства Небесного.

Невоздержное тело и распутный ум – путь к губительной гордыне и быстрой смерти, целомудренное тело и чистый ум, обузданные смирением – путь к спасительной благодати и жизни вечной. Смирение – прямая стезя к свободе от всякого греховного рабства и скорбей. Смиранный никогда не заботится ни о чем, ибо все предоставил мудрости Божией. Его ум ничем не обременен, а потому всегда ясен. Если же он вдобавок посвятил свои способности и усилия художественному способу покаянной молитвы и молитвенного дыхания, он имеет в себе благословение Божие.

Целомудренный человек – это тот, кто не согрешает в помысле. Такой мужчина и такая женщина находятся под покровом особой милости Божией,

и это есть их Небесный брак во Христе. Всякая иная линия жизни приводит к быстрому дряхлению и угасанию. Если вы встречаете дряхлых людей ещё не совсем в преклонном возрасте, то причина их дряхлости и телесной слабости – в отсутствии воздержания как в юности, так и в зрелости. Если взялся за дыхательную молитву, живи целомудренно. Если принялся обуздывать ум молитвой с дыханием, живи без привязанностей. Если решил прийти к жизни вечной во Христе, живи без помыслов.

Быстрое утомление и слабость – характерные признаки людей, выбросивших свою жизнь на свалку земных удовольствий. Они могут практиковать только легкий пост и малое количество поклонов, так как духовные занятия и приемы художественной молитвы для них непосильны. Когда люди не предаются безудержной погоне за похотью, ум проясняется, душа молодеет,

а тело укрепляется. Эта дисциплина воздержания распространяется не только на тело, но также на ум и его помышления, тогда сердце такого человека преисполняется благодатной мудрости и любви, интеллект делается острым и ясным, а молитва живет и движется в нем непрестанно, наполняя душу благодатью.

**Опыт второй**  
**КОГДА УМ НАХОДИТСЯ В СЕРДЦЕ**

*«От живой веры в Бога  
рождается полная покорность Богу,  
а от покорности Богу – мир  
помыслов и спокойствие сердца»*

Свт. Игнатий Брянчанинов

Когда ум находится в сердце – это называется собиранием ума. Там же собирается и благодать, и тогда присутствие Бога в душе становится очевидным. Ум не рассеивается и перестает блуждать во вне, а телесные силы

словно обновляются. Для того, чтобы соединиться с благодатью, ум и сердце должны пребывать в мирности душевной и в покаянной молитве, а дыхание – в ровности и тишости. Тот, кто овладел этим молитвенным искусством, незамедлительно постигает Истину и ещё на земле начинает жить в Царстве Божиим.

Должно знать, что хотя ум один, существует несколько видов его деятельности. Ум эмоциональный или страстный – это то, что называют сердцем, ум познающий – это то, что называют помыслами или мышлением, и ум рассудочный – то, что называют рассудком или интеллектом, в нем мы сосредоточиваемся, успокаиваемся и молимся. Для того, чтобы обратить сердце к Богу, следует повернуть целиком ум вспять и удерживать его молитвой и дыханием в сердечном пространстве. Тогда он более-менее успокаивается, а страсти не так сильно одолевают. Так

как все крайности от лукавого, не лишним будет упомянуть, что всякие излишества в еде, сне, труде или же праздности чрезвычайно вредны на духовном пути спасения. Держась во всем среднего или царского пути избавишься от многих помех.

Требуется изо дня в день стремиться к обузданию страстей и достижению смирения ума. Чем более спокоен страстный ум и обуздано хаотичное мышление, тем более проявляется рассудительность и ясность рассудочного ума или интеллекта. При сосредоточении внимания в сердце избегай воображения. Позволять уму уклоняться в мечты и воображение значит ходить за советом к диаволу. Сохраняй всегда трезвение ума и глубокое тонкое дыхание с покаянной Иисусовой молитвой. В истинной чистосердечной дыхательной молитве открывается неотмирный дух человеческий и происходит совершенное утверждение в нем с по-

мощью благодати. В таком случае молитвенник в духе объемлет всех людей и переживает единство со всем творением Божиим, исполняясь чувством безкорыстной любви Христовой и сострадания.

Если ты сумеешь сосредоточиться на молитвенном дыхании, то можешь быть уверен, что со временем сумеешь обуздать и укротить страсти и помышления. В покаянной молитве с тихим умиротворенным дыханием осуществляется очищение ума от всех посторонних мыслей и дурных помышлений, причем следует остерегаться всякого самонадеянного напряжения сил. Обретение благодати приводит к утверждению в ней человеческого духа, с полным подчинением всех страстей, вплоть до исчезновения чувства голода и жажды. В результате вселения Святого Духа достигается свобода от греха и смерти и совершенное согласие с волей Божией. Однако ни в чем не давай

себе никакой цены и держись послушности.

Человек может полностью преобразиться при помощи огня благодати, однако ее можно стяжать лишь посвятив такому стяжанию всю свою жизнь. Для начала прибегай к дыхательной молитве один час вечером, один час утром. Также очень полезна и благотворна такая «стоятельная молитва», по словам отцов, когда борет сон. Только постепенно углубляя молитвенную сосредоточенность и и сердечное внимание, медленно усваивая обретенную благодать, можно достичь состояния умиротворения души и цельности ума в покаянной молитве. При достижении внутреннего душевного мира в сердце рождается глубокая отрешенность от всех мирских пожеланий и оно приходит в состояние безстрастия.

Для стяжания покаянной дыхательной молитвы необходимо иметь добро-

детельное сердце и мирную негневлившую душу. Такой человек стремится к тому, чтобы стать неподвластным тому, что он видит, слышит или чувствует, целиком сосредоточась на покаянной молитве. Тогда оставляются мирские разговоры и болтовня, и подвижник, целиком углубившись в очищение сердца и ума, без помех обретает благодать Духа Святого. Обратя умный взор внутрь, молитвенник начинает созерцать сердечное пространство, обретая там единение своего духа со Христом. В этом единении достигается бессмертное Царство Небесное во Отце и Святом Духе.

В прежние времена тысячи подвижников устремлялись к стяжанию благодати, пламенея любовью к Богу, заключая ум в слова молитвы, а молитву – в дыхание и зорко вглядываясь внутрь своего сердца. Ум, очищенный от помыслов, и сердце, обуздавшее пагубные страсти, – лучшие помощники

на пути стяжания благодати. Такими они становятся благодаря трезвенному вниманию и наблюдению за их действиями во время равномерного, глубокого и молитвенного дыхания. Когда впервые посетит тебя видение нетварного света, умолкни, перестань отвлекаться и в благоговении крепко держись за него, пока он не облечет тебя всецело в блистающее сияние и сам не оставит тебя. Так начинается благословенный путь просвещения духа, путь безмолвия или исихии.

### Опыт третий

#### МОЛИТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ

*«Ум — царь в человеке, а мысль подобна рулю корабельному»*

Свт. Игнатий Брянчанинов

Молитвенное дыхание включает в себя пристальное внимание за деятельностью ума. Такое внимание, соединённое с молитвой и дыханием, по-

зволяет напрямую обуздать страсти и эмоции, преодолеть все мирские привязанности эгоистического ума и отсечь все порождённые им помыслы. Молитвенник в сугубой покаянной молитве прямо постигает свой подлинный дух и пребывающего в нем Христа, стяжая таким образом нетленный свет Царства Христова и сам становясь светом. Только безмолвие ума и Дух Святой могут измерить неизмеримую глубину сердца человеческого.

Прежде всего подвижник утверждает в памяти смертной, которая без помех приводит его к памяти Божией. Это тело — не наше, а потому оставляется земле. Душа дарована Богом и возвращается к Нему. Человек — это дух безмертный, созданный Творцом по Его образу и подобию. И тело, и ум, и душа, испытывая разнообразные переживания, являются источником постоянных скорбей, страданий и разочарований: тело становится тленом

и прахом, ум и дыхание при кончине растворяются, а душа уходит на пугающие ее мытарства.

С другой стороны, тело есть вместилище ума, ум – царь в человеке, мысль – советник этого царя, а дыхание – веревка. Постигая с помощью благодати свое собственное устройство, подвижник опытно научается управлять телом, умом и мыслью через молитву, сопряженную с тонким и едва заметным дыханием. Если царь беспутен – всем тяжело, а если советник коварен – всем плохо. Однако, благодаря крепкой тонкой веревке можно связать царя и взять его в плен вместе с советником. Такими прочными узами для ума и его помышлений являются тонкие молитвенные вдохи и выдохи. Только тогда пробуждается дух – иная жизнь и новый мир в человеке.

Очищение сердца покаянной молитвой – это отделение его от страстей, когда оно становится безстрастным и

умиротворенным. Очищение ума молитвенным дыханием – это его успокоение в безмыслии, когда ум делается сосредоточенным и соединяется с сердцем. Душа в умиротворенном сердце делается благодатной и дух постигает обитающего в нем Христа. Такой молитвенник становится интуитивно мудрым, поскольку вдохновляется благодатью свыше.

Когда садишься для молитвы на стульце, не унывай, если сердце, как стена каменная, а из очей соберешь едва-едва несколько капель слез. Для отыскания сердечного места и пробуждения его даровал всем нам человеколюбивый Господь сие переславное умное делание. Упокоить сердце значит наполнить его благодатью. Упокоить ум значит наполнить его безмолвием. Упокоить душу значит наполнить ее истиной Христовой. Просвещение духа – это озарение его нетварным светом. Спасение души – это



соединение ее со Христом и освобождение от греха и смерти: от страстей и помышлений.

Есть теплота естественная от молитвенных усилий и теплота святой благодати, сходящей свыше, попадающей грехи наши и дарующей душе спасение. Первое мы оставляем, а второго держимся с великим усердием, ибо благодать – великая помощница в преодолении наших грехов. Таким образом, Спасение – это устранение всех препятствий к стяжанию Царства Небесного. Освящение – это утверждение души в благодати. Обожение – это просвещение духа Божественным светом и совершенное избавление от тьмы и мрака земных привязанностей. Преображение духа человеческого – это вечное сияние Истины, преобразующей и просвещающей человека.

Поначалу отвердевшее сердце не поддается молитве, чтобы расшевелить его. Не прекращай подвизаться, пом-

ня, что от сокрушения – умиление, от умиления – слезы, от слез – благодать Духа Святого. Жизнь в Духе Святом – это прямой опыт Божественной жизни, ставший повседневной жизнью души, превратившейся в свет любви и мудрости и избавившейся от докучающих помыслов и страстей. Невещественный дух преодолевает тяготение земных привязанностей и утверждается навеки в Царстве Божиим, переходя в блаженную вечность.

#### **Опыт четвертый**

#### **СВЕТ ЖИЗНИ ВЕЧНОЙ**

*«Человек есть луч  
Божественного света»*

Старец Никодим Карульский

Молиться без художества – в кои годы если удастся собрать ум в молитве, и то хорошо. Многие лета потратил я на поиски молитвы, усердствуя в подвиге спасительного поста, и

неоднократно падал духом, пока старец не открыл мне молитву с дыханием. В недолгое время, откуда – не знаю, увидел я, грешный, как спускается на меня ночью луч света. На душе сделалось отрадно и легко, а в уме светлым-светло. Тогда уразумела душа моя, что из чистого сердца исходит свет жизни вечной, когда благодать собирается в сердце. Тогда греховное мышление прекращается, а вслед за этим происходит освящение чистого ума и преображение благодатью духа человеческого. Свет сердца есть предвестие спасения, а свет обоженного духа есть само спасение. Так осуществляется в человеке рождение бессмертия и жизни вечной.

Сообщи тебе, чадо, три молитвенные делания, привлекающие благодать, это: самоукорение всегда и во всем, сокрушение сердечное и крестное знамение, поджигающее демонов. Самоукорение – дело ума, увязшего в помыс-

лах, сокрушение – дело сердца, потонувшего в страстях и крестное знамение – дело тела, погибающего в нерадении. Безмолвие ума – это проявление благодатной интуитивной мудрости. Безмыслие сердца – это укоренение его в Духе Святом. Просвещение духа – это его соединение со Христом и обретение святости. Таким образом, путь к прекращению истощающей душу мысленной греховной деятельности и стяжанию благодати есть овладение непрестанной молитвой, соединённой с тонким, спокойным и ровным дыханием.

