МОСКОВСКИЙ ПАТРИАРХАТ

БЕЛОРУССКАЯ ПРАВОСЛАВНАЯ ЦЕРКОВЬ

МИНСКАЯ ДУХОВНАЯ СЕМИНАРИЯ

Кафедра богословия

**Выпускная квалификационная работа бакалавра**

по теме

**ИИСУСОВА МОЛИТВА В ЖИЗНИ ПРАВОСЛАВНЫХ ХРИСТИАН**

Выполнил: студент 5 курса

Оловянников М. С.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*(подпись)*

**Научный руководитель:**

магистр богословия, преподаватель Роман Николаевич Ларьков

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*(подпись)*

**Рецензент:**

кандидат богословия, преподаватель

Смирнов В.В.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*(подпись)*

***Допустить к защите***

Зав. кафедрой богословия

доцент Король А.В.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*(подпись)*

протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_ г.

Жировичи, 2023

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА 1 ПРОИСХОЖДЕНИЕ ИИСУСОВОЙ МОЛИТВЫ

1.1 Библейские свидетельства и смыслы призывания Имени Бога

1.2 Происхождение современной формы произношения молитвы

ГЛАВА 2 СТЕПЕНИ, ФОРМА И ПРАКТИКА СОВЕРШЕНИЯ ИИСУСОВОЙ МОЛИТВЫ

2.1 Первая степень – устная (словесная) и умно-деятельная молитва

2.2 Вторая степень – умно-сердечная деятельная молитва

2.3 Третья степень – умно-сердечная непарительная (чистая) молитва

ГЛАВА 3 МЕСТО ИИСУСОВОЙ МОЛИТВЫ В ДЕЛЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЧЕЛОВЕКА

3.1 Борьба со страстями

3.2 Возрастание в христианских добродетелях

3.3 Обожение человека

3.4 Связь молитвы с исполнением заповедей

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

**ВВЕДЕНИЕ:**

**Актуальность темы** выпускной работы определяется духовно-нравственным положением современного человека в мире и его уровнем знания и понимания как самой Иисусовой молитвы, так и ее значения в деле христианского совершенствования. На протяжении всей истории существования человечества Церковь свидетельствовала о необходимости умного делания. Святые отцы говорили о молитве и смирении, как о первейших и самых простых путях вступления человека в прямые взаимоотношения с Богом.

О важности молитвы неоднократно говорили и апостолы. *«Непрестанно молитесь»* (1 Фес. 5:17), — таково определение первоверховного апостола Павла для всякого верующего человека. Стремящийся к духовной жизни верующий человек должен творить молитву. Именно молитва является главным средством для стяжания благодати Святого Духа и соединения с Господом и Спасителем нашим Иисусом Христом.

История и практика Церкви говорят о том, что молитва всегда мыслилась как дело общехристианское. Во всем христианском мире Иисусова молитва была на передовой не только среди монахов, старцев и отшельников-безмолвников, но и среди епископов, мирян. Современное секулярное время внесло в жизнь Церкви многие изменения. Одно из основных — разрушенная или неверно понимаемая традиция и направление духовной жизни.

В своем подавляющем большинстве христиане нашего времени останавливаются на формально понимаемом покаянии и опыте исполнения добрых дел. Другие же христианские делания воспринимаются ими с трудом. Одно из них — Иисусова Молитва, которая, по словам святых отцов, является *«наукой из наук и искусством искусств»[[1]](#footnote-1)*. Неподготовленное шествие по ее пути может привести к ошибкам и затруднениям, ведь молитвенный труд требует искусства.

Для христианина молитва должна стать вторым дыханием или, точнее, биением духовного сердца. Для достижения таких молитвенных степеней необходимы непрестанные молитвенные опыты и ведение внимательной духовной жизни в целом. Для освещения этого делания и планируется написание данной работы.

Все вышеперечисленное определяет собой необходимость более детального разбора учения об Иисусовой молитве.

Таким образом, **объектом** исследования является учение Православной Церкви об Иисусовой молитве. **Предметом** исследования — учение об Иисусовой молитве в опыте святых отцов и аскетике православной Церкви.

В рамках данного исследования предполагается решение следующих **задач**: показать формы и практики совершения молитвы, определить ее место, а также роль в аскетической жизни Православных христиан.

**Целью** исследования является обозрение и выявление аспектов учения Православной Церкви о молитве Иисусовой, определение ее роли и места в аскетической жизни верующих и ее связи с обязанностью исполнения заповедей.

Исходя из обозначенной цели, определены следующие **задачи** работы:

1. Проанализировать основные варианты происхождения Иисусовой молитвы;
2. Выявить ступени или уровни совершенства в этой молитве;
3. Показать каково значение Иисусовой молитвы в деле духовного преуспеяния христианина и его борьбе со страстями;
4. Раскрыть взаимосвязь молитвы с обязанностью исполнения заповедей, данной Спасителем.

**Методологической базой** исследования являются принципы систематизации, исследования и историзма.

Метод систематизации позволил более подробно и точно изучить основные концепции и взгляды по поводу обозначенных задач работы, а также привести их в наглядный, удобный для восприятия вид.

Метод исследования позволил связать различные святоотеческие воззрения на Иисусову молитву с богословским Преданием Церкви, выявить виды и образы совершения молитвы а таже показать связь молитвы с обязанностью исполнения заповедей и ее значением в деле борьбы со страстями и деле духовного совершенствования верующего человека.

Метод историзма позволил обозначить основные положения о происхождении Иисусовой молитвы.

К **источникам** бакалаврской работы относятся писания и высказывания святых отцов восточной Православной Церкви, касающиеся молитвы Иисусовой. Источники охватывают период с IV-ого по XX век нашей эры. В работе представлены труды: преподобного Максима Исповедника[[2]](#footnote-2), преподобного Иоанна Лествичника[[3]](#footnote-3), преподобного Исаака Сирина[[4]](#footnote-4), преподобного Паисия Величковского[[5]](#footnote-5), святителя Филарета (Дроздова)[[6]](#footnote-6), святителя Игнатия Брянчанинова[[7]](#footnote-7) и святителя Феофана Затворника[[8]](#footnote-8). В целом проблематика и вопросы, связанные с использованием Иисусовой Молитвы, рассматривается в работах данных авторов под разными углами, что вытекает из исторического контекста, в котором жил автор, его уровня духовности, а также того уровня знаний о молитве, который был накоплен к этому времени. Тщательный анализ этих трудов в их хронологическом порядке показывает, что учение о молитве постепенно развивалось и приводилось в стройную, гармоничную систему, которая, в свою очередь, включала в себя многие другие аспекты, соотносящиеся с молитвенным деланием. Этими аспектами, по преимуществу, являются внутренние и внешние свойства и устроения человека, необходимые для правильного прохождения молитвенного подвига.

К **основной литературе** по теме бакалаврскойработы относятся произведения, включающие в себя идеи и концепции относительно Иисусовой молитвы и молитвы вообще, представленные в работах отечественных писателей: трудах профессора Александра Павловича Лопухина[[9]](#footnote-9), толкованиях на Евангелие Бориса Ильича Гладкова[[10]](#footnote-10), сочинениях Николая Новикова[[11]](#footnote-11), архиепископа Василия (Кривошеина)[[12]](#footnote-12) и Каллиста (Уэра)[[13]](#footnote-13). Данные работы представляют собой самостоятельные авторские произведения, описывающие опыт Церкви или относительно толкования Священного Писания в целом (соответственно и молитвы), или касающиеся только молитвы. В некоторых работах авторы выражают свой личный взгляд на данную тему. В работе также использовались книги-сборники, содержащие высказывания по теме исследования работы: Жемчужина Отцов[[14]](#footnote-14) (составитель — священник Сергий Молотков), Сокровищница Духовной Мудрости[[15]](#footnote-15) (составитель — протоиерей Михаил Нейгум). Основным отличием всех этих трудов является то, что они систематизируют молитву по различным критериям и категориям, приводя к ним соответствующие толкования или высказывания ранних святых отцов. В некоторых частях работы использовались выдержки из Предания Православной Церкви, касающиеся главной темы или косвенно связанные с ней, содержащиеся в «Жития Святых»[[16]](#footnote-16) святителя Димитрия Ростовского, которые описывают реальные примеры использования молитвы в повседневной жизни святых. Для цитирования Священного Писания использовались книги издательства Российского Библейского Общества, в частности книга — Библия с комментариями[[17]](#footnote-17).

**Теоретическая** значимость исследования нацелена на то, чтобы обозначить и помочь верующему человеку сформировать четкие и правильные взгляды о месте Иисусовой молитвы в его жизни. Все материалы выпускной работы ориентированы на выявление основных аспектов Иисусовой молитвы в их связи со святоотеческим аскетическим учением Церкви, отношение к которому среди большинства людей до сих пор остаются крайне неоднозначным и запутанным.

**Практическая значимость** работы определяется перспективой ее использования в преподавательской деятельности (например, при подготовке занятий), а также при планировании курсов и кружков, посвященных вопросам аскетического опыта Церкви и отношению мирянина к ним.

**Структура работы** подчинена цели и задачам исследования. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав, которые включают от двух до четырех разделов, заключения и библиографии. Главы и разделы четко подчиненны друг другу, соблюдается их последовательность или по образу причинно-следственных связей, или по образу увеличения качественных характеристик ранее описанных явлений. Данная структура была выбрана по причине того, что она в лучшей степени описывает взаимную зависимость всех рассматриваемых вопросов и позволяет в полноте и ясности раскрыть главную тему бакалаврской работы.

**ГЛАВА 1  
ПРОИСХОЖДЕНИЕ ИИСУСОВОЙ МОЛИТВЫ**

* 1. **Библейские свидетельства призывания Имени Бога:**

Библейские повествования Ветхого и Нового Заветов свидетельствуют о том, что все события Священной Истории и проявления Бога в мире были направлены на то, чтобы вернуть отпавшее от Него человечество к его истинному предназначению — Богообщению и через это — к вечному блаженству и счастью.

Самые первые поколения Ветхозаветных праведников очень хорошо понимали и ощущали свое истинное положение в этом падшем мире; они чувствовали нужду в своей опеке от Создателя вселенной и потому естественно стремились к общению со своим Творцом. *«У Сифа также родился сын,* —сказано в Писании, — *и он нарек ему имя: Енос; тогда начали призывать имя Господа»* (Быт. 4:26).

Вопрос о Имени Бога во все времена жизни избранного Богом народа имел особую важность: он вызывал душевный трепет и чувство глубокого религиозного благоговения. В Ветхом Завете даже была следующая заповедь: *«Не произноси имени Господа, Бога твоего напрасно»* (Исх. 20:7). Имя Бога, в отличии от всех остальных имен, было непостижимо для человека и потому требовало особого к себе отношения. *«Что ты спрашиваешь о имени Моем? Оно чудно»* (Суд. 13:18), — отвечал Господь Маною, когда тот вопрошал о Нем.

Бог как Субъект и Его Имя как Объект занимают одно из главных мест в главной и наиболее часто употребляемой богослужебной книге Церкви — Псалтири, где повествуется о том, что это Имя *«велико»*, *«свято»*, *«страшно»* и *«славно»*. Псалтирь воспевает Имя Божье, хвалит его, призывает людей к его благоговейному почитанию и возвышает, являя в нем Субъект нашей любви. *«Помоги нам,* — говорит псалмопевец, — *Боже, Спаситель наш, ради славы имени Твоего; избавь нас и прости нам грехи наши ради имени Твоего»* (Пс. 78:9). И еще: *«Да славят великое и страшное имя Твое: свято оно!»* (Пс. 98:3). Мы можем увидеть, что некоторые свойства, приписываемые Богу, переходят и на Его имя, например, святость. *«Если слава Божия есть опыт божественного присутствии, то имя Божие является как бы выражением этой славы, ее вершиной и кульминацией»[[18]](#footnote-18)*, — пишет митрополит Илларион (Алфеев).

Стоит сказать, что имя имело и имеет особую роль в понимании еврейского народа. Когда Господь посетил Савла, первое, что сказал последний было: *«кто Ты, Господи?»* (Деян. 9:5). Это очень хорошо замечает тот же автор и проводит параллель имени с его Носителем, имени с пророчествами о Нем: *«Павел описывает свое обращение, используя образы из пророческих книг: “Господь призвал Меня от чрева, от утробы матери Моей называл имя Мое”* (Ис. 49:1)*»[[19]](#footnote-19).* В другой своей книге митрополит Илларион пишет даже больше и говорит о том, что: *«Имя становится символом предмета, оно воплощает в себе наше знание о его носителе, произнесение имени напоминает нам о том, кому или чему оно принадлежит»[[20]](#footnote-20)*.