В покаянной молитве Бог прощает человеку грехи, а в благодарной молитве дарует ему не мерою благодать. Как стяжать покаяние? Всякий раз, когда по рассеянности ума теряешь молитву, кайся. Как стяжать благодарную молитву? Всякий раз, когда вспоминаешь, что нужно пребывать в молитве, благодари Бога, ибо это Он помогает

тебе вернуться к молитве. Благодаря молитвенному ровному дыханию совершается очищение сердца от страстей и освобождение ума от помыслов, завершающееся в соединении их благодатью Святого Духа и окончательным просвещением духа светом Христовым. Поэтому молитва умно-сердечная – самая лучшая проверка себя, по словам моего духовного отца.

Все силы телесные собираются в сердце, помыслы исчезают и прекращается активное дыхание. Тогда приходит умиление – признак благодати. Дух человеческий восстает в бессмертном теле, сотворенном Творцом по Его образу и подобию. Божественная любовь, дотоле скрытая под покровом пристрастий и греховных помышлений, изливается из преображенного благодатью сердца, а дыхание становится настолько тонким и незаметным, что оно даже не ощущается. Вся жизнь в теле словно замирает, чтобы перейти

в дух, единый со Христом. Это значит, что воскрес мертвец, слава Богу!

Дыхание в молитве следует держать мягким, глубоким, ровным и долгим, но ни в коем случае не следует перенапрягаться. При таком сдержанном молитвенном дыхании легко обрести благодать. Но хотя благодать таким образом обретается сравнительно легко, очень трудно сохранить ее. Это можно сделать, только пребывая в смирении и самоуничижении, отсекая всякие мирские помышления и пристрастия. Никогда такого не случалось, чтобы искренний и смиренный молитвенник не обретал благодать. Старец мой говаривал, что молитва учителя не требует, она сама учитель. Однако все это приходит потом, вместе с духовным рассуждением, потому что «Имя Господа есть свет», по его доверительным высказываниям.

Великая тайна, как найти сердечное место: «Человекам это невозможно,

Богу же все возможно» (Мф. 19: 26). Сердечное место не находят собственным мудрованием, ибо оно открывается само под действием просветляющей и вразумляющей душу благодати. Однако, помня, что «Царствие Небесное силою берется» (Мф. 11: 12), не должно опускать руки. Внимательно и ровно молиться в покаянии с дыханием и хранить обретенную благодать, разве это трудно? Разве это тяжело, пребывать в тихой сердечной радости и благодати? Разве это непосильно, быть смиренным и разумным в заповедях Христовых? Разве это невозможно, хранить мир души и быть всегда доброжелательным? Разве это недостижимо, любя всех, уподобиться Христу? «Когда вдыхаешь – привлекаешь благодать Божию к себе. Когда выдыхаешь, то питаешься благодатью Божией, вкушаешь ее. Это все верой совершается и понуждением.», – объясняет в своих беседах старец Нико-

дим. Он говорит: «Что произносишь, – сердцем сознавай. Не умом только. Нет! Сознанием. Сознание у нас в сердце находится. Это чувство сердечное. Когда произносишь слова, то сознавай их».

Непрестанно трудясь, обретешь в сердце своем дивный плод Царства Небесного. Следуя за Христом по стопам благодатного труженика и опытнейшего молитвенника Христова, утверди в душе его мудрые наставления: «Сначала этот урок будет для тебя труден, но если будешь неупустительно каждый день трудиться в нем, то постепенно он будет легчать, и душа твоя будет укрепляться, выздоравливать и просвещаться. И урок твой сей в непрестанное занятие в тебе обратится и станет жизнью для тебя, и в сей временной жизни, и в будущей вечной». Именно такова эта чудесная трудовая художественная молитва. Стоит в сердце воцариться благодати, и весь

мир делается благодатным. Стоит начать жить мирно и безкорыстно, и все люди начинают тебе улыбаться. Стоит ухватить, как нужно обуздывать ум, и сразу исчезают недруги и враги. Стоит вразумиться заповедями Христовыми, и сразу постигается истина. Стоит в душе обрести Христа и земная жизнь становится Небесным раем.

**Опыт пятый**  
**ИЗУЧЕНИЕ МОЛИТВЕННОГО**  
**ДЫХАНИЯ**

*«Без соединения ума с сердцем  
нет истинной молитвы»*

Старец Никодим Карульский

Тот, кто только начинает изучать молитвенное дыхание, должен дышать в молитве через ноздри как обычно, только более плавно и мягко, а также внимательно. Если носовое дыхание затруднено, можно дышать ртом. На вдохе мы покаянно произносим умом

«Господи Иисусе Христе», на выдохе просительно произносим «помилуй мя». На вдохе в сердце мягко входит с дыханием благодать, на выдохе – сохраняется в сердце. Как указывает старец: «Вдыхай в себя воздух с памятью о Боге: возвеселится сердце, а выдыхай с памятью о смерти: дух придет в сокрушение».

«В молитве память Божия и память смертная должны быть неразрывны, и такая молитва есть непрелестная, непадательная» – читаем мы в дневнике старца. В начальном этапе счет дыханий с молитвой хорошо выполнять по четкам. Прочитав сто или триста молитв, вновь повторяют этот круг. Осторожно и мягко согласовывай каждое слово Иисусовой молитвы с ударом сердца. Когда такая молитва с дыханием войдет в постоянную практику, можно молиться по времени сидения в молитве, от получаса до трех часов и более. Во время молитвы

необходимо прислушиваться к вдохам и выдохам, чтобы дыхание не производило шума.

Новый человек – это тот, кто овладел молитвенным дыханием и стал совершенно смиренным в благодати. С помощью ума управляют молитвенным дыханием, а также с помощью молитвенного дыхания очищают ум от страстей и помышлений. Когда ум не порождает мыслей, то Божественная благодать свободно входит в сердце, хранящее внимательную молитву: «Первую часть молитвы нужно соединить с упованием на спасение, а вторую часть – с памятью о смерти».

Вдохом и выдохом управляют в молитве мягко и не насильственно. Тогда дыхание замирает само, а благодать растет в сердце, подобно ростку Царства Небесного. Дыхание входит внутрь и исходит вовне, а молитвенная благодать входит в сердце и накапливается там, словно Небесное сокровище.

Стремись дышать мягко и безшумно, то есть без сопения, не переусердствуя, полным дыханием. В полном дыхании, мягко расширяясь и опадая, дышат грудь и живот. Когда оно соединено с молитвой, то уничтожает помыслы, словно огонь солому. Когда молитвенное дыхание становится таким тихим, что даже не слышно ни вдоха, ни выдоха, оно становится умиротворяющим и успокаивающим дыханием, избавляющим сердце от скорбей.

Если дыхание – конь, то ум – его всадник, а молитва – это узда для норовистого коня. Для молитвенного дыхания подходит лишь человек с чистым сердцем и мирной душой, тогда избыток благодати не повредит ему. Такой человек хранит себя в целомудрии и потому не имеет скверных сновидений, омрачающих сердце.. Когда ум соединяется с дыханием, он испытывает покой от помыслов, сердце

ощущает радость благодати, а душа вкушает блаженство молитвы.

Соединяясь с дыханием, ты соединишься с умом. Соединяясь с умом, ты соединишься с благодатью. Соединяясь с благодатью, ты объединяешь свой дух со Христом. Став единым со Христом, делаешься единым со всей Пресвятой Троицей. Войдя в жизнь Пресвятой Троицы, ты становишься Небесным человеком в Царстве жизни вечной, в этом нет сомнения.

#### **Опыт шестой**

#### **КОГДА ДЫХАНИЕ И УМ УСПОКОЯТСЯ**

*«Когда человек молится усердно,  
без сожаления, и чисто,  
без помыслов, тогда от Бога  
подаётся ему бодрость и сила,  
просвещение и вразумление»*

Старец Никодим Карульский

Когда дыхание и ум успокоятся в молитве до предельной степени, то вдо-

хов и выдохов почти не слышно. Они делаются столь глубокими, долгими и нежными, что прекращается восприятие дыхания: то ли мы дышим, то ли дыхание остановилось. Такое исчезновение вдохов и выдохов есть иной тип дыхания: очень долгий, бесшумный и тонкий вдох с молитвой и такой же выдох.

Необходимо иметь в виду, что такое молитвенное дыхание приходит естественно, а не с помощью насильственных методов его задержки или остановки.

Когда ум очень беспокоен и в нем возникает большое количество суетных мыслей, чтобы успокоить его и избавиться от навязчивых помышлений, необходимо сосредоточиться на сугубом покаянном чувстве, или считать количество дыханий, или слушать каждый медленный вдох и выдох. Следует обязательно избегать ощущений принуждённости усилий в дыхании,

чтобы прошло состояние его скованности и напряженности.

В дахательной молитве различаются несколько стадий. Вначале дыхание грубое, шумное и неравномерное. Затем звуки вдоха и выдоха почти исчезают, но остаётся состояние напряженности. После этого, хотя отсутствует шумное дыхание и напряженность исчезает, но вдохи и выдохи все ещё остаются недостаточно мягкими и равномерными. В завершение приходит совершенное успокоение ума, дыхание делается полностью неслышным, глубоким и равномерным, а покаянная молитва прививается к сердцу и становится непрерывной.

Нужно помнить, что непрерывную дыхательную молитву не стяжать в короткое время, ей нужно посвятить всю свою жизнь, чтобы обрести ощутимые благодатные результаты. Ни в коем случае не помогай дыханию, не делай его принужденным, избегай всяких

напряжений. Для того, чтобы достичь непрерывной молитвы, не дыхание и молитва должны следовать за тобою, а ты должен следовать за дыханием и покаянной молитвой.

В дыхательной молитве, искусство которой чрезвычайно тонко, ничего не добивайся своими усилиями. Здесь нужно действовать неспеша. Не помогай дыханию, пусть само дыхание помогает тебе в молитве. Всегда уделяй больше внимания на вдох. Когда тебя борют страсти или эмоции, или навязчивые мысли, и твой ум возбуждён, пусть вдох будет продолжительнее выдоха и ум успокоится. Когда ум вял, апатичен и склонен к лени, пусть выдох будет длиннее вдоха. Не добивайся быстрого овладения безшумным дыханием, нацелься на долгую практику и предоставь в дыхательной молитве действовать благодати. Благодать же действует только в целомудренной душе и в чистом сердце.



Высокая степень успокоенности дыхания приходит с успокоенностью ума и прекращением мыслей и не иначе. С течением времени при продолжительных молитвенных занятиях неглубокое короткое дыхание с большой частотой вдохов и выдохов превращается естественным образом в глубокое, тонкое и равномерное дыхание с малой частотой вдохов и выдохов. К нему приходят лишь с помощью благодати, но ни в коем случае не личного упорства.

Обычно люди в спокойном состоянии дышат с частотой от восьми до двадцати дыханий в минуту. При овладении искусством молитвенного дыхания возможно прийти естественным образом к такой успокоенности вдохов и выдохов, когда их частота становится с периодом три – четыре дыхания в минуту или даже один – два вдоха и выдоха в течение минуты. Нужно обратить особое внимание на то, что при

таком успокоенном дыхании нет ни одышки, ни чувства того, что ты задыхаешься, и никаких неприятных или пугающих ощущений. Благодатное молитвенное дыхание становится полностью естественным и привычным. Это его уникальная особенность.

#### Опыт седьмой

#### МОЛИТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ БЕЗ УСИЛИЙ

*«Молитва, по качеству своему,  
есть пребывание и соединение  
человека с Богом»*

Прп. Иоанн Лествичник

Молитвенное дыхание есть достижение предельно тонкого незаметного долгого и равномерного дыхания, не требующего при этом никаких особых усилий. Такое дыхание является благодатным дыханием, поскольку достигается лишь с помощью благодати. Тот,

кто пытается дышать таким дыханием, принудительно увеличивая длительность вдохов и выдохов, быстро теряет свои силы и утомляется. А тот, кто насильно удерживает дыхание, силой добиваясь уменьшения количества вдохов и выдохов, то нарушает ритм своего дыхания и начинает страдать от одышки.

В молитве наблюдают за тем, какова глубина дыхания, не возникает ли искусственное удержание дыхания, насколько безшумны вдохи и выдохи, а также следят за тем, чтобы дыхание было всегда равномерным, лёгким и тонким. Нежелательны никакие искусственные задержки между вдохами и выдохами, а также напряжения мышц живота. Такое дыхание неестественно и оно не может долго следовать за молитвой.