Итак, Ветхий Завет рассказывает своему читателю о том, как тогдашние люди воспринимали и строили свои отношения с живым Богом: главным показателем этих взаимоотношений всегда являлась молитва. Именно молитва свидетельствовала о том, что Бог не безразличен человечеству, а человечество — Ему. Молитва, в Авраамическом ее понимании, всегда воспринималась как средство приближения к Богу, как средство ощущения Его присутствия и заботы о Его народе.

Для подтверждения этих слов следует рассмотреть отдельные случаи молитвенного обращения к Богу из истории Ветхого Завета. Авраам, отец еврейского народа и исполнитель веры, показывает нам как пример безграничного доверия человека Богу, так и ответ — заботу, обетования, покровительство со стороны Божества.

Авраам свидетельствует и о том, что праведник, обращающийся к Богу, представляет в глазах Последнего немалую ценность. Авраам просит о вполне конкретных и великих вещах: об отмене разрушения города, о справедливости и милосердии (Быт. 18:23-33). Можно даже сказать о том, что Авраам призывает Бога пересмотреть Его решения относительно Содома и участи его жителей.

Этот пример являет нам удивительную силу молитвы, когда она сопряжена с праведностью, дерзновенной верой и заботой о ближних. Удивительная сила молитвы праведников, ее произносящих, имеет силу избавлять от бед окружающих их людей. Постепенно, с течением времени, этот факт раскроется со всей силой и яркостью спасительного значения Иисусовой молитвы через жизнь Спасителя мира – Христа, прообразом которого был как Авраам, так и другие ветхозаветные святые.

Пророк Моисей — еще одна значимая фигура предстательства перед Богом. Если мы будем внимательно изучать Писание, то увидим, что он практически во всех ситуациях является посредником между Богом и отдаленным от Него еврейским народом. Сам Бог избрал Моисея в качестве Своего посланника для вразумления жестокого Фараона (Исх. 3:6-10). Неоднократно Моисей выступал и в качестве защитника избранного Богов народа – евреев.

Эта история, то есть история взаимоотношений израильского народа и Бога, подтверждает ранее выдвинутое утверждение о великой заступнической силе молитвы. Израильтяне гневили своего Бога многократно: сперва в Египте (Чис. 14:11-13), потом — в период путешествия к Синайской горе (Исх. 16-17), во время самого ожидания Моисея (Исх. 32-34). Моисей неоднократно выступает заступником и защитником народа: от всегда пытается отвести праведный гнев Божества и приклонить Бога на милость. Он упоминает обетования, данные Богом первым патриархам (Исх. 32:12-13), молит о прощении (Ис. 34:8-9) и, в конце концов, получает слова обновления Завета (Исх. 34:10).

Этот пример раскрывает молитву в свете посредничества человека веры перед Богом. Как и Авраам, Моисей решительно заступается за народ и благодаря этой устремленности завет между Богом и человеками восстает к новой жизни. Однако, такая сила молитвы не дается просто так. Молитву невозможно отделить от человека, ее произносящего. Моисей был избран Богом, видел *«задняя Бога»* (Исх. 33:18-23); этот человек практически ни разу не ослушался Того, в Кого он верил и на протяжении всех трудных ситуаций отчаянно просил у Бога совета, поддержки, милости (Исх. 34:8-9). Все это — плод его безграничной преданности, верности и доверия Богу из которых и рождается молитва праведного человека.

Книги Ветхого Завета представляют перед нашими глазами взаимоотношения человека с Творцом и на множестве других примеров: у каждого исторического персонажа эти отношения строились различным образом и, зачастую, имели разительные контрасты. Множество молитв мы встречаем на протяжении чтения этих книг: здесь и молитвы царей – Езекии (4 Цар. 19:15-19), Давида (2 Цар. 7:18-29) и его сына – Соломона (3 Цар. 3:5-15); молитвы пророков – Иеремии (Иер. 32:16-25), Ездры (1 Езд. 9:6-15), Неемии (Неем. 1:4-11) и Даниила (Дан. 9:3-19); молитва праведного Иова (Иов. 42:1-6).

Однако и эти молитвы, какими бы они великими не были, были обращены к неведомому Богу, то есть Такому, Которого люди не могли увидеть собственными глазами и осязать руками, не могли воспринимать Его как Человека близкого к каждому из нас. Все изменилось после того, когда воплотился Спаситель мира — Господь Иисус Христос. Это мировое событие изменило не просто молитву, но само восприятие Бога человеком. Бог в лице Господа Иисуса стал Человеком: Он ходил рядом с людьми, говорил с ними, учил и открывал неведомые до того тайны домостроительства спасения и молитвы.

После пришествия Спасителя люди получили возможность обращаться к Богу не просто как к удаленному и неведомому Богу, но как любящему Отцу. Евангелие принесло миру и человекам новое имя Божества: Иисус, то есть Спаситель. Такое откровение мог дать только Тот, кто Сам имеет опыт Сыновних отношений с Божеством, и Господь неоднократно подтверждал истинность этих отношений свидетельством Своего слова. *«Разве ты не веришь*, — говорил Он Филиппу, — *что Я в Отце и Отец во мне? Слова, которые говорю Я вам, говорю не от Себя; Отец, пребывающий во Мне, Он творит дела»* (Ин. 14:10). Во время молений в Гефсиманском саду Господь говорил и следующие слова: *«Отце Святой! Соблюди их во имя Твое, тех, которых Ты Мне дал, чтобы они были едино, как и Мы»* (Ин. 17:11).

Эти молитвы имеют великий нравоучительный характер, ибо они свидетельствуют о возможности достичь таких отношений для каждого из верующих людей.Иисус Христос своим примером хотел научить молится апостолов, а через них — все грядущие поколения христиан. Однако единственная молитва, оставленная Им в качестве примера для всех нас — молитва *«Отче наш»*.Блаженный Августин писал по этому поводу следующие слова: *«В писании есть много речений, которыми изъявляется хвала Богу; но не найдешь, чтобы Израилю предписано было взывать: “Отче наш!” Сие преимущество даровано новому Израилю, — христианам»*[[21]](#footnote-21).

Важно понимать, что познать Отца невозможно не через кого другого кроме Его Сына — Иисуса Христа. Чудеса, слова, дела, ответы Бога Отца и особая сила, исходившая от Христа, заставят простых и необразованных людей того времени поверить в это и начать прибегать к Нему и просить о помощи. Евангелия являют нам множество примеров силы и действенности Его слов: нам рассказывается история об исцелении дочери женщины Хананеянки (Мф. 15-22), повествование о прозрении двух Иерихонских слепцов (Мф. 20:31) и многие другие случаи чудесного Божественного вмешательства в жизнь людей.

Однако не только слова Христа имеют силу, ее имеет, по словам Его Самого, — Его имя. Имя Спасителя изгоняет бесов и исцеляет людей по причине того, что Сам Бог сокровенно связан со Своим Именем: при призывании имени Бог тайно действует и незримо присутствует (Мф. 18:20). Александр Мень писал по этому поводу следующие значимые слова: *«Произносить его [то есть Христа] — значит предаваться Христу, открываться Ему, соучаствовать в Его жизни, значит подставлять себя под воздействие Его спасающей и возрождающей любви. Имя Его обладает освящающей силой»[[22]](#footnote-22).*

Подтверждение этой точки зрения мы можем увидеть в словах Христа, которые Он произнес в последние часы Своей земной жизни: *«Доныне вы ничего не просили во Имя Мое*; — говорил Он, — *просите и получите, чтобы радость ваша была совершенна… Истинно говорю вам: о чем ни попросите Отца во Имя Мое, даст вам»* (Ин. 16:23-24). Эти слова Спасителя можно считать непреложным основанием для молитвы Его Именем.

Апостолы и ученики Господа хорошо поняли смысл этого определения не только теоретическим, но и опытным путем: из книги Деяний мы хорошо знаем о том, что силой имени Иисуса Христа апостолы и их ученики совершали многочисленные исцеления и чудеса. *«Во имя Иисуса Христа Назарея встань и ходи»*, (Деян. 3:6) — сказал Петр человеку, сидевшему у красных ворот храма и имеющему хромоту уже многие годы. А. П. Лопухин толкует этот отрывок следующим образом: *«Не своей силой, но именем Господа Иисуса Христа Петр совершает это чудо»[[23]](#footnote-23).* Святой отец Церкви, преподобный Кассиан Римлянин подтверждает эти слова: *«Все слуги Христовы*, — писал он, — *ничего никогда не делали во имя свое, но во имя Христово и с призыванием Христа, ибо сама власть получала силу из того источника, из которого имела свое начало, и никак не могла быть дарована через служителей, если бы не происходила от Подателя»[[24]](#footnote-24).*

В книге деяний мы находим еще множество утверждений о силе и спасительности имени Иисуса Христа: *«И будет: всякий, кто призовет имя Господне, спасется»* (Деян. 2:21). *«Нет ни в ком ином спасения, ибо нет другого имени под небом, данного человекам, которым надлежало бы спастись»* (Деян. 4:10).

Хорошими словами иеромонаха Софрония Сахарова о значении и смысле имени Господа хочется закончить эту главу: *«Имя Иисус… Оно для нас, — говорит он, — мост между нами и Им; оно канал, по которому к нам приходят потоки божественной силы.* *Как изошедшее от Святого Бога — оно свято и освящает нас чрез призывание его»[[25]](#footnote-25)*.

* 1. **Происхождение современной формы произношения молитвы:**

Основанием Иисусовой молитвы являются краткие слова: *«Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй меня, грешного!»* Однако несмотря на то, что эта форма произношения имеет повсеместное распространение и признание в литературных кругах как «классической» и «традиционной», она не всегда была такой, но развивалась и приходила в современный вид с течением времени и подвижнического опыта. Относительно изначального происхождения форм этой молитвы в святоотеческих творениях и научных трудах существуют различные мнения, которые и будут рассмотрены в данной части работы.

Игнатий Брянчанинов, писал о том, что первоисточники и начатки многих христианских явлений следует искать и связывать с Ветхим Заветом. *«Древность этого постановления*, — писал он, — *несомненна»[[26]](#footnote-26)*. Сами же первоисточники он находил в образах благоговейного почитания, трепета и прославления Имени Бога в жизни Ветхозаветных людей.

Ряд цитат Писаний Ветхого Завета прямо говорит об этом, например: *«Во имя Господа Бога нашего возвеличимся… Имя Господа Бога нашего призовем»* (Пс. 19:6-8). *«Славьте Господа, призывайте имя Его; возвещайте в народах дела Его; напоминайте, что велико имя Его»* (Ис. 12:4).

С другой стороны, главное основание для Иисусовой молитвы святитель Игнатий видел в Новом Завете: *«Моление Иисусовой молитвой есть Божественное установление. Установлено оно не через посредство Ангела – установлено Самим Сыном Божиим»[[27]](#footnote-27)*. Одним из самых ярких примеров этого установления является Тайная Вечеря, где Сам Господь установил моление Его именем.

Другие авторы тоже приводят целый ряд свидетельств Нового Завета, указывающих на причины и образы происхождения Иисусовой молитвы. Например, когда настало время последний страданий, то Иисус Христос сказал Своим ближайшим ученикам утешительные слова и ободрил их: *«Если чего попросите у Отца во имя Мое, Я то сделаю»* (Ин. 14:14).

Апостолы же, после Воскресения и Вознесения Христа на небо писали следующие слова: *«перед именем Иисуса преклонится всякое колено»* (Флп. 2:10). И еще: *«Нет другого имени под небом, данного человекам, которым надлежало бы нам спастись, кроме имени Иисуса Христа Назарея»* (Деян. 4:10, 12).

Исходя из этого и нижеследующего можно сделать вывод о том, что практика короткой молитвы получила свое начало в ранний Новозаветный период, когда Сам Господь говорил и ученикам, а через них и их последователям обращаться к Нему за ходатайством о всех них перед Богом. Епископ Игнатий подтверждает эту точку зрения и более подробно пишет об этом так: *«Нет случая, из которого можно было бы научится, каким образом они молились именем Господа, но они молились им непременно. Если и умалчивает об этом Писание, то умалчивает только потому, что это моление было в общем употреблении, не имея нужды в особенном внесении в Писание из-за своей известности и общеупотребительности»[[28]](#footnote-28).*

Следующий виток развития краткая молитва именем Иисуса Христа получила в период раннехристианской Церкви. Митрополит Иларион пишет о том, что в эту эпоху можно обнаружить отдельные молитвенные воззвания к Спасителю, содержащиеся в памятниках христианской письменности II-III веков. Однако, большинство этих молитв были обращены не собственно к Иисусу Христу, но к Богу Отцу. В пример он приводит интереснейший трактат знаменитого и уважаемого в то время Оригена «О молитве», в котором говорилось о том, что следует запрещать людям молиться Христу[[29]](#footnote-29). Поскольку Ориген был весьма видной фигурой своего времени, то, скорее всего, как пишет Иларион Алфеев: *«Вряд ли он здесь выражал свое частное мнение: скорее, он исходил из наиболее распространённой в его время практики»*[[30]](#footnote-30). Здесь стоит сделать еще одно замечание: митрополит Иларион пишет даже о том, что практически все евхаристические чины и анафоры были обращены к Отцу (анафоры же, обращенные к Христу, начали появляться только к V веку).

Самые первые образцы таких молитвословий можно зафиксировать в традициях нравоучительных сентенций монашествующих Египта. Алексей Дунаев так пишет об этом: *«Эти начальные формы были заимствованы из стихов псалмов, которые, в свою очередь, могли соединяться или произноситься по отдельности, но они были достаточно кратки, потому они и получили название “Monologues”, то есть “те, которые произносятся достаточно быстро, как одно выражение, одна фраза”»[[31]](#footnote-31)*. Дунаев приходит к заключению о том, что, с начала IV века Иисусова молитва развивалась в традициях монашества Египта и состояла практически полностью из стихов книги псалмов.

Из этих слов можно сделать вывод о том, что, хотя молитва именем Иисуса Христа существовала с начала IV века, но свой классический вид приобрела только к веку V-ому. Особенность этого краткого периода заключается в существовании параллельно с «классической полной формой» молитвы ее сокращений. Можно сказать о том, что «полная форма» Иисусовой Молитвы вытеснила из использования все остальные и стала главной только в VI веку.

Следующим важным этапом развития молитвы именем Христа считается VI век. Главным основанием для этого воззрения является авторитетный памятник христианской письменности — «Житие преподобного Досифея», на который ссылаются ряд значимых христианских исследователей таких как: Алексей Дунаев, архиепископ Василий (Кривошеин) и митрополит Каллист (Уэр). В этом сочинении Иисусова молитва приводится в следующем сокращенном виде: *«Господи, Иисусе Христе, Боже мой, помилуй меня»*, а некоторых нечасто встречающихся промежутках присутствует дополнительная вставка: *«Сын Божий, помоги мне»*.

Другие письменные христианские памятники, включающие в себя слова молитвы Иисусовой, датируются также V-ым или VI-ым веками. Ими являются: «Сказание об авве Филимоне» (в этом сочинении содержится “тайное поучение”, которое толкователи отождествляют и Иисусовой молитвой) а также «Руководство к духовной жизни» преподобных отцов Варсонофия и Иоанна Газских (в этом сочинении упоминания о молитве и призывании в ней имени Иисуса Христа встречаются неоднократно). Митрополит Иларион (Алфеев) писал в своих комментариях об этих трактатах следующее: *«На рубеже V и VI веков, когда жили преподобные Варсонофий и Иоанн, непрестанная молитва была уже широко распространена и использовалась в самых различных контекстах. При этом под непрестанной молитвой понимали прежде всего Иисусову молитву в ее полной, сокращенной или модифицированной форме»[[32]](#footnote-32)*.

Стоит сказать о том, что саму формулу молитвы «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй меня» можно увидеть в сочинениях монахов Газской пустыни и рассказе об авве Филимоне (VI и VII века). Эти формулы являются полными (в них отсутствует лишь слово “грешного” в самом конце).

Митрополит Каллист (Уэр) в своей научной работе («Об Иисусовой молитве») ссылается на эти значимые тексты и пишет следующее заключение: *«Классическая формула Иисусовой молитвы без добавления слова “грешного” впервые встречается в “Житии аввы Филимона”, которое было написано с VI по VII века и пришедшем из Египта. Эта формула повторяется в трактате святого Никифора Исихаста “О трезвости и хранении сердца” конца XIV, начала XV века. Можно увидеть, что эти сочинения разделяют 7 веков, но за это не появлялось ни одного источника, где бы эта формула упоминалась»[[33]](#footnote-33)*.

VII век, а именно его произведение, «Лестница», стало классическим руководством для прохождения монашеского образа жизни за авторством Иоанна Синайского. Это сочинение оказало весьма большое влияние на развитие всей Восточной христианской аскетики и монашеского уклада жизни. В этом монументальном труде автор неоднократно упоминает об Иисусовой молитве и делает особый акцент на значении Божественного Имени Иисус для подвижника благочестия. Затронуты темы внимания и постоянства в молитве, которые должны неотступно сопровождать это делание[[34]](#footnote-34). В этот период формула молитвы претерпевает некоторые изменения, а именно чередуются вставки *«Сыне Божий»* и *«Боже наш»*. Таким образом классическая форма молитвы Иисусовой практически полностью обретает свои законченные черты.

Другим весьма впечатляющим и важным произведением или даже итогом развития Восточного учения о молитве именем Иисуса Христа стало сочинение святого Исихия Иерусалимского «О трезвении и молитве», которое было написано, предположительно, в конце VII века. Не малая часть этого труда посвящена Иисусовой молитве. Текст содержит как теоретические и исторические доводы к самой молитве, так и практические, повседневные рекомендации к ее правильному выполнению. Однако главный упор и внимание читателя автор старается направить на осознание факта благодатной силы имени Иисуса Христа. Исихий приводит различные сравнения: имя Спасителя сравнивается то со светильником или солнцем, то с дождем, парусами и молниями в их соотношении с теми благими свойствами, которые они являют людям[[35]](#footnote-35).

В своих работах митрополит Иларион (Алфеев) затрагивает это произведение и так пишет о нем: *«Текст молитвы Иисусовой приведен у Исихия лишь один раз, и притом в краткой форме. Означает ли это, что молитва Иисусова у Исихия заключалась только в произнесении имени или к имени Христа все-таки добавлялось прошение о помиловании, остается не вполне ясным. Во всяком случае, имя Иисусово и молитва Иисусова для него являются синонимами»[[36]](#footnote-36)*.

Приведенные выше свидетельства и тексты показывают, что в течении первых веков христианства, вплоть до VII века практика молитвы обогащалась и распространялась по всему христианскому Востоку. Эта практика получала признание повсеместно: в Египте, в Палестине, в Эпире и на Синае. Однако и на Западе эта молитва была известна и употребляема, о чем свидетельствует, в частности, письмо папы Григория II к императору Льву III. Письмо написано о почитании икон, но так имеются следующие слова: *«Когда мы входим в церковь и становимся перед иконой Христа, мы произносим: “ Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помоги нам и спаси нас”»*[[37]](#footnote-37).

Архиепископ Василий (Кривошеин) не обошел вниманием этот текст и написал по поводу него следующее: *«Сходство этих слов с Иисусовой молитвой поразительно. Они точно передают всю ее главную часть и только в самом конце несколько отличаются. Подлинность этого письма, сохранившегося только по-гречески, оспаривалась учеными прошлого столетия, которые считали его восточной подделкой. Это может доказывать тот факт, что верующие имели обыкновение молиться в церквах словами, практически тождественными с Иисусовой молитвой, которая распространилась из монашеских кругов в более широкие слои мирян»[[38]](#footnote-38).*

Некоторые другие авторы, например архимандрит Лев (Жиле), высказывали иные мнения по поводу времени возникновения повсеместной формулы Иисусовой молитвы. Он связывает появление «классической формулы» этой молитвы с XII или даже XIII веками. Также автор пишет о том, что исихазм не следует связывать с началом истории Иисусовой молитвы по причине того, что и более ранние христианские писатели приводили в своих текстах различные формулы молитвы, причем формы устоявшиеся и обширно распространенные, которые практиковались большим количеством верующих людей.

Пристально изучая авторов исихастов, а именно преподобного Иоанна Лествичника и некоторых других (Филофея и Исихия Синаитов), архимандрит Лев пришел к выводу о том, что нельзя проследить наличие каких-либо определенных формул Иисусовой молитвы в контексте их писем и сочинений. Эти авторы, как считает архимандрит Лев, не называли точную формулу молитвы, но наглядно говорили о чертах и практике этой молитвы в ее специфичности.

Вывод исследователя, следующий: «Означает это лишь то, - говорит он, - что была практика Иисусовой молитвы, а форма при этой практике могла быть разной… Традиционная же формула впервые упоминается в текстах, принадлежащих к XII-XIII векам».

Исходя из всех вышеперечисленных свидетельств можно прийти к заключению о том, что хронологический интервал времени появления классической формулы Иисусовой молитвы весьма большой – от VI до XI века. По поводу этого факта хорошо высказывался А.Г. Дунаев: «для более точного ответа на этот вопрос, - говорил он, - у нас не хватает данных первоисточников. Для дальнейшего анализа необходимо весьма обширное и подробное исследование аскетической и житийной литературы».

Приведенные в данной главе свидетельства, исследования, цитаты и материалы позволяют сделать следующие **выводы**:

1. Христианская практика произношения и непрестанного призывания Имени Господа Иисуса Христа основана на библейском (Ветхозаветном и Новозаветном) почитании Имении Божия. Главной отличительной чертой или особенностью этого почитания является феномен отождествления имени с субъектом, его носящим. К Имени Бога относятся с наивысшим благоговением и приписывают ему чудодейственную силу. Имя Бога занимает центральное место в Священном Писании Ветхого и Нового Заветов и особое место в истории Еврейского народа (оно окружено благоговейным почитанием, трепетом и в некоторой степени - страхом);
2. Смысловым центром Иисусовой молитвы является имя «Иисус» (которое в переводе означает «Спаситель» или «Яхве спасает»). Имена «Сын Божий» и «Господь» являются своего рода истолкованиями или связующим звеном между Личностью, которая является Субъектом этих Имен (все Божии имена в Ветхом Завете воспринимались как истолкование или описание одного священного имени - Яхве).
3. Главным основанием для молитвы можно считать Священное Писание Нового Завета поскольку главный акцент Иисусовой молитвы стоит на том, что Иисус Христос призывается как Бог (в молитве подчеркивается, что Христос является Господом и Сыном Божиим). Новозаветное откровение принесло людям новую весть: Иисус – новое имя Божества. Бог спасает людей и ведет их по пути спасения в вечную жизнь. Силу имени Господа Иисуса увидели апостолы и ближайшие ученики Мессии: Его именем изгонялись бесы, творились чудеса и исцелялись люди.
4. Ранняя христианская Церковь на протяжении всей истории своего существования имела молитвенный опыт обращения к Господу Иисусу Христу. Этот факт явственно отражен в памятниках ранней христианской литературы (II-III века). Однако, несмотря на это, более распространенной практикой все же являлась молитвенная форма, направленная к Богу Отце. Постепенно, начиная с IV века, Иисусова молитва начала свое активное развитие в традициях и практиках египетского монашества (в своей форме по преимуществу состояла их стихов книги псалмов).
5. Начиная с V века практика непрестанной молитвы получила широкое распространение и занятие ей стало предметом повседневного обучения для монашествующих общежительных монастырей всей Палестины. В этот период молитва, адресованная к Богу Отцу, уступает место молитве Иисусовой. Христианские памятники говорят нам о трех основных видах этой молитвы: полной, сокращенной и модифицированной. К концу VII века практика Иисусовой молитвы получает распространение по всему христианскому Востоку (получает признание в Египте, Палестине, Эпире и Синае). Многие святые и преподобные отцы касаются ее в своих творениях. Среди них: авва Исайя и авва Филимон, авва Дорофей, преподобный Иоанн Лествичник и Исихий Синайский.
6. В VIII веке Иисусова молитва распространяется в более широкие круги мирян и становиться общим христианским достоянием. Происходит окончательное закрепление «классической» формы этой молитвы – «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя».