Когда ум сосредоточен и устойчив в молитве, а внимание постоянно обращено к сердцу, ум сам по себе входит

в сердце и остаётся там. Если же ум рассеян, а внимание бродит, где ему угодно, то дыхание становится неравномерным и беспорядочным. Вдохи и выдохи должны всегда совершаться с молитвой под неусыпным наблюдением ума. Поклоны, стояние, ходьба и выполнение повседневных послушаний или работы – все это является хорошим средством для стяжания дыхательной покаянной молитвы.

Во время молитвенного дыхания умный взор и внимание необходимо устремить в сердце и пребывать в покаянной молитве, пока ум не освободится от помыслов. Тогда вдох сделается мягким, плавным и спокойным, а выдох будет совершаться без усилий, легко и спокойно. Если таким образом продолжать дыхательную молитву, то дыхание само остановится и станет совершенно незаметным. Таким образом обретается состояние глубокой покаянной молитвы и совершенной

безмятежности сердца и ума при тихом веянии Святого Духа.

Теперь ум стоит в сердце неподвижно, он не собирается и не рассеивается, пребывая в совершенной и длительной отрешенности духа. Такая отрешенность и невозмутимость духа прекращает всякие сомнения или смятения ума и соединят дух подвижника со святой Христовой благодатью, открывая в сердце пребывающего в нем Христа. Это есть истинное или совершенное покаяние, приводящее к стяжанию Святого Духа.

Такое благодатное дыхание ни в коей мере не зависит ни от вдохов и выдохов, ни от задержки воздуха в легких. Непослушное и упрямые держатся лишь за вдохи и выдохи, сосредоточиваясь на ноздрях, что никак не связано со стяжанием благодати и жизни вечной, оставляя в стороне сердечное покаяние и молитвенное призывание милости Божией.

Благодатное и покаянное внутреннее дыхание совершается без внешних усилий, не пользуясь помощью воздуха и ноздрей. Движения воздуха в легких и в ноздрях не имеют ничего общего с внутренним дыханием благодати, происходящим само по себе. Это есть веяние Святого Духа в сердце, это дыхание жизни вечной.

#### Опыт восьмой

#### БЛАГОДАТНОЕ ДЫХАНИЕ ИЛИ ДЫХАНИЕ СОВЕРШЕННЫХ

*«Если же ты ощутил, что  
соединился ум твой с душою  
и телом, что святой мир  
Христов возвеял в тебе,  
то храни со всевозможным  
тщанием дар Божий»*

Свт. Игнатий Брянчанинов

Подвижник, милостью Божией обретший совершенство в дыхательной молитве, может пребывать в молитвенно-

созерцательном состоянии, не пользуясь носом и ртом. Тот, кто достиг такой стадии бездыхательного дыхания, взошёл на вершину созерцательной молитвы, когда она совершается исключительно по благодати. Такие молитвенники встречаются крайне редко.

Бездыхательное дыхание или остановка дыхания есть, в первую очередь, состояние крайнего безмолвия ума, когда подвижник оказывается в переживании благодатного восхищения или изумления. В таком состоянии созерцания дыхание почти прекращается и даже замедляется сердцебиение. Начальный этап предназначен для достижения начального безмолвия ума, после чего обычное дыхание затихает и останавливается. Тогда наступает состояние глубокого благодатного безмолвия ума или его восхищение в Божественные созерцания.

При подобном виде молитвенного дыхания, после медленного и безшумного вдоха носом, оно останавливается до периода в две минуты и более. Ум входит в сердце и при этом находится в покаянной молитве и совершенном отсутствии всяких помыслов. Затем следует очень медленный плавный выдох через нос, без всяких рывков и напряжений. Такой вид совершенного молитвенного дыхания происходит таким образом, что уши не слышат звука вдоха или выдоха.

В течение длительной практики молитвенник постепенно увеличивает время задержки дыхания примерно около десяти минут. При этом происходит полная остановка ума, которая сопровождается естественной остановкой дыхания. Понемногу накапливая умение и стяжая благодать, подвижник достигает задержки дыхания до получаса и более, храня при этом полное безмолвие ума. Такое благодатное

состояние является не столько задержкой дыхания, но более всего есть состояние всецелого восхищения и остановки ума, когда сердце поглощает ум, а ум – сердце: «Войди в себя, пребывай в сердце своем; ибо там – Бог» Преподобный Ефрем Сирийский.

Когда подвижник впервые обретает состояние безмятежности или тишины ума, он вступает в начальное безмолвие, которое может длиться один день и вводящее его ум в созерцательное состояние, когда человек на время перестает дышать. Если такое состояние безмолвия ума ничем не будет нарушено, подвижник испытывает более высокую степень восхищения, которое может продолжаться до трёх дней. И если благодать безмолвия продолжает возрастать, дух человеческий обретает совершенное безмолвие, длящееся до семи дней.

Такой вид отрешённости и тихости человеческого естества не должно

ошибочно расценивать как физическую смерть. Это состояние предельного и совершенного безмолвного созерцания есть возвращение духа человеческого во Христе к источнику вечной жизни, к Отцу Небесному. Это есть смерть прежде смерти, вводящая в жизнь вечную и воспеваемую всеми вдохновенными пророками и молитвенниками Божиими! В такие удивительные мгновения, преображающие все существо человека в Небесного жителя, крайне необходимы прилежные заботы учеников и послушников, чтобы ничто не нарушило великой тихости священного таинства Божественного созерцания старца и его безмолвное восхищение в Фаворский свет.

Аскеты, стяжавшие такой совершенный вид дыхательной молитвы, могут неограниченно долго находиться в состоянии духовного восхищения или благодатного созерцания. Они

полностью оставили мир, а мир оставил их. Такие молитвенники скрыты Богом от всех людей, но ни один человек не скрыт от духовного взора такого провидца. Неотрывно пребывающие в созерцательной молитве могут долгое время обходиться без пищи и воды, водимые и питаемые Святым Духом. Их святыми молитвами Господь да помилует всех нас!

## ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

### **ТОЛКОВАНИЯ К МОЛИТВЕННО-ДЫХАТЕЛЬНЫМ ОПЫТАМ**

*«Кто хочет помолиться,  
тот должен прежде покадить  
сокрушением в сердце своем»*

Свт. Игнатий Брянчанинов

#### **Толкование первое**

#### **РОЖДЕННЫЙ ЖИТЬ**

Каждый рожденный должен дышать, чтобы жить. Если дышишь, привлекая молитву, то стяжаешь благодать и останавливаешь помыслы. Дышишь с молитвой – значит пребываешь в благодати, мыслишь – значит не имеешь молитвы и блуждаешь в невежестве. Невежество же есть духовная прелесть. В земной жизни дышат воздухом,

в небесной жизни – благодатью. Благодать есть совершенное безмолвие и свет Святого Духа. Совершенное преображение человека осуществляется только в безмолвии и святости человеческого духа и ума. Когда в сугубой покаянной молитве дыхание молитвенника успокаивается и затихает, а помышления прекращаются, тогда дух он весь наполняется вечной благодатной жизнью. Божественная благодать приходит как нетварный свет в этот ничем не возмущаемый безмолвный дух человека. В том случае, если такое безмолвие не достигается, то посещение нетварного света не происходит.

Безмолвие достижимо лишь при полном обуздании ума и его освобождении от навязчивых мыслей и состояний. Посещение нетварного света есть воскрешение духа человеческого к жизни нестареемой, когда ум и его помышления умерли. Воскрешение есть соединение благодати Христовой с ду-

хом человеческим при полном безмолвии и тишине ума. Малейшая неосторожность, небрежность и неблагоговейное отношение могут удалить благодать, и вернуть ее вновь будет очень непросто, а иной раз и невозможно. Поэтому молитвеннику должно тщательно хранить безмолвие ума и сердечное покаяние.

Только опытная молитвенная практика выявляет нам очень скрытое и потому весьма опасное обстоятельство, что первая греховная мысль есть начало душевной гибели и дальнейшей порчи ума и сердца, откуда следуют дальнейшие скорби и печали. Многие молитвенники небрегут о чистоте сердца, прилагая все свои усилия к количеству молитв и контролю дыхания. Такая небрежность в молитве сильно омрачает сердце и многие годы уходят впустую, не принося никакого благого результата. Некоторые молитвенники, по невнимательности, опускаются

умом ниже сердца, в результате чего их ум загрязняется и оскверняется похотью, после чего никакая благодатная молитва не возможна длительное время.

Часто сосредоточенно молящийся чувствует теплоту или разгорячение в сердце, вызывающие сильную жажду и чувство голода, которые приходится удовлетворять, прибегая к обильному питью и перееданию. Необходимо сделать дыхательную молитву более плавной и тихой, молясь спокойно и без всякого возбуждения и удерживая ум сосредоточенным в сердце. В таком случае эти симптомы перевозбуждения прекратятся, а молитва укрепитя. Такое перевозбуждение может сказываться и на ночных снах, оскверняющих человека. Научившись хранить благодать, подвижник избавляется от ночных нападений благодаря тому, что сон сокращается, а период пребывания в молитве возрастает вплоть до того

времени, когда она продолжается даже во сне.

Чистое и неомраченное грехом сердце, наполненное молитвенной благодатью, безраздельно вступает на путь бессмертия. Чтобы уметь правильно пользоваться в молитве умом, он должен быть спокоен, а для правильного пользования дыханием в молитве, оно должно быть равномерным, то есть вдох и выдох должны быть одинаковы по длительности. Поскольку ум и дыхание тесно связаны друг с другом, не следует насильственно пытаться управлять ими. Нужно просто внимание и покаянную молитву неисходно держать в сердце, тогда ум успокоится, а дыхание станет равномерным, глубоким, мягким и продолжительным. Спокойствие ума и дыхания – ключ к овладению искусством художественно-дыхательной молитвы.

Необходимо, чтобы ум умел полностью погружаться в молитву, оставаясь



спокойным в то время, когда дыхание становится все реже и реже, а частота сердечных сокращений замедляется. Вдохи и выдохи почти прекращаются, становясь очень легкими и незаметными. В тот момент, как только ум становится неподвижным и умиротворенным, дыхание делается единым с умом. Когда дыхание замирает, а ум входит в безмолвие, приходит способность пребывать в состоянии глубокого молитвенного созерцания. Дыхательно-молитвенные занятия чрезвычайно полезны утром и перед сном, а если есть возможность, хорошо, чтобы они стали постоянным еженощным молитвенным бдением.

Три помощника в спасении – молитва, ум и дыхание должны помогать одновременно. Дыхание управляет телом, а ум управляет дыханием. Ум и дыхание, словно два неразлучных брата: все делают вместе – и действуют, и останавливаются. Храни в уме мир-

ность, а в дыхании умиротворенность. В молитве и уме, и дыханием действуй без всякой спешки, и благодать не замедлит укрепить тебя. Какие бы ни происходили движения в теле и дыхании, ум должен всегда быть утвержден в сердце, словно Полярная звезда. Настоящий молитвенник с помощью благодати сполна овладевает искусством объединения ума и дыхания, становясь оплотом молитвы и спасения во Христе.

Внешнее дыхание – это воздух, а внутреннее дыхание – это благодать. Когда внешнее дыхание останавливается, поток благодати, мягкий, тихий и безостановочный, продолжает течь в сердце молитвенника. Сосредоточься на том, чтобы тихое течение благодати не прерывалось, а ум оставался в состоянии мирности и безмолвия. Как сказано: «Духа не угашайте» (Сол. 5: 19), поэтому благодать нужно уметь возвращать в сердце, словно редчайший

небесный цветок. Такое благодатное дыхание является началом новой жизни, сошедшей с небес, и являющейся хлебом Небесным для человека. Как растёт в поле зерно без нашей помощи, а мы только наблюдаем за его ростом, на не следует помогать благодати расти, ибо она сама помогает нам расти духовно. Наша обязанность состоит лишь пребывать в сердечном внимании и молитве, а также хранить ум в умиротворении и безмолвии.

#### **Толкование второе**

#### **УМ ОБЪЕДИНЯЕТСЯ С СЕРДЦЕМ**

Когда ум становится умиротворенным, а дыхание равномерным и глубоким, ум объединяется с сердцем и делается новым человеком, молитвенным и всегда устремленным к спасению. Когда благодать способна войти и остаться в чистом сердце, единым с чистым умом, прекратившим все свои

помышления, она делается спасением. Ум, дыхание и молитвенная благодать объединяются в сердце, принося в него все евангельские добродетели. Исходное пребывание в нем Божественной благодати – это и есть внутреннее благодатное дыхание нового человека во Христе.