**ГЛАВА 2  
СТЕПЕНИ, ФОРМА И ПРАКТИКА СОВЕРШЕНИЯ ИИСУСОВОЙ МОЛИТВЫ**

**2.1) Первая степень – устная (словесная) и умно-деятельная молитва:**

В православных монашеских аскетических сочинениях нередко встречается своеобразное разделение Иисусовой молитвы на три вида или степени, в зависимости от качества и прогресса ее исполнения: молитва бывает устная, умственная и сердечная. Некоторые, особенно современные авторы усложняют это разделение качеством или объектов главного органа действия в молитве: слова, ума, сердца или Божьего Духа. Порой эти виды смешиваются по причине одинаковости их терминов. Архиепископ Антоний (Галынский) в своем трактате по аскетике *«О молитве Иисусовой»* приводит следующее деление этой молитвы: *«словесная, умная деятельная, умно-сердечная деятельная, умно-сердечная самодвижная, умно-сердечная чистая и высший вид молитвы — зрительная»*#.

Для начала нужно проанализировать деятельные виды Иисусовой молитвы. Эти типы молитв доступны каждому человеку и являются необходимым условием для его дальнейшего прогресса на пути шествия к Богу и достижению других молитвенных степеней. По причине их основательности и всеобщей доступности в данной работе им будет посвящено больше внимания чем остальным типам молитв: последние будут рассмотрены вскользь еще и потому, что актуальность работы заключалась в том, чтобы рассмотреть применимые формы и практики Иисусовой молитвы.

Итак, на самой первой ступени молитва по своему содержанию является преимущественно внешним исполнением обязанности: человек читает, проговаривает, зачастую, слова молитвы вслух, исполняет поклоны и бдения. Так продолжается до тех пор, пока не появятся первые начатки молитвенного движения духа или ума человека. Об этом пишет преподобный Ефрем Сирин так: *«вначале желающий подвизаться проходит первые труды телесного делания молитвы, когда она совершается без участия ума и сердца»*#.

По мере человеческого усердия, неотступности и внимания, если молитва соединяется с искренним покаянием и чувством благоговейного страха перед Богом, она переходит из устной в умную: молящийся начинает отстраняться от внешних раздражителей и умом погружаться в слова молитвы. Об этом процессе пишет Петр Дамаскин в следующих словах: *«хорошо молящемуся телесной молитвой Бог дает умную молитву»#.*

Таким образом устная молитва является только самой первой ступенью на длинном и непростом пути стяжания благодати и достижения следующих молитвенных степеней. Даже по своему названию, - «устная», - она свидетельствует о том, что имеет в своем существе более телесного, «плотяного» начала, ибо ее суть – внимательное произношения слов молитвы и отсутствие рассеянности.

Несмотря на такой характер этой молитвы она отнюдь не может считаться пренебрегаемой и маловажной. Ее важность и необходимость отмечали многие отцы Православной Церкви. Например, святитель Игнатий Брянчанинов, автор фундаментальных трудов о монашеской жизни и аскетическом преуспеянии писал об этой разновидности Иисусовой молитвы следующее: *«Для всех и каждого существенно полезно начинать обучение молитве именем Господа Иисуса с совершения молитвы Иисусовой устно при заключении ума в слова молитвы*»#. Такое делание важно по причине того, что неспешно произносимая молитва способна с течением времени научить человека не отвлекаться на суетные мысли и держать свой ум собранным и обращенным к Господу. Это очень сильно способствует рождению в сердце и душе молящегося человека теплых и умилительных, покаянных чувств к Богу и преданности Его воле.

Эти выводы можно прочитать и в трудах другого пастыря Христовой Церкви – архиепископа Антония (Галынского): *«Душа, не привыкшая помнить о Боге, - пишет он, - вместо богопредстояния, проводившая ранее жизнь чувственную, продолжает увлекаться разнообразием впечатлений, хранимых памятью… Человек при таком внутреннем беспорядке не способен к трезвению и духовному росту. При всем своем желании он не может обуздать ни ума своего, ни чувств»*#.

Другими словами, для человека, который пребывает в таком смятенном и запутанном состоянии, устная молитва является не какой-то навязанной обязанностью, но скорее необходимостью и спасательным кругом, который способен освободить душу от мысленных оков и помочь приобрести навыки в борьбе с лишними мыслями и хранении внутреннего мира и покоя.

Благодаря такому характеру и воздействию устной молитвы на человека, он мало по малу приобретает способность к исполнению одной из немаловажных апостольских заповедей: «Непрестанно молитесь. За все благодарите: ибо такова о вас воля Божия во Христе Иисусе» (Фес. 5:16-18). Обретя навык к молитве, христианин становится способен жить и помнить о Боге на всяком месте и почти при любом своем занятии. Это, в свою очередь, рождает непрестанную память о Боге и внимательное отношение к своей жизни и своим поступкам.

Хотя устная молитва кажется весьма простой и незатейливой, но ее невнимательное и не самоотверженное прохождение является недопустимыми. Святитель Игнатий (Брянчанинов) пишет об этом так: «никто из желающих преуспеть в молитве да не дерзает легко мыслить и судить о молитве, произносимой устами и гласом при внимании ума, как о делании малозначащем, не заслуживающим уважения»#. Напротив, рачительное исполнение молитвенного правила уже на этом уровне способно принести обильный духовный плод, как об этом написано у автора далее: «ум [тогда] начинает теплее, усерднее прислушиваться к словам, читаемым языком, а, прислушиваясь, постепенно начинает с удовольствие сам погружаться в молитву»#.

Другой важной особенностью совершения молитвы является правильность или лучше сказать постепенность в ожиданиях и своих мотивах относительно ее: «В упражнении Иисусовой молитвой есть свое начало, своя постепенность, свой бесконечный конец. Необходимо начинать упражнение ей с начала, а не с середины и не с конца… Начинать с начала, значит совершать молитву со внимание и благоговением, с целью покаяния, заботясь единственно о том, чтобы эти три качества постоянно соприсутствовали молитве… Предстоять перед Богом с молитвой нужно в глубочайшем благоговении, в величайшем страхе и трепете, устремляя к Нему все внимание ума, сердца и души, отвергая рассеянность и мечтательность»#.

Этот отрывок очень хорош тем, что позволяет выделить 4 наиболее важные черты или характеристики, которые сопровождают правильное делание Иисусовой молитвы: 1) покаяние; 2) внимание; 3) благоговейный страх.

**Покаяние** и осознание своей греховности являются наиважнейшими и первостепенными качествами практически для любого христианского делания, но в плане молитвенного подвига отсутствие в душе молящегося этих устроений способно не только сделать молитву бесплодной, но и привести к весьма пагубным последствиям относительно устроения души и всего направления жизни христианина.

Можно сказать о том, что покаяние в какой-то степени и является тем самым началом или толчком, который побуждает человека молиться и молиться – правильно. Именно осознание глубины своего падения и ясное видение бесчисленности своих грехов побуждает человека обратиться к Богу и сказать: «Господи! Помилуй меня и помоги мне исправиться!»

Святитель Игнатий (Брянчанинов) более подробно о важности покаяния пишет в следующих словах: «Основная и первоначальная молитва должна состоять из прошений опрощении грехов»#. Иером. Софроний (Сахаров) выделяет покаяние не просто как важную характеристику молитвенного подвига, но как цель молитвы: «Мы приходим к Богу, - пишет он, - как последние грешники. Мы искренне осуждаем себя во всем. Мы ничего не воображаем, ничего не ищем, кроме прощения и помилования»#.

Вообще, стоит сказать о том, что христианское состояние смирения, осознания своего положения в связи с фактом бесчисленного количества содеянных грехов, весьма важно в любом христианском делании. Это может показаться странным, но даже верховный из апостолов говорит следующие слова: «Христос Иисус пришёл в мир спасти грешников, из которых я первый» (Тим. 1:15) и еще «я гораздо охотнее буду хвалиться своими немощами, чтобы обитала во мне сила Христова» (2 Кор. 12:9). Осознание своей греховности, немощи и нужны во Спасителе открывают для человека двери доступа к благодати Святого Духа, среди даров которой числится и молитва: «Господь дает молитву молящемуся», — как пишет в одном из своих писем преподобный Макарий Оптинский (<https://www.optina.ru/19_molitva_moljaschemusja/>).

В более подробных чертах об этом состоянии пишет преподобный Исаак Сирин: «Когда припадешь перед Богом в молитве, будь, в помысле твоем, как муравей, как земные гады, как червячок, как лепечущее дитя. Не скажи перед Ним чего-то разумного; младенческим образом мыслей приблизься к Богу»#.

Все эти вышеперечисленные внутренние состояния человека относятся к покаянию. Следующим весьма важным и редким качеством на пути молитвенного делания является внимание ума.

**Внимание** в молитве основано на внутреннем мысленном сосредоточении ума на словах молитвы и, что не маловажно, на безвидности (отсутствии представления) в области собственной фантазии и воображении. Как уже было сказано раньше, хоть гласная молитва и является первой ступенью, но она может стать и последней при неправильном, безразличном и рассеянном ее использовании. Святитель Игнатий (Брянчанинов) пишет следующее: «гласной молитве, как и всякой другой, должно непременно сопутствовать внимание. При внимании польза устной молитвы — неисчислима. С нее должен начинать подвижник»#.

Здесь стоит сказать о том, что даже храмовые иконы, свечи и прочая атрибутика, созданы для того, чтобы поставить человека в состояние осознания присутствия Божия не месте всеобщего молитвословия. Об этом хорошо пишет преподобный Серафим Саровский: «А потому, — говорит он, — глядя на горящую свечу, особенно когда стоим в Божием храме да вспоминаем начало, течение и конец нашей жизни; ибо как тает свеча, зажженная пред ликом Божиим, так с каждою минутою умаляется и жизнь наша, приближая нас к концу. Эта мысль поможет нам менее развлекаться в храме, усерднее молиться и стараться, чтоб жизнь наша пред Богом похожа была на свечу из чистого воска, не издающую смрада» (<https://lib.pravmir.ru/library/readbook/1160>).

Если при молитве человек думает о повседневности, старых или новых проблемах и задачах, если фантазирует и вспоминает о событиях минувших дней, то такой человек как-бы и вовсе не молится. «Молиться надо так, — пишет святитель Иоанн Златоуст, — чтобы ум был всецело собран и напряжен. Если ты сам не слышишь своей молитвы, как же ты хочешь, чтобы Бог услышал ее?»#

Однако, многим людям не удается во время молитвы постоянно держать внимание на словах произносимых молитвословий. Но в этом нет ничего страшного, если это происходит ненамеренно. Все дело в том, что время молитвы является самым ненавистным временем для демонов. В этом время они стараются всяческими способы отвлечь человека от этого душеспасительного занятия и принудить заниматься чем-либо другим. Да и само падшее естество, его ум требуют многих молитвенных опытов для выработки привычки к правильной молитве. Гораздо опаснее другая крайность — во время молитвы человек может подвергнуться особому виду искушения со стороны падших духов и своей фантазии — представлению Бога и святых. Именно это пагубное явление и обуславливает то, что было написано выше: в молитве необходимо не только внимание, но и отсутствие мечтательности в воображении. *«Не следует в воображении усматривать ни образа, ни очертания, ничего даже по виду святого… Всегда храни ум бесцветным, безвидным и необразным»*, — пишет преподобный Григорий Синаит.

О необходимости такого делания в сфере своего воображения часто писали и русские святые отцы. Например, святитель Феофан Затворник очень много говорил против мечтательности во время молитвенного делания: «Стоя сознанием и вниманием в сердце, — увещевает он, — произноси непрестанно: Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй меня, без всякого образа и лика, по вере, что Господь смотрит на тебя и внимает тебе»#.

Важным уточнением относительно внимания в молитве является еще и следующее: человек обязан стараться не отвлекаться во время этого делания, но полная не рассеянность и постоянное внимание являются, все же, Божественными дарами по благодати ввиду человеческой неотступности и упорства. Этот факт способствует удержанию человека от отчаяния как говорит Иоанн Лествичник: *«Непрестанно борись с парением мыслей, и когда ум рассеялся, собирай его к себе, ибо от новоначальных послушников Бог не требует молитвы без парения. Поэтому не скорби, будучи расхищаем мыслями, но благодушествуй и непрестанно обращай ум ко вниманию, ибо никогда не быть расхищаему мыслями свойственно одному Ангелу»*#.

Вниманию в молитве очень сильно способствует неспешное произношение слов молитвенного проследования, спокойное стояние и забвение всех прошлых обид и неурядиц. При обильном потоке мыслей и воспоминаний слова можно начать произносить шепотом. При быстрой молитве или «вычитке» молитвенного правила следует, наоборот, душевное смятие и чувство внутренней рассеянности, хаоса и неупорядоченности души.