Внутреннее дыхание – это сокровенное движение в сердце Божественной благодати, когда она течёт в сердце, следуя ритму дыхания. Для того, что пройти весь путь от грубой дыхательной молитвы до глубокого, равномерного и незаметного молитвенного дыхания, необходимо заниматься этим обучением многие годы. А для того, чтобы дыхание и ум объединились в сердце вместе с молитвенной благодатью необходимо посвятить этому целую жизнь. Таков нелегкий путь освоения благодатного молитвенного дыхания. Однако поставленная цель превосходит все остальное, ибо она –

бессмертие преображенного святой благодатью духа человеческого. Это есть основа узкого пути спасения и обожения человека, предназначение которого состоит в уединении и отшельничестве.

Когда вдохи и выдохи в молитве одинаковы по длительности и глубине, ум находится в мирном состоянии, сердце – в покое, а молитва следует за благодатью покаяния. Нужно пребывать в регулярных молитвенных занятиях до тех пор, пока ум не станет умиротворенным, сердце спокойным, а молитва непрестанной. Тогда дыхание становится глубоким и продолжительным, а сердцебиение более медленным. Таким образом приобретается привычка глубоко и равномерно дышать вместе со словами молитвы. Такое молитвенное дыхание приносит не только духовную, но и физическую пользу: легкие укрепляются, повышается сопротивляемость к простудам и заболе-

ваниям, а тело может легко переносить длительные нагрузки.

Тонкое, мягкое и хорошо отрегулированное равномерное молитвенное дыхание полностью очищает сердце, освобождает ум от помыслов, проясняет интеллект и открывает дорогу для прихода в сердце Божественной благодати.

Благодать, преобразившая дух, становится духовным дыханием в человеке, и означает его восхождение к духовной зрелости. Дыши со вниманием, сосредоточенно углубляйся в сердце с молитвой до тех пор, пока ум не станет безмолвным и отрешенным, а дыхание делается таким незаметным, как будто его не существует вообще. Благодатное тихое дыхание и непрестанное молитвенное созерцание – что может быть лучше этого в уединении?

Обучайся молитвенному дыханию, пока оно не делается послушным. Став послушным, оно будет мягким,

равномерным и плавным. Пребывая в безмолвии ума, вдыхай и выдыхай слова молитвы, тихо и покаянно, после чего дыхание замрёт и ты узришь нетленный свет в тишине молчащего сердца. Успех целиком зависит от силы твоего смиренного призывания спасительного имени Христова и ответной милости Божией. Неотрывно сосредоточивай ум в сердце и так сумеешь сохранять в нем надлежащим образом обретенную благодать, не теряя ее, ибо это ее естественное прибежище – таково духовное дыхание.

Почти все известные афонские отцы старательно подвизались и дышали в молитве, обходясь малым количеством сна. Из них некоторые сподобились стать невидимыми старцами, освободив сердце от мыслей и забот о суетном мире и стяжав удивительную милость и покров Пресвятой Богородицы. Мирской ум, истощенный непрерывной суетой, вял и слаб и постоянно нужда-

ется в ночном отдыхе для восстановления сил. Однако и он, принявшись прилежно за художественно-дыхательную молитву, может с нею воспрянуть от уныния и бессилия, чтобы войти в Царство Божие в одиннадцатый час.

Вечернее время очень благоприятно для обуздания помыслов и успокоения ума в дыхательно-молитвенных упражнениях, вплоть до вхождения в глубокое молитвенное созерцание. Равномерное и глубокое молитвенное дыхание очень способствует притоку свежих сил, телесных и умственных, а дыхательная молитва настолько успокаивает ум, что с течением времени отпадает необходимость в ночном сне. Такая молитва с дыханием может выполняться где угодно и когда угодно, в любое время и в любом месте, с несомненной пользой для души и тела, в особенности же – для спасения.

Основным моментом молитвенно-дыхательной практики является пол-

ная отрешенность от мирских занятий и попечений, благодаря чему утихают страсти и угасают все привязанности страстного ума и успокоение воспринимающего ума или мышления. Тогда, благодаря обильному посещению благодати, происходит пробуждение духа и достигается единение со Христом. Прекращение мысленной деятельности есть умиротворение ума и очищение его молитвенной благодатью, происходящее в глубоком восхищении или безмолвном созерцании духа.

**Толкование третье**  
**МЕДЛЕННОЕ МОЛИТВЕННОЕ**  
**ДЫХАНИЕ**

Вдыхай и выдыхай с молитвой медленно и очень осторожно, как если бы ты держал в руках безценную хрупкую драгоценность. При этом никогда не следует дышать часто и с усилием. Со временем дыхания старайся ни на что не

отвлекать свой ум, кроме Иисусовой молитвы. Внимательно смотри за тем, чтобы ум был тихим и спокойным и не отвлекался на мысли, а дыхание было ровным, глубоким и естественным. Секрет правильного молитвенного дыхания состоит в том, чтобы к нему не прилагались внешние усилия, но дать ему постепенно стать мягким и ровным, а затем слиться с молитвой и с умиротворенным умом. Тогда время от времени в сердце начнут возникать утешительные посещения благодати, постепенно возводящие его к постижению Божественных откровений и к познанию Истины.

По некоторым признакам нашего молитвенного дыхания можно определить, правильно ли мы дышим и молимся. Тот, кто ещё молится с шумным дыханием, должен знать, что при шумных вдохах и выдохах ум рассеивается, а молитва то и дело теряется. Тот, у кого затруднено носовое дыхание или

имеется одышка, страдает от вялости и сонливости, а его ум с трудом сохраняет молитву. Для исправления своего молитвенного состояния он может дышать в молитве ртом. Наиболее хорошо беззвучное, тихое и мягкое молитвенное дыхание, когда мы вдыхаем и выдыхаем так, словно движения воздуха не существует. При таком дыхании ум полностью умиротворен, молитва в сердце течет непрерывно, а ум и дыхание взаимно поддерживают друг друга.

Нужно помнить золотое правило молитвенного дыхания: те, кто делают слишком большой упор на дыхание, быстро выдыхаются и чувствуют усталость. В молитвенном дыхании главное – чувство естественности, а не напряженных усилий. Когда человек тяжело и шумно дышит, это говорит о сильной рассеянности его ума и молитвы. Неплавное дыхание, происходящее рывками и неравномерное, указывает на возбужденное и беспокойное

состояние молящегося. Ум становится мирным и послушным у тех молитвенников, которые в молитве дышат равномерно, глубоко, мягко и плавно. Таким образом они стяжают покаянную благодать и приходят к просвещению и преобразению его своего духа.

Каждая мысль, а тем более ряд последовательных мыслей, называемых помышлением, влияет на наше физическое и душевное состояние. Мышление истощает силы ума, желания запутывают и утомляют сердце, страсти разрушают душу. Чем больше дурных и порочных мыслей, тем они разрушительнее для тела и души. Поэтому достижение с помощью дыхательной молитвы умиротворенности ума и прекращения всяких помыслов открывает душе путь к здоровью и свободе от греха и смерти. Такая свобода обретается лишь во Христе, становясь безстрастием сердца (ведь именно безстрастное сердце может любить по

настоящему) и освящением духа, поскольку дух есть основа спасения.

Когда дыхание спокойно, спокоен и ум. Умиротворенный ум легко стяжает Божественную благодать. Чем нужно овладеть в первую очередь? Уметь прислушиваться к собственному сердцу. Когда ум блуждает вдали от сердца, он подвергается пленению порочными помыслами и теряет свою изначальную свободу. Наше внимание должно сопровождать молитвой каждый вдох и выдох. Как только внимание рассеялось, дыхание перестает быть плавным и равномерным. Необходимо вернуть внимание и продолжить ровно тихо дышать с молитвой, пока эта практика не станет естественной и привычной, а ум, дыхание и молитва не станут единым целым.

Ум – хозяин тела, а душа – хозяйка сердца. Когда они не в ладу, начинается неразбериха. Хозяин и хозяйка тогда живут в мире, когда находятся в

благодати. Благодать приходит только в мирное, спокойное и кроткое устроение, как умное, так и душевное. Поскольку такой вид молитвы полностью отсекает беспокойное мышление и всякие рассеивающие размышления, уступая дорогу благодати, то не следует привлекать себе в помощь различные поправки собственных измышлений, нарушающих внутреннюю благость и мирность. Пусть внимание ума будет всегда обращено исключительно к покаянной сердечной молитве и благодати, которые и начнут подсказывать вам нужные действия, тогда дыхание выправится само, став ровным, мягким и плавным, а ум объединится с сердцем. Обретение подобного благодатного руководства – важный этап на пути стяжания интуитивной мудрости Духа Святого.

Греховные мысли не так страшны, если мы их вовремя замечаем. Во всяком запоздании скрывается наша

ошибка, не дающая нам шанса изменить духовное падение. Однако покаянная дыхательная молитва обладает благодатной силой остановить опасное скольжение нашего ума в греховные помышления, пожелания и действия. Поэтому всякому практику художественно-дыхательной молитвы необходимо стяжать безстрастие ума, что есть отрешенность от помыслов и желаний, от образов мира сего и от всех умственных образов. Отрешаясь от забот и попечений, ум освобождается от помыслов и желаний. Отрешаясь от мирских привязанностей, ум освобождается от мимотекущих образов мира сего. Когда ум отрешается от желания видеть чего-либо, кроме Христа, он освобождается от всяких умственных преходящих образов. Таким образом ум становится Хриstopодобным.

Успокоение ума с помощью ровного и плавного дыхания и покаянной молитвы до стяжания умного умиротво-

рения и мира души называется устойчивостью ума. Лишь в отсутствии помыслов, благодаря дыхательной молитве обучившись прекращению порочного мышления, возможно прийти к умиротворению и душевному покою. Когда достигнуто умиротворение ума, дыхание также становится спокойным. Тогда в сердце рождается непрестанная молитва и дух пробуждается к священному созерцанию в совершенном и неопишемом безмолвии Святого Духа.

#### **Толкование четвертое**

#### **СВЕТ И ИСКОРЕНЕНИЕ ПОМЫСЛОВ**

Мысли, которые задерживаются в уме, могут стать навязчивыми и очень опасными. Они выводят ум из уравновешенности и ввергают его в пучину страстей и желаний. Когда в уме рождается мысль, то это подобно тому, как если бы в голове загорелось пламя.



Остановка или прекращение возникновения мыслей – великое облегчение для ума, души и сердца и путь к предотвращению образования новых мыслей. В том сердце, в котором прекратилось возникновение помыслов рождается спасительный свет благодати.

Удержание молитвой с глубоким дыханием обуреваемого мыслями ума от впадения в страстные состояния, возврат дыхательной молитвой каждой возникшей мысли к безмыслию умиротворенного ума, возвращение рассеянного мыслями внимания вместе с дыханием обратно в сердце – это есть прекращение или остановка беспорядочного губительного мышления. Ясное и спокойное наблюдение с дыхательной молитвой за помыслами, неусыпное распознавание в молитве с ровным и глубоким дыханием каждой возникающей мысли, сосредоточение внимания на сердце вместе с ровным, спокойным молитвенным дыханием –

это есть созерцание. Так можно остановить, прекратить и полностью искоренить все мысли и помышления и заменить их Божественной благодатью.

Устрями взор внутрь сердца, пусть оно следит за молитвой. Привяжи ум к дыханию, пусть он следит за ровными и глубокими безшумными вдохами и выдохами. Когда ум и дыхание соединятся с молитвой в сердце, тогда полностью прекращается всякое возникновение удручающих душу мыслей. Прислушивайся к сердцу с помощью благодати, прислушивайся к молитве с помощью покаяния. Тогда с достижением умиротворения ум останавливается и утверждается в сердечном безмолвии, где сияет тихий свет Святого Духа.

Что же такое благодать? Это нетварная Божественная энергия, которая приходит в сердце после того, как очищен ум. Суть всей молитвенной практики заключается в том, что внимание

сосредоточивается в сердце, а ум, дыхание и молитва сливаются с сердцем и мысли исчезают. Завершением этой практики является достижения безстрастия ума и прекращение его рассеянности, благодаря его неисходному утверждению в сердце. В покаянии для подвижника наиважнейшим делом становится полное отсечение греховных помышлений и прекращение пустой мысленной деятельности. Если будешь внимателен и усерден в дыхательной молитве не затратишь много усилий на умиротворение и остановку ума. Поскольку ум и дыхание действуют совместно, дыхание также останавливается и дух преображается благодатью. Тогда становится излишними всякие усилия для наблюдения за дыханием и умом.

В безмолвии духа рождается священное Богосозерцание, которое является постижением Божественной Истины лицом к лицу. Перед этим вхож-

дением в новый мир святости и небесной радости требуется, чтобы мысли не возникали в уме и перестали его тревожить. Весьма существенным правилом для ума является то, что его можно удержать в сердце только при устранении всех его привязанностей. Тогда ум делается умиротворенным, отрешенным и полностью свободным для Богозрения. Ясный, чистый и благоговейный ум – основа священного созерцания. Только лишь в глубоком созерцании возможно постижение высочайшей Божественной Истины.

С помощью молитвы и мягкого тонкого дыхания приведи ум к мирному и спокойному состоянию, где отсутствуют всякие отвлекающие мысли. Это проясняет и смиряет ум. Оставь свои беспокойства о несделанных делах, их не закончить и за всю жизнь. Когда ум целиком и безраздельно утверждён в сердце – это есть достижение умиротворения ума. Отсечение

всяких забот и попечений и прекращение его мысленной деятельности для стяжания непрестанной молитвы и глубокого созерцания – это есть отрешенность ума. Прекращение рассеянности и блуждания ума в молитве – это есть единение ума, дыхания и молитвы с сердцем. Неисходное пребывание ума в сердце и обретение благодати – это есть обуздание ума и пробуждение или воскрешение духа во Христе.

Ступени или восхождения в духовной жизни таковы: стяжание благодати, сохранение благодати, накопление благодати и созерцание благодати. Поскольку стяжание благодати рассмотрено в предыдущих пунктах, рассмотрим сохранение святой силы или Божественной энергии. Для ее сохранения требуется совершать вдохи и выдохи с молитвой осторожно, мягко и глубоко, искусственно не пытаясь задержать дыхание. Когда к дыханию

прилагаются усилия с целью обуздать его, оно учащается, в теле возникают напряжения и учащается сердцебиение. Длительная насильственная задержка дыхания сильно истощает телесные силы и приводит ум в состояние возбуждения.

Храня благодать, не останавливайся лишь на ее сбережении. Продолжай все более утверждать ум в безмолвии и в стяжании ещё большей благодати. Если ты постиг, что она стяжается в смирении и покаянии и возрастает в молитве и ровном, неслышном и глубоком дыхании, тебе больше нечего искать счастье в миру, когда теперь оно находится прямо пред тобою. Отныне ты стоишь лицом к лицу с Истиной-Христом, когда Дух Святой нисходит в душу подобно молнии на заре. Вкус блаженной свободы на твоих губах, а реки сладости жизни вечной текут в твоём сердце. Мелодия вечности безмолвно звучит в твоей душе,

а преображенный дух твой восходит от откровения к откровению.

#### Толкование пятое

#### ОБУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЕ УМА

Уметь блюсти дисциплину ума, то есть пребывать в постоянном трезвении, однако без мысленного усилия или вмешательства, есть обучение искусству дыхательной молитвы. Когда очищается сердце, а ум проясняется от затуманивающих мыслей, в душе обретается благодатный дар духовного рассуждения и безстрастия. Что бы ни происходило вокруг или ни совершалось внутри, духовная рассудительность и благодатная мудрость всегда ясно обнаружат и раскроют истинную суть событий или обстоятельств. С обретением этого благого и безценного дара рассуждения душа приходит к спасению и приводит к нему других. Благодать Христовой любви поселя-

ется в очищенном сердце и освящает ум, преображая дух и тело.

Чтобы стяжать благодать, ум должен быть объединен с сердцем. Чтобы сохранить ее, ум должен быть неизменно утвержден в сердце, так как при рассеянности и отвлечении ума в помышлениях благодать теряется. Накопление и увеличение благодати происходит при помощи непрестанной покаянной молитвы и долгого глубокого дыхания. Дыхание умного безмолвия укрепляет и увеличивает пришедшую и сохраненную энергию благодати. Постижение Святого духа и обожение позволяют стяжать Божественное созерцание и единение со Христом.

Благодать Божия хранит тебя и ведет к спасению, а ты старайся хранить и увеличивать ее в сердце, пока пребываешь на земле. Спасение нуждается в цельности и единстве ума, дыхания и благодати. Если помышления не отвлекают ум в пагубные страсти, тогда

ум и благодать постоянно пребывают в сердце. Возникающие искушения должно проходить с духовным рассуждением и советом с опытным старцем. Божественная благодать накапливается в сердце благодаря долгой и равномерной практике тихого и неслышного молитвенного дыхания.

Для художественно-дыхательной молитвы желательно обладать сильным и развитым умом, очищенным добродетельным поведением, согласно заповедям Евангелия, и постоянной покаянной молитвой, а также трезвением и умением наблюдать за помыслами, то есть умением сторожить свое сердце от греха. Только с помощью такого очищенного ума, пришедшего к смирению и повиновению, возможно стяжать и сохранить обретенную благодать. Тот, кто очищает свой ум от помыслов и благоговейно хранит благодать, стяжает великую милость Божию и просвещение ума.

Ясный, цельный и чистый ум устойчиво утверждается в чистом сердце, не имеющем границ и пределов, единый с молитвой и равномерным спокойным дыханием. Чтобы прийти к такому единению ума с сердцем и с пребывающим в нем Христом необходимо иметь отрешенность от всего мирского, с которой достигается истинная свобода духа. Это есть край простоты духа и отсутствия мирских желаний. Когда действует мышление, благодать уходит, а ум теряет свою крепость и силу. Поэтому и говорится, что береженого Бог бережет, то есть хранящего свой ум, бережет и благодать.

Благодать действует и проявляется различными чудесами только у тех людей, который приобрели и сохранили сильный, здоровый и безгрешный ум.

Чистая благодать любит жить в чистом уме и ясном сердце. Чтобы ум был чистым и сильным, он должен

быть спокойным и умиротворенным, а для этого его требуется обуздать воздержанием или целомудрием и духовной дисциплиной. В достижении спасения это является решающим условием.

Божественная благодать всегда должна идти впереди ума, она – ведущая, а ум – ведомый. Прежде чем объединить благодать с сердцем, нам необходимо почувствовать ее присутствие в душе и в теле. Благодать является невидимой энергией, которую нельзя увидеть и можно только ощутить. Чтобы обрести ясное и несомненное ощущение ее присутствия, нам требуется развить умение внутреннего самонаблюдения или трезвение ума и сердца. Это есть внимательное внутреннее сосредоточение ума в сердце или разумное сердечное самоощущение. Мы разумны только тогда, когда благодатны, и благодатны тогда, когда разумны. Мудрость всегда благодатна,

ибо руководствуется Святым Духом. В зависимости от ясности понимания нашего спасения мы приходим к различным ступеням Богопостижения.

Если для начального смирения ума потребна духовная дисциплина, такая как посты, поклоны и воздержание, то для окончательного обуздания его необходимо практиковать молитвенное дыхание. Однако чтобы привести ум к непрестанной молитве и объединению с сердцем нужны содействие и помощь Божественной благодати. Здесь мудрость: если смирять ум недостаточными усилиями, он не будет изменяться, а если прилагать к нему чрезмерные усилия, он начнет яростно сопротивляться. Тонко чувствовать это различие и находить правильную меру своим усилиям можно лишь при развитии благодатной интуитивной мудрости, которая приходит лишь при обретении просвещающей благодати.

## Толкование шестое

### БЛАГОДАТНОЕ СЕРДЕЧНОЕ ДЫХАНИЕ

С помощью благодатного сердечного дыхания, когда ум и дыхание успокоятся и соединятся с сердцем, благодать открывает его для обильного посещения Святого Духа. Здесь прекращаются человеческие усилия и вступает в действие благодать. Душе она приносит освящение, а духу – обожение и просвещение. Такое следование действиям святой благодати дарует жизнь вечную и нескончаемую в немеркнущем свете Царства Божия. Потеря и утрата этой благодати – печаль безысходная и скорбь безутешная.

Равномерное глубокое дыхание – лекарство от печали, тихий умиротворенный ум – лекарство от скорби, чистое благодатное сердце – счастье и блаженство несравнимое ни с чем ни на земле, ни на небе. Когда святая благодать поселяется в сердце, хранится

в нем и возрастает, в человеке зарождается и развивается новая небесная жизнь и творится новый невыразимый мир святости и блаженства. Такие невыразимые блага и достижения зависят от того, насколько мы очистим ум и сердце и сколько Божественной энергии можем вместить. Для несомненного достижения спасения нет ничего лучше, как объединить умиротворенный ум с мирным благодатным сердцем, где обитает солнце нашей жизни – Христос.

Когда ум ясен, сердце чисто, а интеллект силен и разумен, тогда благодать получает возможность действовать через них и проявлять себя как величайшая духовная сила Божественной любви и мудрости. Она открывает нам, что такое дух человеческий, вечный и бессмертный, и соединят его со Христом для жизни в Царстве Истины. Хотя дух невидим, он постигается с помощью благодати в результате

внутреннего духовного возрастания и созерцания, когда озаряется немеркнущим нетварным светом.

«Сказал Господь: светильник тела есть око» (Лк. 11: 34). Сердце и есть наше духовное око. С его помощью мы в благодати постигаем наш дух. Преобразить дух значит развить его до божественного состояния. Дух делается преображенным, когда в нем загорается Божественный свет. Этим светом он может осветить весь мир. Такой дух, просвещенный и просветленный светом Христовым, обнимает своей любовью каждый уголок вселенной и каждый уголок сердца всякого человека.

Хотя небо высоко, Христос находится рядом, ибо он живет в нашем сердце и источает любовь и жизнь в каждую душу. Всякий человек должен обрести добродетели и достичь благодати на узком и скорбном пути самоотречения. Тело человека есть крест, который необходимо нести каждому

из нас на своих плечах. Сердце человеческое есть небо Царства Божия, где встречаются вместе дух, душа и благодать. Здесь истоки жизни, ибо здесь пребывает Христос – Бог наш и Бог всего мира. Здесь рождаются все святые для жизни вечной и нестареющей, у которых благодать стала дыханием нетленной жизни.

Поэтому мы все живем лишь потому, что всех нас поддерживает невидимая благодать. Она поддерживает человека через его сердце. Чем более кротко оно и смиренно, тем больше в нем кроткой и смиренной благодати, которой дышит и действует бессмертная человеческая личность. И для восхваления этой благодати не с чем сравнить ее, ибо она драгоценнее золота и серебра и дороже хлеба и дыхания. Она есть душевное Царство Небесное, в которое никто не может войти по своей воле, а тот, кто отказывается от него, отказывается на пагубу души своей. Посему



входит в это Царство Христово только тот, кто отрекся от самого себя.

Духовное сердце дышит благодатным дыханием, возносящим дух в Горний мир Высочайшего Отца Небесного. Спасение и бессмертие ожидают нас в этом духовном невидимом сердце, но чтобы обрести спасение, нужно постичь существование такого благодатного сердца. Для этого нужно собрать воедино весь рассеянный ум, чтобы он стал цельным и единым и соединился с ним, как единое с единым и подобное с подобным. Цельность ума есть великое благо. Такой ум, обретя сердечное место, обретает в нем всю полноту благодати. Таким образом постигается бессмертный свет, просветляющий дух человека.

Преображенный благодатью дух познаёт самого себя, как истинную и нескончаемую личность, единую со Христом, обретая прозрение и предвидение. Несложно обрести благодать, но

трудно сохранить ее, пренебрегая цельностью ума. Кому удастся открыть внутри себя «источники воды живой»? Тому, кто сможет без рассеяния собрать ум и утвердить его в сердце. Тогда приходят вкупе прозрение, мудрость и Богопостижение, тогда одновременно освящаются ум, дух и тело.

#### **Толкование седьмое**

#### **КОНЕЦ МЫШЛЕНИЯ**

Когда мышление умрет, ум находит узкий путь в сердечное Царство благодати. Мышление умирает, когда молитвенное дыхание делается мягким, неслышимым и глубоким. Благодаря равномерному тонкому дыханию с молитвой открывается таящаяся за ним благодать, сходящая Свыше еще более тонко, мягко и нежно. Для того, чтобы ум не ускользал из сердца, должно спокойно, кротко и благоговейно следовать умом за благодатью. Так или

иначе, для соединения со Христом, необходимо совершенно отринуть внешнее и остерегаться возобновления даже малейшего поползновения привязанностей, чтобы страстный ум не вернулся и не привёл с собой все восемь разрушительных страстей. Тот, кто ощутил вкус безмолвия ума, не пропускает ни одну ночь без погружения в дыхательную молитву и всеобщее созерцательное трезвение.