Праведный Иоанн Кронштадтский по этому поводу писал следующее: *«Не стяжавшим сердечной молитвы надо молиться неспешно»*#. Об этом же писал и преподобный Григорий Синаит: *«Тихо и без смятения надо взывать к Господу, чтобы глас не расстроил внимания ума и не пресек молитвы»*#.

При долгих молитвенных опытах с

Следующей важной характерной особенностью правильной молитвы является **благоговейный страх** предстояния перед Богом. При осознании своей греховности, несовершенства и, в противоположность к этому — величии Творца, человек приходит в благоговейный страх, который, сам собой будет сопровождаться вниманием и напряженностью внутренних сил души. Благодаря этому страху и памятованию о смерти человек мало помалу может начать приобретать непрестанность в молитве, которая, в свою очередь, служит некоторым начатком следующей молитвенной степени — умно-сердечной молитве.

О постоянстве в молитве многое написано в книгах Священного Писания. Первоверховный апостол Павел говорил об нем следующее: «Непрестанно молитесь, всегда радуйтесь, за все благодарите» (1 Сол. 5:17-18). И еще: «Будьте постоянны в молитве, бодрствуя в ней с благодарением» (Кол. 4:2). Об этом же говорят и святые отцы Церкви. «На не было велено постоянно работать, бодрствовать и поститься, — пишет Евагрий Понтийский, — но было заповедано непрестанно молится»#.

Страх Божий и памятование о смерти приводят человека к ощущению всеприсутствия Бога и памятованию о Его заповедях. «Во всех делах твоих помни о конце твоем, и вовек не согрешишь», — написано в книге премудростей Иисуса, сына Сирахова (Сир. 7: 39). Об этом же говорит и святитель Феофан Затворник: «Молитвенное настроение есть мысль о Боге и чувство к Богу совместно. Мысль о Боге — мысль о Его вездесущии, что Он есть везде, все видит и все содержит. Чувство к Богу — страх Божий, любовь к Богу, ревностное желание всем угождать Ему Одному, с таким же желанием избегать всего Ему неугодного…»#.

Из всего вышесказанного можно подвести итог о том, что устная молитва является обязательной и неотъемлемой составляющей на пути христианского молитвенного делания и совершенства. Устная молитва, совершаемая со вниманием, покаянием и благоговейным страхом Божиим с течением времени и под действием благодати Святого Духа способна перейти в умно-сердечную молитву, которая, в свою очередь, имеет более возвышенные характеристики и более сильно соединяет человека с Богом.

Более подробному рассмотрению и анализу умно-сердечной молитвы, хоть и не такому подробному, посвящен следующий параграф данной работы.

**2.1) Вторая степень – умно-сердечная деятельная молитва:**

После умно-деятельной молитвы, как было написано ранее, молящийся достигает новой степени — умное-сердечной деятельной молитвы. Это достигается путем долгих молитвенных опытов, сопровождаемых страхом Божиим, вниманием и покаянием. Святитель Игнатий (Брянчанинов) так пишет об этом: «Устная молитва, когда в ней приобретено и хранится внимание нерассеянным, сама собой переходит в молитву умную»#/

Этот тип молитвы отличается от предыдущих тем, что здесь телесное и духовное естества человека начинают сближаться в молитвенном опыте: слова молитвы сопровождаются не только вниманием, но внутренними чувствами и некоторыми начатками таинственных молитвенных движений.

Этот вид молитвы также как и предыдущие доступен многим: такая молитва не является чем-то недостижимым и необычным для благочестивого христианина, который старается проводить жить по Евангельским заповедям и уставам Церкви (речь идет о регулярной практике исповеди и причастия). Говоря об этом молитве преподобный Макарий Великий писал: «лишь поклонишься — и дух уже согревается в молитве»#.

Итак, главный аспект этой молитвы заключается в том, что ум, приучившись вслушиваться в слова через опыты гласной молитвы, начинает приобретать способность останавливаться и более глубоко воспринимать произносимые слова через что молитва начинает проникать внутрь самого ума и изрекаться уже там, как в некоторой клети. Если человек продолжает со вниманием продолжать эту молитву, то она, с течением времени, становиться как-бы частью внутреннего человека.

Это очень важная составляющая этой молитвы, по причине того, что на такое действие молитвы способно откликаться сердце. Произносимые слова и сопровождаемые их смыслы способны вызвать сердечное движение внутри человека и согреть его чувства, то есть сделать их способными к духовным ощущениям. Через это достигается следующая степень молитвы — то есть умно-сердечной.

Само название — «умно-сердечная», говорит о главных действующих частях человеческого естества в этой молитве, то есть ума и сердца. Главным итогом этой молитвы должно стать внутреннее соединение или единство ума и сердца. Это происходит тогда, когда молитвенные слова, произносимые в уме, являются не чем-то сухим, но частью внутренних чувств человеческой души. Такие свойства являются даром, данным Богом молящемуся по благодати. Но еще большим даром является естественная непрестанность этой молитвы внутри христианского сердца. «Самая главная цель, достигаемая занятием Иисусовой молитвой, это вселение имени Господа Иисуса Христа в сердце. Тогда желание помнить Спасителя оставляет свою печать в душе, а ум начинает носить образ занятия»#.

Здесь стоит остановиться и рассмотреть более подробно самое понятие «сердца» в богословии христианского Востока. Под сердцем разумеется не какая-то физическая часть человека и не внутренний орган, и даже не совокупность внутренних душевных чувств и психологического устроения, самоощущения человека. «Слово ‟сердце”, — пишет митрополит Каллист (Уэр), — нужно понимать в рамках семитской и библейской традиции, как средоточие всей личности человека, а не просто как область чувств и переживаний, как это принято в современной культуре»#.

Итак, «сердцем» человека является его «Я» со всеми устремлениями, талантами и ощущениями души и духа. И именно тогда, когда молитва проникает в эту область человеческого естества становиться возможна встреча человека с Богом и человека с самим собой. Вообще, стоит сказать о том, что сердце человека предназначено для Бога, именно оно может стать обителью Бога: *«Сын мой! отдай сердце твоё мне, и глаза твои да наблюдают пути мои»* (Притч. 23:26), — говорит Господь в Ветхом Завете. *«Блаженны чистые сердцем, ибо они Бога узрят»* (Мф. 5:8), — говорит Иисус Христос в Завете Новом.

Именно через воссоединение ума и сердца происходит постепенное восстановление падшей человеческой природы, которая после грехопадения Адама и Евы утеряла или лучше сказать повредила взаимоотношение своих главных естественных сил: желательной, волевой и умственной (произошел разлад тела, души и духа). Именно это действие молитвы при содействии Божией благодати открывает для человека новые горизонты Богообщения: благодать Святого Духа все более и более очищает сердце человека и готовит из него *«храм Бога живого, как сказал Бог: “вселюсь в них и буду ходить в них; и буду их Богом, и они будут Моим народом”»* (2 Кор. 6:16).

Для успешного прохождения умной молитвы нужны те же качества, что и для устной: любая молитва требует постоянства и неотступности по причине новизны этого опыта для человека. Любой опыт становится внутренним достоянием человека через многократное упражнение в нем. Так и умная молитва: чем больше времени и внимания человека тратит на нее, тем более она вкореняется в его естество и восходит до уровня навыка. С течением времени количество начинает переходить в качество.

Особенностью умной молитвы является нерассеянность внимания ума. Если это качество есть, то можно говорить о наличии этой молитвы (хотя бы в ее начальной степени), если же этого качества нет, то и сама умная молитва становиться невозможной по причине того, что рассеянный ум внимает чему угодно, но только не молитве. Часто бывает даже так, что только что проснувшийся человек сразу же чувствует нужду в молитве и она, сопутствуемая малым движением воли, начинает вращаться внутри него.

Правильная умная молитва нередко сопровождается особыми Божиими дарами среди которых особое внимание заслуживают покаянные слезы. *«Слезы в молитве,* — говорит святой Исаак Сирский, — *суть знамение милости Божией, которой сподобилась душа своим покаянием, и того, что она принята и начала входить в поле чистоты слезами»*# (Аскетические опыты. О слезах). Таким образом подвижник, стяжавший умно-сердечную молитву с ее дарами может по ним судить о том, что он находится на верном пути ко спасению: эти плоды говорят о том, что Господь принимает его покаянные труды, свидетельствует о правильности его направления жизни и стремления воли в ее духовных поисках.

По степени своего качества (или прогресса) умная молитва делится на 2 вида: 1) деятельную; 2) самодвижную. Об этом, в частности, говорит архиепископ Антоний (Голынский-Михайловский)#. Деятельной молитвой является та молитва, которая совершается человеком намеренно, то есть с усилием его волеизъявления. Такая молитва часто сопровождается различными борениями, искушениями и банальной ленью человеческого естества. Самодвижной молитвой является та молитва, которая непостижимым образом произноситься внутри человека благодатью Святого Духа.

Второй вид молитвы является недостижимым без особой милости Божией по причине того, что падший человек не имеет сил и способности всем своим существом и природой предаться воли Божьей во всем и причем так, чтобы исполнять только ее одну. Любой необлагодатсвованный человек во многих аспектах своей жизни живет своей, то есть личной корыстной волей. Полное же совлечение ветхого человека и соединение ума с сердцем возможно только при содействии благодати Божией, которую Он дает за труды и постоянное волевое устремление человеческого сердца к Нему. *«Сам Господь вводит в сердце ум, внимающий молитве, и с молитвой Сам Господь входит в сердце, так как имя Господа неразлучно с Самим Господом. Да не дерзнет человек прежде очищения изобретать самодеятельно пути ко вхождению в сердце»*#.

Жизнь двух подвижников (стяжавшего и не стяжавшего самодвижную умно-сердечную молитву) также в корне отличается. Молитва, творимая человеком ветхого состояния, характеризуется тем, что он употребляет немалые усилия воли для направления своей жизни по угодным Богу путям и зачастую не может соблюсти заповеди: часто спотыкается, а намерение посвятить Богу всю свою жизнь является в потаенной области частичным. *«Кто усмотрит погрешности свои? От тайных моих очисти меня и от умышленных удержи раба Твоего, чтобы не возобладали мною»* (Пс. 18:13-15), — пишет об этом состоянии царь и псалмопевец Давид. Гнездящиеся в сердце страсти и сожаления о мире волную и смущают такого человека. Главная причина этого заключается в том, что главная опора греха — гордость остается все еще целой и не разрушенной. Именно гордость и ее главный спутник — тщеславие мешают войти чувству смирения и полной покорности Богу в сердце подвижника. Однако, мало-помалу, человек приобретает благодать, которая освобождает ум и чувства от помрачения, а сердце делает более мягким и светлым в плане чистоты от грубых и более тонких страстей.

Молитва же, творимая человеком обновленного состояния, является молитвой самодвижной, то есть умно-сердечной молитвой, движимой Святым Духом. Такой человек, как очищенный и приуготовленный благодатью к этой молитве получает особый дар: его ум вместе с молитвой вводиться Богом в его сердце. *«Постепенно в сердце человека совершается переход от молитвы, требующей усилия к “самодвижной”, то есть к той, которая “творится сама”, а точнее, — к той, которую творит в нас Христос. Отныне молитва полностью переходит в сердечное чувство, и человек с этих пор молится сердцем, движимым Святым Духом, умом предстоя в сердце Богу»*#.

Именно на этом этапе происходит водораздел не только между двумя типами молитвы, но и между двумя образами, способами жизни человека. Здесь заканчивается деятельный период очищения и наступает период просвещения ума и тела человека, период Богосыновства. Христианин приходит в состояние полной преданности воле Божией и может вместе с апостолом, не кривя душой, сказать: *«для меня жизнь — Христос, и смерть — приобретение»* (Флп. 1:21). И еще: *«уже не я живу, но живет во мне Христос»* (Гал. 2:20). Как уже было сказано ранее *«сердечная молитва приходит как дар от Бога, который Он дает тому, кому хочет. Ее нельзя стяжать никаким методом»*#.