Вместе с умом, дыханием и молитвенной благодатью в сердце собираются все телесные силы. Тогда ум останавливается, погружаясь в дух или сознание, которое обретает новую жизнь в немеркнущем свете Истины. Что такое дух человеческий? Это высший ум или изначальное сознание, являющееся истинной личностью человека. В нем прекращается мышление и молчит рассудок, так как начинает действовать интуитивная благодатная мудрость пробужденного духа челове-

ческого, единого с Христом. Это есть духовное сердце, ибо в него нисходит Святой Дух.

Лишь благодаря присутствию в нас духа или сознания мы читаем эти строки. Все остальное: ум, сердце и душа существуют и действуют только потому, что им дает жизнь этот дух или сознание, сотворенное по образу и подобию Божию. Дух дает жизнь, а благодать дарует освящение и обожение этой жизни, вошедшей в вечное сопребывание с Богом. Наш ум – это сознание или наша личность, находящаяся в состоянии неведения или омрачения грехом. Поскольку сознание увлеклось миром и устремило в мир свой ум, этому уму никогда нет покоя – ни днем, поскольку он утопает в земной суете, ни ночью, когда его тревожат и пугают сновидения и кошмары, как следствие его греховной деятельности.

Для того, чтобы действовал дух, ум должен неотрывно находиться в его

истинной обители – в сердце. Пробужденный благодатью дух или личность, преображенная Святым Духом – это бессмертие, несомненное и действительное, ибо его дарует человеку Христос. Поэтому корень бессмертия человека – это его дух, обоготворенный и обоженный Свыше Небесной милостью. Божественная благодать сокровенно обитает в сердце, и если хранить и приумножать ее, то спасение становится возможным. Сердце – обитель скрытой силы Божией и потому за него идет великая борьба человека и духов поднебесных.

Также сердце является хранилищем всех добродетелей, таящихся в его глубине под покровом страстей и помышлений. Оно – обитель духа человеческого и престол Христов, поэтому через сердце проходит узкий путь спасения. Тот мудр, кто стремится сосредоточивать ум в этом сердечном небосводе и старается хранить Божественную благодать. Тогда ум и благодать соединя-

ются друг с другом, открывая прямую возможность духу постичь Христа и стать с ним единым целым, чтобы целиком вселиться в Царство Небесное, где не властвует смерть.

Когда дыхание тихое, мягкое и тонкое, не имеющее перерывов или задержек, тогда ум смирен, сердце благодатно, а дух пробужден и царствует со Христом. После того, как ум длительное время пребывает в сердце, он смиряется и умиротворяется, а дыхание успокаивается и углубляется. Молитвенник подвизается мягко и ненасильственно, с помощью такого глубокого и равномерного дыхания, удерживать ум в сердечной обители, чтобы постичь в ней присутствие Христова. При этом вдохи и выдохи становятся настолько незаметными, что перестают замечаться, как будто их нет. Таким образом совершается слияние дыхания и ума и постижение Христа в духе, исполненном нетварного сияния.

К великому сожалению монахи почти утратили это величайшее и сокровенное искусство художественно-дыхательной молитвы, а миряне осуетились настолько, что не ведают эту столь необходимую им опору и поддержку в жизни – умению контролировать ум и дыхание. Многие, боясь прелести, ничего не предпринимают и, таким образом, им остается неизвестен огонь любви. Тем не менее, неконтролируемый ум продолжает создавать проблемы, так как именно через него лежит путь к стяжанию спасительной благодати, без которой ум становится сущим демоном. Очищение, умиротворение и соединение ума с благодатью требует великого терпения и большой решимости.

Как ребенок без присмотра становится безпризорником, так ум без контроля делается демоном. Лишь спокойный и умиротворенный ум поддается полному контролю благодаря дыха-

тельной молитве. Поначалу он бунтует, не желая подолгу пребывать в сердце, но затем его не выгонишь оттуда. Так как ум связан с дыханием, то спокойное дыхание успокаивает и смиряет его, делая кротким и умиротворенным. Для такого приведения ума к контролю и преобразению благодатью требуется много терпения и любви. Необходимо, чтобы, благодаря молитвенно-дыхательной практике, ум не приходил более в возбуждение и всегда оставался мирным и кротким, что называется мерностью души.

#### **Толкование восьмое**

#### **СОВЕРШЕННОЕ ДЫХАНИЕ**

Сосредоточить ум значит собрать его в одном месте, то есть в сердце. Глубокое ровное дыхание с покаянной молитвой – это способ очищения ума и стяжание Божественной благодати, которая не имеет облика и невидима,

однако ее присутствие можно ощутить сердцем. Она стяжается лишь в совершенном умиротворении ума и чистоте сердца. Когда ум сосредоточивается в сердце, дыхание также успокаивается при сошествии благодати. Смиранный и спокойный ум сосредоточиваете в сердце, чтобы дать возможность благодати проявиться внутри, а затем, научившись хранить ее, обучается способности увеличить эту благую силу. Она обретается лишь тогда, когда ум абсолютно спокоен и мирен. Такое сосредоточение ума приводит к единению ума, дыхания и благодати.

Совершенное дыхание – это очень тонкое и ровное дыхание, в котором не слышно никакого шума и не чувствуется движения воздуха. При этом святая цель – спасение достигается с помощью очень тонко и мягкого непрерывного дыхания и глубокого сосредоточения ума в сердце. Возвращение ума – это поворачивание его

вспять, к утерянной простоте и цельности духа, которые есть признаки бессмертия. Тонкое, ровное и непрерывное, почти незаметное дыхание с непрерывной молитвой есть путь к обретению благодати. Благодать – это корень жизни. Спокойное и сокровенное молитвенное дыхание неотделимо от благодатной энергии. У совершенных такое дыхание движется внутри, но они, в священном созерцании нетварного света, о нем забывают. У подобных людей такое благодатное дыхание не прерывается, однако для них, находящихся в благоговейном восхищении, оно словно отсутствует. Таким именно образом древние подвижники, следуя благодати, практиковали благодатное дыхание.

Самый первый этап начинается с объединения, ума, молитвы и дыхания, что позволяет сохранить и приумножить обретенную благодать. Это целая наука в достижении спасения.

Привяжи внимание к молитвенному дыханию, с помощью которого можно утвердить ум в сердце. Когда дыханием начинает управлять благодать, тогда в сошествии нетварного света достигается пробуждение духа и объединение его со Христом, а ум, дыхание и благодать становятся единым целым. Первый этап требует совершенного согласия в действиях тела, дыхания, ума и молитвы.

Такое согласие достигается в достижении спокойного безмятежного состояния ума, когда он усмирен молитвой и обуздан дыханием. Сосредоточь внимание в сердце, устремив туда внутренний взор, а ум пусть следует за ним. Когда и ум, и внимание утвердятся внутри, тогда дыхание и ум совершенно успокаиваются. Внимание наблюдает за дыханием, а ум следует за дыханием и молитвой. При полной согласованности действий дыхания, ума и молитвы происходит соединение

их с благодатью в состоянии духовного восхищения.

Второй этап состоит в правильном использовании ума и благодати для духовного возрастания. Это есть объединение молитвенного ума и благодатной энергии. Если ум невнимателен к выдоху, то выдох будет неполным. Если ум невнимателен ко вдоху, то он тоже будет недостаточен. Старайся овладеть согласованностью молитвенного ума с каждым вдохом и выдохом. Когда дыхание равномерное и глубокое, ум быстро приходит в состояние умиротворения и объединяется с благодатью. Благодать приумножает благодать, а затем к ней присоединяется молитвенный ум. Духовное развитие начинается тогда, когда соединяются смиренный и умиротворенный ум и Божественная благодать. Чтобы приумножить благодать, необходимо уметь сохранять ее, не позволяя уму блуждать и покидать сердце.

Хотя благодаря молитвенному дыханию можно легко обрести благодать, но если ум порабощается греховными помыслами и оставляет свое сердечное место, то теряется все духовное, что накапливается годами. Миряне живут мышлением, монахи – молитвой, однако те и другие растрачивают зря свою жизнь, если не следят за своим умом. Также молитвенная практика становится безрезультатной, когда теряется сосредоточение ума в сердце. Ум и благодать должны быть всегда едины с сердцем, чтобы оно смогло стяжать вечность. Дыхание следует за умом, а ум движется за покаянной молитвой и, таким образом они, держась друг за друга, они входят в сердце, где обретают благодать. Дыханием и молитвой, с помощью благодати, необходимо поймать в сердце неуловимый ум, чтобы на деле познать и ощутить непреходящую истинность апостольских слов: «Всегда радуйтесь!» (1 Фес. 5: 16).

Ум рождается из сознания и гибнет в вещественном мире, полностью истощая в нем себя. Интеллект есть мудрость благодатного ума и этот ум нужно хранить в целостности и чистоте, как зеницу ока. Когда ум обуздан дыхательной молитвой и успокаивается, интеллект и чистое сердце делаются одним целым. Так обретается искусство духовного рассуждения, приводящее к спасению души. Подвизайся без лени, постоянно и упорно, тогда дух преображается благодатью и появляется прямая возможность постичь Истину Христову, с которой приходят в душу все добродетели. Вершина же всех добродетелей есть любовь, распространяющаяся на все живое, как дыхание святой и богоугодной жизни.

Спасение – окончательная цель всех усилий человека. Суть его состоит в совершенном объединении благодатного духа человеческого и Бога в одно целое. Это есть объединение

хриstopодобного обоженного человека со Христом. Во все времена христианства отцы и подвижники считали наиболее важным для спасения умное трезвение. В искушениях всегда наблюдай за сердцем, чтобы оно не сплеталось с лукавыми греховными помышлениями. В молитве следи за глубоким и равномерным спокойным дыханием. Для достижения спасения пусть опорой в твоих действиях будет святое Евангелие, а источником – благодать Христова. Следуй всегда путями Духа Святого и Бог будет защищать тебя и хранить Своим небесным благоволением.

## ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ

### КОРНИ СПАСЕНИЯ

*Сжатое изъяснение  
благодати дыхательной молитвы  
с советами и предостережениями*

*«Без соединения ума с сердцем  
нет истинной молитвы»*

Старец  
Никодим Карульский

С решимостью и благоговением приступающий к молитве и дыханию должен зажечь огонь благодати в собственном сердце. Главная цель практики молитвенного дыхания – достижение спасения. Если ты стяжал чистый умиротворенный ум и овладел равномерным молитвенным дыханием, то несомненно обретешь истинную покаянную молитву и спасение. Когда ты зажигаешь внутри огонь благодати, ты увеличиваешь его равномерным



глубоким дыханием и молитвой. Для этого твой ум должен всегда находиться в сердце. Стяжание в нем благодати, приумножение ее и сохранение благодаря медленному, тихому и очень тонкому дыханию с долгими вдохами и выдохами опытные в молитве люди называют «благодатным огнем монахов». Так, вдыхая и выдыхая с Иисусовой молитвой, раздуваешь в сердце огонь покаяния, который преображает дух.

Что же такое «благодатный огонь монахов»? Когда в сердце, вместе с покаянной молитвой и мягким, неторопливым дыханием, входит благодать, она подобна огню. Когда молитвенное внимание управляет священным огнем, а равномерное дыхание, подобно мехам, раздувает его, этот небесный огонь разгорается все больше. Это есть искусство стяжания, бережного хранения и приумножения Божественной благодати и достижение вечного Цар-

ства Небесного в собственном сердце. Не угашай этот со многим трудом обретенный огонь благодати и не добивайся его обретения своим упорством, ибо он есть всецело милость Божия, сходящая свыше в смиренное сердце. В совершенном покое сердца рождается священный огонь покаяния. Когда возгорается внутри этот священный огонь, дыхание делается совершенно незаметным, подобно веянию тонкого хлада и тайному дуновению Духа Святого.