Жизнь же обновленного человека главным образом характеризуется тем, что его действия, устремления воли и даже потаенные желания всегда сообразуются с волей Божией. Такой человек способен исполнять заповеди, ибо говорит он нелицемерно: *«готово сердце мое, Боже!»* (Пс. 56, 8). В таком человеке отсутствует развлеченность или праздность ума: он на всякое время стоит внутри сердца и вместе с ним творит молитву уже больше даже не самой мыслью, но мыслью, всеобъемлюще соединенной с чувством. Такой подвижник даже во время сна занят молитвой: «я сплю, а сердце мое бодрствует» (Песн. 5:2). Марк подвижник пишет об этом следующее: «И молится человек непрерывно всем существом своего умно-сердечного естества ко Господу, поверяя Ему и повергая перед Ним всего себя с благодарностью сердечной»#.

Кроме всего прочего посредствам такой молитвы человек получает верное познание себя и окружающего мира, других людей. Такой христианин уже не нуждается в руководителе извне, но Сам Господь укрепляет его, наставляет и неотступно пребывает в сердце*. «Для совершенных же*, — пишет апостол Павел, — *имеется твердая пища: их чувства навыком приучены к различению как добра, так и зла»* (Евр. 5:14). Такой человек со всей серьезностью начинает понимать опасность грехов гордости и тщеславия и по этому начинает избегать других людей и стремиться к уединенному образу жизни. Но именно такой подвижник и готов к такому образу жизни. *«Не так спасается уединенный монах, как монах, живущий с другим монахом. Ибо уединенный имеет нужду в великом внимании и в не развлекаемом уме. Сожительствующему с другим часто помогает брат; а безмолвнику помогает Ангел»*, — пишет преподобный Иоанн Лествичник.

Уединение нужно для особого сохранения ума и не отвлечённой беседы с Богом. *«Ум, совершив восхождение в сердце, в сердечные чувства духовные, непрерывно беседует с Богом, беседует и со своей душой, приближаясь к ней и приближая ее к себе, — таково молитвенное делание человека, проводящего жизнь истинно духовную, целомудренную»*#.

Однако, стоит сказать и о том, что поскольку человек в этом периоде своего духовного развития взошел в более тонкие, духовные сферы жизни человеческой души, то и искушения у него появляются новые — более утонченные и возникающие преимущественно на уровне помыслов. Христианин теперь борется по большей части не со своими страстями и движениями плоти, но с прямыми нападками дьявола и его бесов. Ум же, укрепляемый благодатью, приобретает способность к различию этих тонких и неявных для простого обывателя искушений: они по преимуществую отсекаются и разоряются в своем зародыше по сказанному в Священном Писании: *«Дочь Вавилона, опустошительница! блажен, кто воздаст тебе за то, что ты сделала нам! Блажен, кто возьмет и разобьет младенцев твоих о камень!»* (Пс. 136:8-9).

Такими особенностями характеризуется умно-сердечная молитва и образы жизни подвижников, занимающихся ей. После нее начинается молитва чистая, непарительная и одновременно с этим созерцательная. О ней будет сказано совсем мало и только в общих чертах, ибо об этом может говорить только человек, который «был восхищен в рай и слышал неизреченные слова, которых человеку нельзя пересказать» (2 Кор. 12:4).

**2.1) Третья степень – умно-сердечная непарительная (чистая) молитва:**

Эту молитвенную ступень христианин может обрести только в случае полного очищения сердца и всего внутреннего человека от страстей, греховных склонностей и самостных движений воли. Эта ступень объединяет в себе два вида молитвы: умно-сердечную самодвижную (которая движется сама по себе, водимая Святым Духом) и умно-сердечную чистую, непарительную (которая, к том уже, является созерцательной).

Эта молитва отличается от всех предыдущих тем, что ее главным аспектом является полное преобладание духовного и Божественного над телесным. Сам Бог является ее источником и Деятелем. Как пишет преподобный Макарий Египетский, тогда: *«без слов и без поклонов, и даже без размышления и без всякого образа, при некотором молчании или безмолвии, в глубине духа совершается действие такой молитвы»#.* Эта молитва совершается в любом месте, в любое время, и при любых условиях обстоятельствах: ее ничто не может прекратить.

Именно эта молитва, при ее стяжании, является матерью и завершением всех добродетелей: она доводит человека до духовного совершенства и приводит практически к полному соединению христианской души с Богом в единый дух. В этом единении христианин может (и то не всегда) обрести высший дар — зрительный опыт молитвы и как-бы начать смотреть на мир глазами Бога.

Итак, изложенные в предыдущих трех разделах данной дипломной работы материалы позволяют сделать следующие заключения и **выводы**:

1. На основании текстов Священного Писания, свидетельств и трудов святых отцов Православной Церкви было установлено, что устная молитва является обязательной и неупустительной ступенью или этапом к следующим качественным типам Иисусовой молитвы.
2. Из посланий и аскетических трудов подвижников благочестия было выявлено три основных духовных качества, которые должны сопутствовать правильной молитве: 1) покаянное чувство; 2) внимание ума; 3) благоговейный страх перед Богом.
3. Умно-сердечная молитва отличается от устной молитвы тем, что в ней отсутствует разделение между умом и сердцем, то есть между умом и чувствами внутреннего человека. Благодаря единению ума и сердца происходит постепенное исцеление разлада, причиненного человечеству актом грехопадения. Когда молитва полностью проникает во внутренние области человеческого естества становиться возможна встреча последнего с Богом.
4. Отличие деятельной умно-сердечной молитвы от самодвижной заключается в том, что при первом типе молитве христианин еще находится в борьбе со своим естеством и продолжает сражение с падшей волей, дела которой проявляются уже по большей части в виде греховных прилогах ума и начатках намерений воли.
5. Самодвижная умно-сердечная молитва отличается тем, что человек, укрепляемый благодатью Святого Духа, победил греховные движения своей души и смог полностью предаться воле Божией. Такой подвижник может вести уединенный образ жизни и руководить другими людьми, сам будучи просвещаем от Бога. Главные искушения на этом этапе становятся полностью духовного характера и заключаются в прямых нападках дьявола и бесов через мысленные прилоги и других людей.
6. Умно-сердечная, непарительная, чистая молитва является самой таинственной частью земного человеческого бытия. Главной ее особенностью является полное преобладание духовного естества человека над телесным. Главным субъектом ее действия является уже не столько сам человек, но Бог, ее совершающий внутри человека. Эта молитва является совершением всех добродетелей и приводит к практически полному (насколько это возможно в земной жизни) единению человеческой души с Богом.

**ГЛАВА 3  
МЕСТО ИИСУСОВОЙ МОЛИТВЫ В ДЕЛЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЧЕЛОВЕКА**

**3.1) Борьба со страстями:**

Из вышеизложенной информации касательно молитвенных степеней можно заметить, что с достижением нового уровня Иисусовой молитвы происходит некоторое нравственное улучшение или очищение человеческой души. Это вязано с тем, что молитва является одним из основных способов не только приближения к Богу, но и в деле борьбы со страстями и вообще нравственного совершенствования человека в его полноте.

Священное писание Нового Завета содержит многочисленные выдержки о важности молитвы и ее огромной пользе как оружии против бесов и их многоразличных искушений, что будет показано далее в этой работе. Святые угодники и апостолы Христовы также писали о необходимости непрестанного упражнения в молитве: *«Итак желаю, чтобы на всяком месте произносили молитвы мужи, воздевая чистые руки без гнева и сомнения»* (1 Тим. 2:8). Мало того, апостол Павел заповедает всем христианам непрестанную молитву: *«Непрестанно молитесь. За всё благодарите»* (1 Фес. 5:16-17).

Сама традиция Православной Церкви (включая, конечно, традицию монашескую) весьма высоко поставляет молитву и даже указывает на то, что для всякого христианина весьма желательно каждое дело начинать и оканчивать молитвой и благодарением Богу. #Вставить цитату из требника или еще откуда о молитве на всякое прошение#. Сам же человек слаб, что подтверждается Словом Божиим: *«без Меня не можете делать ничего»* (Ин. 15:5) и потому молитва является его надежным помощником и спасательным кругом на пути земной жизни.

Стоит сказать о том, что всякая душа проходит 3 этапа своего нравственного и духовного совершенствования, которое начинается с покаяния, продолжается просвещением и заканчивается обожением. Итак, всякая христианская жизнь начинается с покаяния, но и само покаяние является в какой-то степени молитвой к Богу с осознанием своих грехов и обещанием исправлять свою дальнейшую жизнь. Этот, самый первый этап положительного изменения человеческой души, характеризуется весьма ожесточенной внутренней борьбой ветхого и только что родившегося нового человека внутри и снаружи: как в мыслях, так и в поступках. Этому этапу и посвящен данный раздел дипломной работы.

Господь Иисус Христос говорит о том, что все зло исходит из сердца человека: «*из сердца исходят злые помыслы, убийства, прелюбодеяния, любодеяния, кражи, лжесвидетельства, хуления — это оскверняет человека»* (Мф. 15:19-20). Из этого следует, что вершина нравственного совершенствования человека является чем-то недостижимым до тех пор, пока внутренний сосуд человека — сердце, не будет очищен. Очищенное состояние сердца называется бесстрастием, но само слово не означает, что в человеке не должно быть эмоций и чувств, но, происходя от греческого слова πάθος, что в переводе означает *«страдание»* #Ссылка на Вики#, это означает, что всякая боль и нравственное искажение души происходят от болезненных привязанностей последнего к пагубным привычкам и злоупотреблениям свой же воли.

Иисусова молитва помогает человеку обнаруживать движения своих страстей и вести с ними активную борьбу: *«бодрствуйте и молитесь*, — говорит Господь, — *чтобы не впасть в искушение: дух бодр, плоть же немощна»* (Мф. 26:41). Это важно потому, что невозможно вести борьбу с тем, чего не замечаешь, но именно молитва проливает свет на потаенные уголки человеческой души: именно она дает познание и лицезрение своих страстей. По этой причине молитву можно считать основанием духовной жизни, началом пути восхождения по лестнице самосовершенствования.

Стоит сказать о том, что Православная наука — аскетика говорит о существовании 8 главных страстей внутри человека. Авва же Дорофей говорит о том, что молитва является эффективным средством борьбы с ними даже в том случае если эта молитва произносится за другого человека. (Дорофей, авва. Поучения. М.: Правило веры. 1995. с.124).

Итак, как же молитва помогает преодолевать страсти? Сперва, как уже было сказано — она дает познание и видение своих страстей и греховных движений ума и воображения. Когда человек произносит «*Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй меня грешного»* он признает факт своей греховности, признает факт нужды в покаянии и одновременно делает акт покаяния самим произношением этой молитвы.

Следующим действием молитвы, которое довольно сильно связано с частотой и внимательностью ее произношения является возможность противления греховным помыслам, которые, сами по себе, и являются начатками греховных действий. Практически любое греховное действие человек производит только через череду некоторый мысленных согласий на него. Такое дело рождается вслед за пленением воли (то есть возникновением страстного желания). Пленение же воли возникает после сосложения с рассматриваемым греховным объектом или действием (услаждение). Услаждение рождается тогда, когда мысль или мысленный прилог сочетается с вниманием. Молитва же весьма способствует усилению христианского внимания, которое, в свою очередь, губит нечестивые мысли в их зародыше. Это очень важный фактор борьбы со страстями: как уже было сказано выше всякое зло исходит из сердца человека через прилоги ума — мысли. Если не давать им ходу и пресекать в самом начале, то и сама страсть не сможет получить необходимого топлива для своего движения. Если же христианин дает ход начальным прилогам и развивает их, то победа на следующем уровне развития греховного помысла тоже может, но для этого потребует гораздо больше трудов и внутренней борьбы.

Это и можно назвать бранью в христианском смысле этого слова. Именно так происходит дело борьбы со страстями внутри человеческой души.

Большое значение в деле победы над страстями является отсутствие надежды на себя, но упование по помощь Божию. Приобретению этого состояния также способствует молитва и связанные с ней опыты: молящемуся человеку зачастую кажется, что он стоит на месте или даже то, что он становится гораздо хуже, чем был раньше: ему часто сопутствуют неуспехи и даже некоторые поползновения. Тогда, мало-помалу человек перестает надеяться на себя и свои способы избавиться от греховности, а молитва, в свою очередь, показывает ему, что всякое избавление и помощь находятся в благодати Божией: *«Боже, помилуй меня»,* — говорит христианин. Такое самоненадеяние является очень важной частью этого борения. Православная аскетика учит нас о том, что конечным Подателем очищения души и освящения ума является Бог, и что человек собственными силами не способен это сделать. Божественная же помощь привлекается смирением, которое, в свою очередь пронизывает Иисусову молитву и обучает подвижника владеть собой.