Когда внимательная молитва соединяется с дыханием, она становится совершенной. Что такое совершенная молитва? Это непрестанная покаянная молитва, соединенная с очень тонким и тихим дыханием. В совершенной молитве ум целиком возвращается в сердце и успокаивается в нем. Когда ум соединяется с сердцем, достигается совершенное покаяние и обретается Божественная благодать. Сердце, единое

с умом, делается неотделимым от благодати, а дыхание всецело успокаивается в ней вместе с умом. Когда благодать приходит в сердце, вдохи и выдохи становятся очень тихими и незаметными, так как и сердце, и ум, и душа в великом благоговении и с обильными слезами ненасытимо насыщаются неизреченной милостью Божией.

Обуздать ум значит сосредоточить его в сердце. Для того, чтобы полностью сосредоточить ум в сердце, необходимо овладеть глубоким молитвенным дыханием. Глубокое молитвенное дыхание есть стяжание Божественной благодати. Эта благодать Духа Святого пребывает в тишине и кротости и, хотя невидима и не имеет образа, она «дышит, где хочет» (Ин. 3: 8) и приходит в тихое, умиротворенное и кроткое сердце. Когда ум сосредоточивается в сердце и успокаивается в нем, туда вместе с молитвой и дыханием вселя-

ется благодать, которую необходимо сохранять и, по мере молитвенных сил, следует научиться ее увеличивать. Для того, чтобы Божественная благодать увеличивалась и приумножалась, требуется овладеть умением хранить ее, удерживая ум в сердце и не давая ему отвлекаться на дурные помышления. Совершенное утверждение ума в сердце происходит при полном единстве молитвы, дыхания и благодати.

Благодаря внимательной покаянной молитве, соединенной с тихим и ровным дыханием, сердце постепенно наполняется благодатью. При бережном и благоговейном хранении сердечной благодати, ум, душа и тело освящаются ею и преображаются. Пребывая в постоянном смирении и покаянии молитвенник может обрести великую благодать. Однако если он позволит уму покидать сердце и устремляться в помыслы, в которых происходит его падение в греховные представления и

помышления, то потеряет безвозвратно все, что приобрёл великими трудами и потами. Благодать мгновенно уходит из сердца, оскверненного греховными мыслями, и чтобы вернуть ее, необходимо великое усердие и сугубое покаяние. Необходимо помнить, что ни многочисленные аскетические подвиги, ни долгие молитвы не принесут благого плода Спасения, если ум блуждает в помыслах и не удерживается вниманием в сердце неисходно.

Перед наступлением рассвета и прежде захода солнца будь особо внимателен и не пропусти драгоценное время. Это – время твоих занятий молитвенным дыханием. Успокой свои чувства с помощью долгих вдохов и выдохов с покаянной Иисусовой молитвой. Отринь все земное и сосредоточивай внимание в сердце, чтобы искусно запереть в нем эмоциональный ум – источник всех твоих беспокойств. Сядь на невысокое сиденье и осознай

в своем сердце присутствие Христа. Все мирские помыслы пусть уходят, тогда в душе наступит истинный мир и ты обретешь сияющий вход в чистое Царство Небесное. Это путь к стяжанию благодати и обретению вечной жизни, где узришь Того, Кто есть «Свете тихий святых славы Безсмертного Отца Небесного, Святаго Блаженного – Иисусе Христе».

Ум – это корень жизни, тело – ее земной носитель, а дух – носитель жизни вечной. Когда ум молчит, видна красота духа или сознания, которую можно увидеть лишь при отсутствии греховных помыслов и желаний. Использование ума по его прихотям, а не по заповедям Евангелия, убивает его, омрачает дух и лишает человека бессмертия. Несмотря на то, что ум нематериален и невидим, через дыхательную молитву его можно соединить с сердцем и преобразить в дух с помощью благодати. Эмоциональная,

страстная функция ума называется сердцем или душой, мыслительная функция называется познающим умом, а рациональный ум называется рассудком или интеллектом. Эмоциональный или страстный ум ввергает нас в скорби и привязанности, ложные пустые мысли познающего ума приносят путаницу и заблуждения, тогда как интеллект все это оценивает и анализирует. В зависимости от того, какая функция ума преобладает в человеке, такими и будут его поведение и деятельность.

Когда интеллект ясен и силен и преображен благодатью, он способен обуздать страсти, прояснить помышления и привести ум к чистоте и умиротворению благодаря дыхательной молитве. Эмоциональный и мыслящий ум всегда лжив, интеллект ограничен и недальновиден, а дух всегда ясен и правдив – это и есть совесть. Умиротворенный ум – это безстрастный и

проницательный ум или интеллект. Умение сосредоточивать внимание ума в сердце и не позволять уму никакого рассеяния – суть дыхательной молитвы. Поэтому совет древних и новых отцов всегда один – держите ум в сердце, чтобы туда пришла благодать, как сказано: «Где сокровище ваше, там будет и сердце ваше» (Мф. 6: 21). Сосредоточение внимания в сердце не дает уму покинуть свою обитель и привлекает в сердечное место благодать. Благодать – это и есть наше Небесное сокровище. Когда такой безстрастный и умиротворенный интеллект, называемый чистым сердцем, соединяется с благодатью, он постигает в себе вечный дух и пребывающего в нем Христа.

Безстрастный ум – это благодатный ум, ставший духом. Суть благодатного духа – благость и любовь Христова. В сердце живет доброта, а в уме – логика, и только дух или чистое сердце

есть вместилище Божественной благодати. Когда в дыхательной покаянной молитве объединяются в единое целое ум, сердце и благодать Духа Святого – это также называется спасением или жизнью вечной.

Чтобы сердце спаслось, оно должно стать открытым для благодати. Ее следует сначала стяжать через молитву с дыханием, затем сохранить, чтобы благодать пробудила сердце к постижению Христа в нем самом.

Сердце открывается лишь с обретением великой благодати Духа Святого. Для этого необходимо научиться обуздывать свой ум – источник всех тревог, и молитвенным дыханием удерживать его в сердце. Если ум пленен страстями, то как он может утвердиться в сердце, не будучи безстрастным? Поэтому вначале требуется освободить ум от зависимости от страстей и помышлений, чтобы он не потонул в мирской грязи чувств и пожеланий. Быстрый

успех обманчив, не следует на него рассчитывать. Лучше избавить ум от гордыни и тщеславия. Когда он освобождается от грехов, то может достичь безстрастия и войти в безмолвие духа. Молитвой и дыханием вводи ум в сердце, не позволяя вмешиваться рассудочному мышлению, с полным сосредоточением на ровных вдохах и выдохах вместе со словами Иисусовой молитвы.

Трезвение ума означает внимательное наблюдение за состоянием ума и возникновением в нем страстей и помыслов, чтобы вовремя отсечь их ровным и спокойным дыханием и молитвой. Чтобы постичь Бога, вначале должно постичь собственное сердце. Наиболее сложным является нахождение его местоположения. Путь к этому лежит через дыхание и молитву. Ум, найдя свое местонахождение в сердце, сливается с ним, освобождаясь от всех помышлений и самого себя. Тот, кто

отыскал свое сердце, милостью Божией постигает, что его сердце и есть небесная обитель Христа и вместилище истины.

Когда ум с молитвой найдет сердечную обитель, требуется овладеть умением не позволять ему покидать его истинное местоположение. Это умение состоит во внимательном наблюдении за своим сердцем и молитвенным дыханием, отрешаясь от всех привязанностей и мыслей. Со временем ум привыкнет находиться в благодатной тишине сердечной и его оттуда не вытащить даже силой. Очень важно, чтобы вдох с молитвой был тихим, мягким, спокойным и ровным, а выдох спокойным и естественным. Особо будь внимателен к правильному вдоху, а выдох пусть происходит сам собой. При таком дыхании молитва, ум и сердце становятся одним целым с благодатью.

То, что способствует различению истины и лжи есть духовное рассужде-

ние, источником которого является интеллект, преображенный благодатью. У тех, которые привержены к молитвенному дыханию и вниманию, духовное рассуждение может быть очень глубоким. К рассуждению приходят путем трезвения ума. Что такое трезвение ума? Оно означает внимательное наблюдение за умом, не оставляющее молитвы. Такой трезвящийся ум перестает беспокоить душу своими неутоленными помыслами и страстями, а сердце в благодати обретает Божественную любовь. Духовным плодом трезвения является полная умиротворенность ума и мирность души, к которым приходят через молитвенное дыхание.

Дыхание и молитва способствуют стяжанию спокойного ума и чистого сердца, а пробуждение и преображение духа достигаются с с помощью благодати. Когда ощутишь, что благодать движется внутри и становится

подобна течению сладчайшей благодати, это время благоговейного созерцания. Здесь молитвенник постигает свое сердце и видит насколько оно глубоко, так что в нем может жить вся вселенная. Это состояние похоже на возвращение в незапятнанное грехом благословенное детство, только теперь оно становится мудрым и благодатным, благодаря постижению в этом сердце Христа.

Собери свой ум и установи его в сердечном месте, оставив все мысли. Закрой глаза и медленно вдыхай через нос, чтобы воздух с молитвой проник в сердце, наполненное покаянием. Затем медленно выдыхай, произнося молитву собранным умом, не позволяя ему блуждать. Вбирай благодать сердцем на вдохе и избавляйся от грехов на выдохе, ничего не представляя и не пользуясь воображением. Дыши осознанно, молись покаянно. Так внутри стяжается, накапливается и тщательно

сохраняется благодать, которая открывает сердечные глубины, в которых пребывает Господь.

Чем реже дыхание, тем меньше частота сердцебиений, тем спокойнее ум, тем сильнее молитва, тем светлее на сердце, в котором находится родник истинной жизни. Именно в сердце накапливается благодатная энергия, которая становится дыханием жизни вечной. Это совсем иное дыхание, так как является живым потоком благодати, независимым более от вдохов и выдохов. Оно приходит к смиренным молитвенникам, которые целиком посвятили себя дыхательной молитве и отвергли всякую спешку и торопливость в практике спасения. Никогда не раздражайся, если кто-то потревожил тебя и прервал твои дыхательные занятия. Наиболее важны во всех случаях умиротворенность души и безмолвие ума, способствующие всецелому развитию

покаяния и молитвенному сосредоточению в сердце.

Не борись со сном, вызванным усталостью. Борись с сонливостью, вызванной рассеянностью ума. Сонливость уничтожает все духовные плоды молитвы. Если всецело сосредоточишься на покаянной слезной молитве и глубоко ровном дыхании, ум очистится и сердце прояснится. Если при дыхательной молитве в сердце возникает тепло, обрати внимание, чтобы вдохи и выдохи были глубокими и мягкими, без рывков. Старайся избегать неравномерного дыхания, так как это может привести к возникновению дрожи в теле. Тело должно находиться в положении, не вызывающем онемения рук и ног. В такт молитве может происходить незамеченное раскачивание тела, старайся избегать ненужных движений, так как ключ к дыхательной молитве – полная отрешенность от всего внешнего.

Иногда у молящегося человека может возникнуть чувство страха. Это возбуждается эмоциональный ум и пытается выйти из подчинения совершающейся молитвы и дыхания. Не позволяй ум долго находиться в таком состоянии, а возвращай его в сердце, оставаясь полностью сосредоточенным на молитве и отрешенным от нежелательных состояний. Бессонница – это состояние перевозбуждения ума. Если внимание ума направить на дыхание и продолжать молитву, то ум постепенно успокоится и придёт сон. При борьбе с бессонницей пусть твой вдох будет длиннее выдоха.

Если возникает кашель, то его причиной может быть неравномерное учащенное дыхание или дыхание с рывками и задержками. Умение дышать молитвенно и равномерно приходит со временем, когда дыхательная молитва станет естественной и привычной. Особое внимание необходимо уделять



тому, чтобы ум не опускался вниз и не делался одержим похотью. Нужно всегда помнить, что ты нацелен на стяжание благодати, а не на ее потерю. Если не хранить внимание, то будет очень жаль попусту растраченное духовное устройство. При возникновении в молитвенном глубоком дыхании различных переживаний и ощущений не отвлекайся на них, пребывай вниманием в сердце и продолжай молитву.

Основные требования к молитвенному дыханию: оно должно быть плавным, мягким, безшумным и глубоким. Необходимо следить за тем, чтобы дыхание оставалось медленным, равномерным и продолжительным. При таком дыхании с ним соединяется покаянная молитва и умиротворяется страстный ум. Когда внимание отвлекается на помыслы, дыхание перестает быть равномерным, ум рассеивается, а молитва слабеет. Когда дыхание, ум и молитва становятся едины и входят

в сердце, внутри открывается благодать и дух пробуждается, словно открываются новые глаза. Таким образом, обучаясь глубокому дыханию, соединённому с покаянной молитвой, подвижник обуздывает страсти, успокаивает ум и приходит к благоговейному глубокому созерцанию.

Мы рождаемся и живем в грязи страстей, где неистовствует эмоциональный ум, тогда как подлинный дух человеческий омрачен неведением и пребывает в спящем состоянии. В каждого человека Господь вложил семя спасения – бессмертный дух человеческий. Лишь благодаря милости Божией и вселению в него благодати, дух пробуждается к жизни вечной. Чтобы обрести милость Божию и вселение в нас Святого Духа, необходимо утвердить ум в сердечном месте, где пребывает неисходно Христос на престоле нашего сердца. В сердечном месте можно утвердить только полностью

умиротворенный ум, избавившийся от всех помышлений.

Вначале внимание ума ещё рассеянно и может иногда устремляться ниже сердца, что весьма нежелательно. Соберите внимание и верните его в сердечное место вместе с дыханием и молитвой. У начинающего молитвенника дыхание и молитва еще не находятся в согласии, а ум беспокоен. Во время неравномерных и слишком глубоких вдохов может увеличиться сердцебиение и волнение ума. Сделай дыхание спокойным и мягким, без всякого перенапряжения, ум успокоится и молитва тихо и кротко соединится с сердцем. Когда в покаянной дыхательной молитве дыхание спокойно, а ум чист, сердце обретает ясность и благодатную помощь.

Иногда от неправильного и напряженного дыхания, особенно когда молящийся задерживает его, начинает болеть голова. Это часто происходит

из-за того, что молящийся незаметно для себя задерживает дыхание. Успокой вдох и выдох, ум привяжи неисходно к молитве и мягко сосредоточь ее в сердце. Молитвеннику следует быть в практике таким же терпеливым, как улитка, ползущая к еде, и таким же настойчивым, как голубка, высиживающая яйцо. Душа его должна уподобиться чистоте ребенка, тогда она смиренно и кротко начинает жить добродетелями Христовыми, все более утверждаясь в благодати. Тот, кто овладел искусством молитвенного дыхания, еще на земле начинает жить, как на небе.

Как мы можем понять, что верно подвигаемся в достижении нашего спасения? Когда умиротворенный ум неотступно держится покаянной молитвы и в нем не скрывается ни одной греховной мысли. Подлинная духовная практика возможно только в таком непрерывном состоянии покаяния. Что

служит доказательством обретения такого состояния ума? Когда он чист, целен, прост и мирен. Пробуждение и преображение духа благодатью совершается лишь тогда, когда ум приходит к совершенному отсутствию мыслей и полному безмолвию.

Последовательность вхождения в дыхательную молитву такова: оставление всякой суеты и помышлений, равномерное глубокое дыхание с молитвой, утверждение ума в сердце, обретение благодати и преображение духа. Следи за тем, чтобы дыхание было тихим, мягким, равномерным и нежным. Молитва на вдохе и выдохе должна произноситься умом ясно и отчетливо. Дыши спокойно, медленно и глубоко. Возвращай в сердце то и дело норовящий убежать ум, пока он прочно не утвердится в нем. В какой-то момент в сердце пробудится и забьет сладкий источник Божественной благодати.

На этом этапе может возникнуть переживание, что тело исчезло или стало таким легким, что не имеет веса. Не нужно обращать внимания на подобные ощущения или считать себя достигшим святости апостола Павла. Пусть практика дыхания и молитвы идет своим чередом. Если тебя что-то отвлечёт в практике, снова возвращай ум в сердце. Осознавай все, что происходит в молитве, но не отвлекай на это свое внимание, включая собственное тело. Для обретения благодати и спасения тело должно находиться в полном подчинении, дыхание должно быть редким, сердцебиение нечастым, ум умиротворенным, а сердце смиренным. «Сердце и ум связаны вместе. Когда ум будет чистый и сердце будет чистое. И когда сердце будет чистое, и ум будет чист» Старец Никодим Карульский.

Избегай принудительного дыхания и перенапряжения при вдохах и выдо-

хах, а также не позволяй вмешиваться в дыхание логическому уму и его помышлениям. Ум должен научиться жить только молитвенным вдохом и выдохом, иначе, при появлении помыслов, дыхание сбивается. Пусть оно будет естественным, равномерным и всегда спокойным, тогда ум и его мышление приходят под молитвенный контроль. Только с помощью молитвенного дыхания умиротворенный ум находит сердечное место и остаётся там без всяких усилий с нашей стороны. Не ускоряй свою духовную практику и никогда не ставь никаких жестких дат своего спасения. Не обрета предварительно мира душевного через соблюдение заповедей Христовых, душа увязнет в страстях, а ум – в помышлениях. Учись дышать равномерно, мягко и глубоко, а молиться покаянно, смиренно и согласно с этим дыханием.

Если ум возбужден и переполнен помыслами, следует сделать глубокий

вдох, сосредоточив ум и молитву в сердце, а затем плавно выдохнуть, отрешаясь от всех помышлений. Отсекай их в самом начале, так как мысли – это царство демонов. Продолжая совершать в покаянии молитвенное дыхание, постепенно освободишься от всех волнений ума и его помышлений и избавишься от всякой демонической зависимости и напряженности, душевной и телесной. Наилучшее время для молитвы с дыханием на рассвете и перед сном. Ночное молитвенное бдение более подходит монахам, чем мирянам. При обретении молитвенного навыка дыхательная молитва будет сопровождать тебя во всей повседневной деятельности.

Глубокое молитвенное дыхание способствует стяжанию в сердце Божественной благодати. В этой сугубо ценной и благословенной молитвенной практике стяжание благодати происходит благодаря полному сосредото-

чению ума в сердце и удержанию его там в покаянной молитве. Когда чистый ум, отрешившийся от всех помыслов, пребывает в сердце, туда приходит благодать, где она приумножается и сохраняется, словно там открылся бурлящий родник. Если же мы позволяем уму рассеиваться, благодать покидает сердце и полностью теряется. Чтобы сосредоточение ума в сердце было совершенным, вдох следует делать длиннее выдоха. С накоплением опыта такая дыхательная молитва становится естественной и не нуждается в напряженном умственном контроле. Постепенно ум привыкает подолгу находиться с молитвой в сердечном месте, полностью умиротворяется, и в сердце зарождается истинная благодатная жизнь.

Духовная жизнь рождается лишь при полном прекращении греховного мышления, когда ум и тело оставили свою суету. Вначале мы оставляем вся-

кую зависимость от всего вещественного через искоренение привязанностей. Следующий шаг – оставление подневольности пустому и ложному мышлению через молитву и дыхание. И, наконец, мы избавляемся от душевного рабства, входя через созерцание в вечную свободу духа. Для того, чтобы открылось сердце, требуется прекратить пустую мысленную деятельность. У кого проходят все скорби? Кто освободился от тирании ума и стяжал безстрастие в дыхательной молитве. Безстрастие приводит к постижению истины и к глубокому успокоению и безмолвию ума. Тогда в благодати происходит преобразование и обожение духа, постигающего свое спасение во Христе, спасение в Его блаженном Царстве безсмертия.

Молитвенное дыхание настолько проясняет ум, что он прямо и глубоко постигает суть всех событий и явлений, окружающих его. Что бы ни

происходило, сохраняя мир души и безстрастие ума. Безстрастный ум не имеет ни к чему привязанности, и поэтому преобразенный благодатью дух во всей полноте изливает любовь Христову на всех и на вся, уподобляясь во всем Христу. Интеллект становится пронизательным, ясно познает присутствие Божие и наполняется духовным рассуждением, имея в себе покров Святого Духа. На высоких ступенях Богосозерцания дух человеческий преодолевает все телесные и земные ограничения, делаясь бессмертным и объединяясь с нетварным Божественным светом.

Без стяжания чистой совести и соблюдения евангельских заповедей, без хранения мирности души и безстрастия ума, без наблюдения за мыслями и искоренения греховных пожеланий такая дыхательно-молитвенная практика может быть опасной. Необходимо полностью исключить в молитве вся-

кое воображение, поскольку оно приводит в мысленные демонические сферы. Поступающий своевольно и без совета со старцем собирает себе на голову огненные угли. Спешка также не лучший способ овладения молитвой с дыханием. Больше всего отклонений наблюдается у тех, кто силен и упрям, а потому не любит признавать своих ошибок. У тех, кто неправильно следует практике молитвенного дыхания, учащается дыхание, увеличивается частота сердцебиения и сбивается молитва, а это, в свою очередь, приводит в волнение страсти и помыслы, что вызывает заболевания, вплоть до сердечного приступа и демонических приражений.

Нельзя угашать дух, стремящийся к единению со Христом. Не является прелестью любовь к Богу и ближнему, прелесть – это отсутствие такой любви. Сокрушение в молитве о своих грехах и смирение пред людьми –

не прелесть, прелесть – отсутствие этого расположения. Присутствие благодати в сердце – не прелесть, прелесть и хула на Духа Святого объявлять благодатное состояние прелестью. Между святой благодатью и прелестью – пропасть непроходимая, ибо благодать – это самоотречение, а прелесть – себялюбие. Таковы неложные признаки благодати и ее противника – прелести: «Плачь, сокрушайся или страдай, как разбойник на кресте – иного пути для отшельника-безмолвника нет в Царствие Небесное. Если так не делаешь или не хочешь делать, то знай, что ты самообольщен, пребываешь в разлении или в прелести» Старец Никодим Карульский.

Пришло время, чада мои, для обуздания ума и возвращение его, как блудного сына, в сердце, вместе с дыханием и молитвой. Прочно помни о покаянии, не забывай о дыхании, не рассеивайся в молитве. Эта благосло-

венная дыхательная молитва совершенно необходима для стяжания сугубой благодати и достижения спасения. Общее правило совершенно просто: через тридцать минут глубокого и ровного дыхания с молитвой дыхание успокаивается и делается тихим и неслышным. В течение следующих тридцати минут всецело успокаивается и умиротворяется ум, а дыхание становится совершенно незаметным. Когда ум делается смиренным, спокойным и умиротворенным, он без труда собирается с молитвой и дыханием в сердце и объединяется с ним.

Соединение ума с благодатью в сердце приводит к совершенному и окончательному спасению во Христе. При этом единении полностью исчезают всякие мысли. Когда никакая греховная мысль не проникает в тебя, то благодать будет пребывать в тебе постоянно. Пробуди дух для Богопостижения и ты избавишься от греховного

мысленного рабства. Укроти в сердце неукротимый ум с помощью молитвы и дыхания и возрадуйся стяжанию и обретению благодати. Тогда в сердце рождается свет радости, свет мудрости, свет благодатной любви Христовой. Спасение – это нерушимое, некрадомое и нескончаемое Божественное счастье. Благодаря ежедневной и неотомимой духовной практике ощущать себя во Христе здоровым – счастье, ощущать себя во Христе бодрым – счастье, ощущать себя во Христе энергичным – счастье, ощущать себя во Христе целеустремленным и радостным – счастье, ощущать себя во Христе обретшим благодать покаяния – счастье, ощущать себя прикоснувшимся к любви Христовой – счастье, ощущать себя вечным и бессмертным чадом Божиим – вечное и нескончаемое счастье. Слава Богу за все!

## ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора .....	3
Предисловие .....	6
<b>Часть первая</b>	
<b>ПРЕДЫСТОРИЯ</b> .....	10
<b>Часть вторая</b>	
<b>ДНЕВНИК МОЛИТВЕННЫХ ОПЫТОВ</b>	
<b>ХУДОЖЕСТВЕННО-ДЫХАТЕЛЬНОЙ</b>	
<b>МОЛИТВЫ ИИСУСОВОЙ</b> .....	159
<b>Часть третья</b>	
<b>ТОЛКОВАНИЯ К МОЛИТВЕННО-</b>	
<b>ДЫХАТЕЛЬНЫМ ОПЫТАМ</b> .....	203
<b>Часть четвертая</b>	
<b>КОРНИ СПАСЕНИЯ</b> .....	255



Редактор-составитель  
иеромонах Симон (Безкровный)



Печ. л. 9. Формат 70x100/32. Заказ  
Тираж 0000. Отпечатано в ОАО  
«Можайский полиграфический комбинат».  
143200, г. Можайск, ул. Мира, 93,  
[www.oaompk.ru](http://www.oaompk.ru), [www.oaompk.rf](http://www.oaompk.rf)  
тел. 8-495-745-84-28, 8-49638-20-685.