Исходя из описанного выше можно увидеть, что Иисусова молитва представляет из себя целостное средство, которое помогает вести борьбу со страстями на разных уровнях «внутреннего» человека. Весьма важен каждый аспект молитвы: ее форма, содержание и качество использования (то есть прочтения или произношения) оказывают исцеляющий эффект для человеческой души.

**3.2) Возрастание в христианских добродетелях:**

Как было сказано выше — существует 8 взаимосвязанных страстей и несколько уровней развития греха (от мысленного прилога да самого дела). Однако добродетели также составляют из себя некоторую конструкцию, в которой одни добродетели поддерживают и упрочняют другие. С каждым новым кирпичиком доброго дела возможно приобретение навыка к нему и последующее восхождение на новый уровень, где открывается поприще для более активного и высокого самосовершенствования. Вершиной же добродетелей и одновременно с этим пределом человеческого совершенства является бесстрастие и связанная с ним чистая любовь. Эти состояния могут быть достижимы только благодаря длительным трудам и аскетическим подвигам, полного самоотречения и предания себя в волю Божию. Вообще борьба со страстями и приобретение добродетелей являются неотрывными друг от друга процессами: если с одной стороны одолевается какая-либо из страстей, то с другой стороны происходит укрепление противоположной добродетели и наоборот. Поскольку ум является руководящим органом всего человека, то и *«страсти очищаются по мере очищения ума, добродетели же оживают и укрепляются, и так происходит во весь период делания умной молитвы. Человек же, молитвенным делом не занятый, ни о чем подобной не знает»*#.

Добродетельная жизнь тесно связана с человеческим действием. Такая жизнь — это всегда активность и продвижение вперед. Она по своей сути состоит из двух этапов — подготовительного периода и созерцательного периода. Эти периоды имеют свои особенные добродетели, которые проходятся человеком для общего возрастания и приобретения навыка к добрым делам. Подготовительный период является более простым: человек, при его прохождении должен обогатиться базовыми добродетелями, среди которых есть смирение, мужество, послушание, терпение и другие подобные. Созерцательный же период характеризуется такими добродетелями как надежда, любовь, чистота сердца и прочими подобными им.

Ум является руководящим органом человека, а молитва, как уже было сказано раньше, способствует очищению ума. Молитва учит соблюдению заповедей: через Имя Божие она напоминает о них. Новоначальному она помогает на первых порах духовно-нравственного развития: учить борьбе со страстями и через это постепенному приобретению добродетелей. Преуспевшего же она сохранят и не дает дьяволу расхитить собранные долгим трудом сокровища добрых дел.

Стоит заметить, что все добродетели, как у новоначального, так и у преуспевшего подвижника совершаются не им самим, но синергийно, то есть в соработничестве между человеком и Богом. Соработничество заключается в том, что Бог, видя намерение и усилия человеческих воли и разума помогает последнему преодолевать трудности посредствам посылаемой благодати. Всякого кающегося человека «благодать побудила к покаянию. И все, что делает человек, — это по благодати, даже если он этого не осознает. Она его воспитывает и наставляет, дает ему силу и отвагу, тайно помогает очиститься от грехов и выводит из нижеестественного состояния» #.

Русский святой, преподобный Паисий Величковский так характеризует деятельность, направленную на укрепление добродетелей и достижения созерцания: подвижник благочестия нудит себя «на любовь к ближнему и Богу, на кротость, смирение и терпение и на исполнение всех прочих Божиих и святоотеческих заповедей, на свершенное душой и телом по Богу повиновение, на пост, бдение, слезы, поклоны и прочие утомления тела, на усердное совершение церковного и келейного правила, на умное тайное упражнение в молитве, на плачь и размышление о смерти» #. Когда такие упражнения выполняются с постоянством и неотступностью, когда им споспешествует правильная молитва, тогда «ум становится способным к восприятию озарений» #, что и является началом или переходом к созерцательному периоду.

Срок этого перехода у всех разнится и зависит даже не столько от понуждения себя, как от готовности состояния души. Преподобный Иосиф Исихаст пишет, например, что при усердном молитвенном подвиге, соединенном с верным руководством от наставника этому переходу до созерцания может потребоваться около двадцати лет #.

Стоит сделать замечание о том, что любое нравственное возрастание сопряжено с покаянием, которое также отражено в молитве, в ее словах «помилуй мя, грешного». Такой подвиг включает в себя саму непрестанную молитву, деятельность, направленную на очищение помыслов, и терпение находящих на человека скорбей. Эти три направления указывают на еще один немаловажный нюанс, а именно на то, что любое внешнее доброделание должно непременно сопровождаться деланием внутренним: благодушием, благодарением Бога, трезвением, терпением. Без этого немыслимо покаяние.

**3.3) Обожение человека:**

Обожение является процессом соединения человека с Богом, который заключается в приобщении тварного естества первого к нетварной Божественной жизни через действие благодати Святого Духа #(Википедия). Однако Бог и его Святой Дух не могут пребывать в сердце, порабощенном страстям: *«Святой Дух премудрости удалится от лукавства и уклонится от неразумных умствований, и устыдится приближающейся неправды»* (Прем. 1:5). Ум и сердце, как было написано выше, раскрываются к приятию благодати у тех, кто старается соблюдать заповеди, жить совестливо и противиться страстным движениям плоти. Однако, для более возвышенных состояний, то есть начала самого процесса обожения, этого недостаточно: необходима весьма напряженная аскетическая жизнь и исихастский подвиг, то есть подвиг умно-сердечной молитвы. *«Когда, прекратив внешние развлечения, ты укротишь и внутренние помысли*, — говорит святитель Феолипт, — *только тогда ум начнет двигаться к делам и словам духовным»*#.

Практика умного делания говорит о том, что ум подвижника должен войти в сердце человека, то есть в то место, где он должен быть изначально. Это событие является одним из самых сильных средств к очищению как самого ума, так и сердца по причине того, что ум, воодушевляемый сердечными чувствами становиться зорким наблюдателем за каждым нововозникающим прилогом греха и уже не дает им прохода в сердце, стяжавшее безмолвие (то есть исихию). Сама же исихия и связанный с ней термин *«исихазм»* образуются от древне-греческого слова *«ἡσυχία»*, что и означает — *«спокойствие, тишина, уединение» (Ссылка на вики #)*.

Итак, эта деятельность, то есть бодрствование ума над движениями сердца в православной традиции получила наименование «трезвение». Преподобный Максим Исповедник пишет следующее: «трезвение сохраняет ум чистым от искушающих его внушений, а молитва вносит в сердце обильную благодать» #. Таким образом совершается главное, то есть первоначальное очищение, ибо «только через очищенное сердце мы можем приобщиться освящающей, то есть обоживающей, энергии Божией»#.

Обожение, как и все получаемое от Бога является Его даром. Они могут быть усвоены только по мере достижения определенной духовной чистоты, по этому и мера обожения зависит от нее: «благодать возрастает, насколько человек может вместить в себе» #. По словам преподобного Паисия Величковского «кто Божией помощью и подвигом, а более всего глубочайшим смирением очистит душу свою и сердце от всякой скверны страстей душевных и телесных, тогда благодать Божия, общая всех мать, взяв ум, ею очищенный, как малое дитя за руку, возводит, как по ступеням» и его и человека к созерцательной молитве и обожению.

СТРАНИЦА 61 САМЫЙ ВЕРХ – НАПИСАТЬ О ТОМ, ЧТО ОБОЖЕНИЕ ЭТО НЕ КОНЕЦ.

**3.4) Связь молитвы с исполнением заповедей:**

Исходя из всего вышенаписанного становится понятно, что молитва является всеобъемлющим действием, которое сопровождает христианскую жизнь от самых ее начал, до победного конца — бесстрастия, очищения сердца, соединения с Богом и обоживания. Однако, необходимо рассмотреть еще один важный критерий Иисусовой молитвы (любой молитвы в принципе), а именно ее связь с обязанностью исполнения заповедей.

Господь Иисус Христос пришёл на землю для того, чтобы спасти человеческий род и научить нас, людей, правильно употреблять свою волю для делания добра, а не зла: *«Я* — *свет, пришел в мир*, — говорит Он, — *чтобы всякий верующий в Меня не оставался во тьме»* (Ин. 12:46). Для нашего научения и укоренения в добре Господь даровал нам заповеди, которые, словно яркие маяки, указывают и освящают нам путь в темноте этой жизни. Одним из таких маяков является заповедь о молитве: *«бодрствуйте и молитесь, чтобы не впасть в искушение: дух бодр, плоть же немощна»* (Мф. 26: 41).

Может показаться, что молитва всегда являлась чем-то понятным, особенно для мироощущения современников Иисуса Христа. Однако, это не совсем так. Безусловно, еврейский народ имел Богослужение, жертвы и храм, но молитва не мыслилась как нечто окончательно понятное и не нуждающееся в пояснениях свыше, о чем свидетельствует вопрос учеников Христовых: *«Господи!* — говорили некоторые из них, — *научи нас молиться, как и Иоанн научил учеников своих»* (Лк. 11:1). После этой просьбы Господь изложил известную каждому христианину молитву *«Отче наш»* (Лк. 11:2-4). Стоит сказать, что хотя Господь и изложил только одну молитву, но это не означает, что мы должны пользоваться только ей. *«Предлагая Свою особую молитву*, — пишет протоиерей Иоанн Бухарев, — *несомненно, Господь не требует, чтобы мы молились только словами этой молитвы и не употребляли других молитв. В молитве Господней содержится только сущность христианской молитвы. Посему, по образцу этой молитвы в христианской церкви составлено и употребляется много других молитв»* (Иоанн Бухарев прот. Толкование на Евангелие от Луки. М.: 1902. — Зач. 55. С. 179-180).

Важно понимать, что Господь всегда учил правильности тех или иных действий. Так и молитва, в том числе *«Отче наш»,* учит нас правильным взаимоотношениям между Богом и нами в молитвенном подвиге. Это хорошо видно, если мы посмотрим на те моменты, когда Господь делал акцент на некоторых неправильных внутренних устроениях души и внешних действиях при молитве*: «И, когда молишься*, — говорил Он, — *не будь, как лицемеры, которые любят в синагогах и на углах улиц, останавливаясь, молиться, чтобы показаться перед людьми. Истинно говорю вам, что они уже получают награду свою. Ты же, когда молишься, войди в комнату твою и, затворив дверь твою, помолись Отцу твоему, Который втайне; и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно»* (Мф. 6: 5-6). Поскольку данный раздел не посвящен конкретно разбору правильности молитве, то подробный разбор положений молитвы *«Отче наш»* будет опущен.

Итак, почему же молитва является частью самих заповедей и притом частью обязательной? В некоторым смысле это можно понять, сделав вывод из цитаты о немощи человеческой плоти, то есть собственных человеческих усилий в борьбе со злом. Однако и дух человека бодр только тогда, когда укрепляется благодатью Святого Духа: *«Блаженны нищие духом, ибо их есть Царство Небесное»* (Мф. 5: 3). Человек, имеющий верные представления о себе понимает свою духовную опустошенность и немощь, он понимает, что без Бога он не способен исполнять заповеди и потому молитва для него является единственным средством к преодолению этой безвыходной ситуации: *«Я есмь лоза, а вы — ветви; кто пребывает во Мне, и Я в нём*, — говорит Господь, — *тот приносит много плода; ибо без Меня не можете делать ничего»* (Ин. 15:5).

Итак, поскольку *«молитва наша есть благоговейное обращение к Богу, при котором мы просим у Бога того, в чем нуждаемся, благодарим Его за милости, которые Он дает нам, и восхваляем, или прославляем Его»* [Молитвы, заповеди и символ веры с объяснением / сост. придворным протоиереем Дмитрием Соколовым. - Изд. 29-е. - Санкт-Петербург: тип. Ф.Г. Елеонского и К°, 1887. - 95, [2] с.], то соответственно через нее мы и получаем помощь в нашей духовной жизни. В самом деле, в этом и проявляется связь молитвы с исполнением заповедей Христовых. Через молитву мы общаемся с Богом и стремимся к Нему. Через молитву мы получаем Его дары и отдаем наши, то есть устремление нашего сердца. *«Сын мой! отдай сердце твоё мне, и глаза твои да наблюдают пути мои»* (Притч. 23:26).

**БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК:**

***Творения святых отцов и учителей Церкви:***

1. Феофан Затворник, свт. Как научиться молиться. Изд: Отчий дом. М.: 2011. – 160 с.
2. Азбука веры [электронный ресурс] / Максим Исповедник, прп. Толкование на молитву Господню. – Режим доступа: https://azbyka.ru/otechnik/Maksim\_Ispovednik/tolkovanie\_na\_molitvu\_Gospodnyu/. – Дата доступа: 16.10.2023.
3. Иоанн Лествичник, прп. Лествица, возводящая на небо. Изд: Сретенский монастырь. М.: 2013. – 592 с.
4. Исаак Сирин, прп. Слова подвижнические. Изд: Свято-Троицкая Сергиева Лавра. Сергиев Посад: 2008. – 632 с.
5. Азбука веры [электронный ресурс] / Паисий (Величковский), прп. Об умной или внутренней молитве. – Режим доступа: https://azbyka.ru/otechnik/Paisij\_Velichkovskij/molitva/. – Дата доступа: 16.10.2023.
6. Филарет (Дроздов), свт. Пространный христианский Катехизис Православной Кафолической Восточной Церкви. Изд: Сибирская благозвонница. М.: 2013. – 158 с.
7. Игнатий (Брянчанинов), свт. Аскетические опыты: в 2 т. М.: 1993.
8. Феофан Затворник, свт. Что есть духовная жизнь и как на нее настроиться? Изд: Отчий дом. М.: 2012. – 301 с.
9. Феофан Затворник, свт. Святые отцы о молитве и трезвении или внимании в сердце к Богу. Изд: Правило веры. М.: 2008. 640 с.

***Используемая литература:***

1. А. П. Лопухин, проф. Толковая Библия, или Комментарии на все книги Священного Писания Ветхого и Нового Завета: в 7 т. Изд: Дар. М.: 2009.
2. Б. И. Гладков. Толкование Евангелия. Изд: Свято-Троицкая Сергиева Лавра. Сергиев Посад: 2004. – 842 с.
3. Н. В. Новиков. Молитва Иисусова. Опыт двух тысячелетий: в 4 т. Изд: Отчий дом. М.: 2018.
4. Азбука Веры [электронный ресурс] / Василий (Кривошеин), архиепископ. Дата традиционного текста Иисусовой молитвы. – Режим доступа: https://azbyka.ru/otechnik/Vasilij\_Krivoshein/data-traditsionnogo-teksta-iisusovoj-molitvy/. – Дата доступа: 16.10.2023.
5. Азбука веры [электронный ресурс] / Каллист (Уэр), митрополит. Сила имени. – Режим доступа: https://azbyka.ru/otechnik/Kallist\_Uer/sila-imeni/. – Дата доступа: 16.10.2023.
6. Сергий Молотков, священник. Жемчужина отцов: в 2 т. Изд: Сатис держава. СПб.: 2006.
7. Михаил Нейгум, протоиерей. Сокровищница духовной мудрости. Изд: Свято-Троицкая Сергиева Лавра. Сергиев Посад: 2000. – 696 с.
8. Димитрий (Ростовский), свт. Жития святых на русском языке, изложенные по руководству Четьих-Миней: в 12 т. Изд. Ковчег. М.: 2010.
9. Илларион (Алфеев), митр. Священная тайна Церкви: Введение в историю и проблематику имяславских споров. Изд: Издательство Олега Абышко. СПб.; Храм иконы Божией Матери «Всех скорбящих Радость» на Большой Ордынке в Москве. М.: 2013. – 910 с.
10. Илларион (Алфеев), митр. Апостол Павел. Биография. Изд: Дом Познание. М.: 2017. – 591 с.
11. Илларион (Алфеев), еп. Жизнь и учение святителя Григория Богослова. Изд: Сретенский монастырь. М.: 2007. – 592 c.
12. Библия с комментариями. Изд: РБО. М.: 2017. – 2048 с.

1. Феофан Затворник, свт. Как научиться молиться. Изд: Отчий дом. М.: 2011. – Стр. 2. [↑](#footnote-ref-1)
2. Азбука веры [электронный ресурс] / Максим Исповедник, прп. Толкование на молитву Господню. – Режим доступа: https://azbyka.ru/otechnik/Maksim\_Ispovednik/tolkovanie\_na\_molitvu\_Gospodnyu/. – Дата доступа: 16.10.2023. [↑](#footnote-ref-2)
3. Иоанн Лествичник, прп. Лествица, возводящая на небо. Изд: Сретенский монастырь. М.: 2013. – 592 с. [↑](#footnote-ref-3)
4. Исаак Сирин, прп. Слова подвижнические. Изд: Свято-Троицкая Сергиева Лавра. Сергиев Посад: 2008. – 632 с. [↑](#footnote-ref-4)
5. Азбука веры [электронный ресурс] / Паисий (Величковский), прп. Об умной или внутренней молитве. – Режим доступа: https://azbyka.ru/otechnik/Paisij\_Velichkovskij/molitva/. – Дата доступа: 16.10.2023. [↑](#footnote-ref-5)
6. Филарет (Дроздов), свт. Пространный христианский Катехизис Православной Кафолической Восточной Церкви. Изд: Сибирская благозвонница. М.: 2013. – 158 с. [↑](#footnote-ref-6)
7. Игнатий (Брянчанинов), свт. Аскетические опыты: в 2 т. М.: 1993. [↑](#footnote-ref-7)
8. Феофан Затворник, свт. Что есть духовная жизнь и как на нее настроиться? Изд: Отчий дом. М.: 2012. – 301 с. [↑](#footnote-ref-8)
9. А. П. Лопухин, проф. Толковая Библия, или Комментарии на все книги Священного Писания Ветхого и Нового Завета: в 7 т. Изд: Дар. М.: 2009. [↑](#footnote-ref-9)
10. Б. И. Гладков. Толкование Евангелия. Изд: Свято-Троицкая Сергиева Лавра. Сергиев Посад: 2004. – 842 с. [↑](#footnote-ref-10)
11. Н. В. Новиков. Молитва Иисусова. Опыт двух тысячелетий: в 4 т. Изд: Отчий дом. М.: 2018. [↑](#footnote-ref-11)
12. Азбука Веры [электронный ресурс] / Василий (Кривошеин), архиепископ. Дата традиционного текста Иисусовой молитвы. – Режим доступа: https://azbyka.ru/otechnik/Vasilij\_Krivoshein/data-traditsionnogo-teksta-iisusovoj-molitvy/. – Дата доступа: 16.10.2023. [↑](#footnote-ref-12)
13. Азбука веры [электронный ресурс] / Каллист (Уэр), митрополит. Сила имени. – Режим доступа: https://azbyka.ru/otechnik/Kallist\_Uer/sila-imeni/. – Дата доступа: 16.10.2023. [↑](#footnote-ref-13)
14. Сергий Молотков, священник. Жемчужина отцов: в 2 т. Изд: Сатис держава. СПб.: 2006. [↑](#footnote-ref-14)
15. Михаил Нейгум, протоиерей. Сокровищница духовной мудрости. Изд: Свято-Троицкая Сергиева Лавра. Сергиев Посад: 2000. – 696 с. [↑](#footnote-ref-15)
16. Димитрий (Ростовский), свт. Жития святых на русском языке, изложенные по руководству Четьих-Миней: в 12 т. Изд. Ковчег. М.: 2010. [↑](#footnote-ref-16)
17. Библия с комментариями. Изд: РБО. М.: 2017. – 2048 с. [↑](#footnote-ref-17)
18. Илларион (Алфеев), митр. Священная тайна Церкви: Введение в историю и проблематику имяславских споров. Изд: Издательство Олега Абышко. СПб.; Храм иконы Божией Матери «Всех скорбящих Радость» на Большой Ордынке в Москве. М.: 2013. – Стр. 34. [↑](#footnote-ref-18)
19. Илларион (Алфеев), митр. Апостол Павел. Биография. Изд: Дом Познание. М.: 2017. – Стр. 43-51. [↑](#footnote-ref-19)
20. Илларион (Алфеев), еп. Жизнь и учение святителя Григория Богослова. Изд: Сретенский монастырь. М.: 2007. Стр. 292. [↑](#footnote-ref-20)
21. Азбука Веры [электронный ресурс] / Феофан Затворник, свт. Истолкование молитвы Господней «Отче наш» словами Святых Отцов. – Режим доступа: https://azbyka.ru/otechnik/Feofan\_Zatvornik/istolkovanie-molitvy-gospodnej-otche-nash-slovami-svjatykh-ottsov/2. – Дата доступа: 04.12.2023. [↑](#footnote-ref-21)
22. Азбука веры [электронный ресурс] / Мень (Александр), прот. Практическое руководство к молитве. — Режим доступа: https://azbyka.ru/prakticheskoe-rukovodstvo-k-molitve. — Дата доступа: 27.10.2023. [↑](#footnote-ref-22)
23. Толковая Библия под редакцией А.П. Лопухина, Новый Завет, том VII, Изд: Дар. М.: 2009. Стр. 34. [↑](#footnote-ref-23)
24. Полное собрание творений святых отцов Церкви и церковных писателей в русском переводе, том XII, Преподобный Иоанн Кассиан Римлянин, Творения, Изд: Сибирская Благозвонница. М.: 2020, Стр. 143. [↑](#footnote-ref-24)
25. Софроний (Сахаров), архим. Сборник статей: о молитве, третье издание. Изд: Свято-Иоанна-Предтеченский монастырь, Свято-Троицкая Сергиева Лавра. Сергиев Посад: 2010. Стр. 157. [↑](#footnote-ref-25)
26. Симфония по творениям святителя Игнатия Брянчанинова. Изд: Дар, Москва.: 2008. Стр. 337. [↑](#footnote-ref-26)
27. Там же. Стр. 336. [↑](#footnote-ref-27)
28. Там же. Стр. 337. [↑](#footnote-ref-28)
29. Ориген. О молитве и увещание к мученичеству. Изд: 2-е, исправленное и дополненное. Репринт 1897. СПб.: 1992. Стр. 122. [↑](#footnote-ref-29)
30. Иларион (Алфеев), митр. Священная тайна Церкви. Изд: 3-е, исправленное, «издательство Олега Абышко», Храм Божией Матери «Всех скорбящих Радость» на Большой Ордынке в Москве. СПб, М.: 213. Стр. 166. [↑](#footnote-ref-30)
31. Дунаев А. Г. Мессалианство, исихазм, богомильство. М. 2002. Стр. 233. [↑](#footnote-ref-31)
32. Иларион (Алфеев), митр. Священная тайна Церкви. Изд: 3-е, исправленное, «издательство Олега Абышко», Храм Божией Матери «Всех скорбящих Радость» на Большой Ордынке в Москве. СПб, М.: 213. Стр. 174. [↑](#footnote-ref-32)
33. Азбука веры [электронный ресурс] / Каллист (Уэр), митр. Иисусова Молитва в учении св. Григория Синаита. — Режим доступа: https://azbyka.ru/otechnik/Kallist\_Uer/iisusova-molitva-v-uchenii-sv-grigorija-sinaita. — Дата доступа: 02.12.2023. [↑](#footnote-ref-33)
34. Дунаев А.Г. Мессалианство, исихазм, богомильство. М.: 2002. Стр. 256. [↑](#footnote-ref-34)
35. Азбука веры [электронный ресурс] / Феофан Затворник, свт. Святые отцы о молитве и трезвении. Святоотеческие наставления о молитве и трезвении или о внимании в сердце к Богу. — Режим доступа: https://azbyka.ru/otechnik/Feofan\_Zatvornik/svjatye-ottsy-o-molitve-i-trezvenii/6. — Дата доступа: 03.12.2023. [↑](#footnote-ref-35)
36. Иларион (Алфеев), митр. Священная тайна Церкви. Изд: 3-е, исправленное, «издательство Олега Абышко», Храм Божией Матери «Всех скорбящих Радость» на Большой Ордынке в Москве. СПб, М.: 213. Стр. 179. [↑](#footnote-ref-36)
37. Правмир [электронный ресурс] / Григорий II, папа Римский. Первое послание к императору Льву Исаврянину о святых иконах. — Режим доступа: https://lib.pravmir.ru/library/readbook/689. — Дата доступа: 03.12.2023. [↑](#footnote-ref-37)
38. Василий (Кривошеин), архиеп. Богословские труды. Изд: Христианская библиотека. Нижний Новгород: 2011. Стр. 218. [↑](#footnote-ref-38)