

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
ЗВО УКРАЇНСЬКИЙ КАТОЛИЦЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЛОСОФСЬКО-БОГОСЛОВСЬКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА БОГОСЛОВ'Я

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА
ІСУСОВА МОЛИТВА ЯК ШЛЯХ ДО ВІДНАЙДЕННЯ
ВНУТРІШНЬОГО МИРУ

Студентка II курсу
магістерської програми
«Християнська педагогіка
та організація дозвілля»
Ірина Офіцинська
Науковий керівник: Марія Горяча,
доктор наук з богослов'я
Рецензент: о. Олег Кіндій,
доктор патристичного богослов'я

2024

Зміст	
Вступ.....	3
Розділ 1. Історія розвитку Ісусової молитви	
1.1. «Добротолубіє Отців-нептиків».....	8
1.2. Ісихія.....	10
1.3. Перші згадки про Ісусову молитву.....	13
А. Ранній період IV-IX ст.....	15
В. Період розквіту X-XV ст.....	18
С. Нові часи XVIII-поч. XX ст.....	22
Розділ 2. Різновиди Ісусової молитви	
2.1. Особливість Ісусової молитви, її назви і ціль	26
2.2. Значення розуму та серця у творенні Ісусової молитви.....	34
2.3. Форми та рівні молитви.....	37
А. Словесна молитва.....	38
В. Умна молитва	40
С. Сердечна молитва	42
2.4. Психосоматичний метод.....	46
2.5. Небезпеки у практикуванні Ісусової молитви.....	50
Розділ 3. Внутрішній мир як один із плодів Ісусової молитви	
3.1. Поняття миру.....	55
3.2. Розуміння миру святими Отцями.....	59
3.3. Ісусова молитва – джерело внутрішнього миру.....	63
3.4. Практичні поради для мирян.....	70
Висновки.....	78
Список використаних джерел та літератури.....	83

Вступ

«Мир вам!» – це були перші слова воскреслого Ісуса до своїх учнів (Ів 20:20). Спаситель неодноразово говорив про мир: «І знову Ісус їм каже: “Мир вам! Як мене послав Отець, так я посилаю вас”» (Ів 20:22). Можливо, в ту мить учні пригадали, що ці слова Господь вже до них промовляв раніше: «Мир лишаю вам, мій мир даю вам, не так, як світ дає, даю вам його. Хай не тривожиться серце ваше і не лякається!» (Ів 14:27) Відлуння цих слів назавжди залишилося у серцях апостолів, які ділилися Ісусовим миром зі своїми послідовниками. Згодом Отці Церкви живитимуться отим миром, тож варто і нам навчитися у мудрих подвижників зберігати внутрішній мир і відновлювати його після поразки у невидимій боротьбі. «Шукай, отже, миру Господнього і старайся про нього... Май спокійний розум, спокійний і нерозбурханий стан душі... Хто шукає спокою, шукає Христа, бо він є нашим спокоєм», – радить Василій Великий¹.

Чому так важливо для нас шукати миру? Сьогодні мир є найдорожчою цінністю. Він був і раніше для нас необхідним, просто ми не так гостро відчували в ньому потребу. Ідея пошуку джерел внутрішнього миру народилася з особистого бажання віднайти відповіді на екзистенційні питання, а проєкт цієї праці був написаний за кілька тижнів до повномасштабного вторгнення Росії в Україну. Як виявилось, насправді мир є фундаментальною потребою у глобальному вимірі. Тема миру продовжує бути актуальною навіть у ХХІ столітті, коли, здавалося б, переживши стільки жахливих потрясінь і трагедій, людство мало би навчитися бути толерантним. На жаль, воно так і не зрозуміло гірких уроків історії. І не зрозуміє, поки не осягне правди про себе як Божого творіння, а не «як богів» (Бут 3:5). Щоб осягнути цю правду, не варто вишукувати амбітні теорії і брязкати зброєю, бо Господь завжди на стороні миротворців (Мт 5:9). Насамперед нам варто зрозуміти, що мир не з'являється спонтанно і на замовлення. Мир є плодом Духа Святого. Набути його без Божої

¹ Катрій Ю. *Перлини Східних Отців*. Львів 1998, 140.

благодаті неможливо: «Без Мене ви нічого чинити не зможете» (Ів15:5). Мир народжується в серці людини, тому спершу потрібно навчитися його плекати кожному з нас особисто. Святі Отці, досліджуючи Боже Слово, на власному досвіді переконалися, що незмінним джерелом миру є молитва, вона ж є і наймогутнішою зброєю, і особлива її сила – в імені Ісуса (Ді 4:12). У тихій, безмовній молитві серця святі подвижники кликали на поміч Господа Ісуса Христа й оновлювали розум Його благодаттю. Завдяки їхньому досвіду можемо продовжувати справу невидимої боротьби, черпаючи силу в Ісусовій молитві. Моє перше усвідомлене знайомство з Ісусовою молитвою відбулося в досить зрілому віці. Я побачила її записаною на аркуші, приклеєному над ліжком однієї монахині (СНДМ). До того, промовляючи щодня цю молитву, я не знала її назви. Згодом я спостерігала за черницями, які молилися Ісусовою молитвою, перебираючи вузлики чоток, і також пробувала їх наслідувати, але молитва залишилася в мене тільки на устах. Згадувала про неї лише в особливі хвилини в часі життєвих труднощів, часто гортала сторінки святоотцівської збірки висловів «Мистецтво молитви»² та «Невидимої боротьби» Никодима Святогорця³, але завжди бракувало наполегливості глибше зрозуміти таємницю Ісусової молитви. Відтоді минуло доволі багато часу, і тепер, коли я обирала тему наукової роботи, шукаючи джерела внутрішнього миру, то подумки постійно поверталися до цієї молитви. Коли ж ознайомила із запропонованою для читання літературою, то виявила, що це надзвичайно глибокий пласт духовної спадщини, який варто пізнати. Мудрий і натхненний провід наукового керівника, спонукання до більш глибокого і детального ознайомлення з духовністю Східних Отців допомогли мені остаточно визначитися з темою моєї наукової праці. Її метою є дослідити і проаналізувати молитовний досвід Отців Церкви у пошуку та збереженні внутрішнього миру за допомогою Ісусової молитви. Для того, щоби вивчити феномен Ісусової молитви і з'ясувати, чи дійсно вона може бути джерелом внутрішнього миру в житті мирян, я поставила перед собою такі завдання:

² *Мистецтво молитви. Про молитву Ісусову* (Джерела християнського Сходу 2). Львів 2000.

³ Никодим Святогорець. *Невидима боротьба* (Джерела християнського Сходу 3). Львів 2016.

проаналізувати та порівняти молитовний досвід святих Отців і прослідкувати історію розвитку Ісусової молитви, визначити особливості творення цієї молитви та її основні плоди, а відтак конкретизувати поняття «мир» і запропонувати такий спосіб творення Ісусової молитви, який буде прийнятним для мирян і зможе стати джерелом відновлення внутрішнього миру в їхньому житті. Оскільки ідея пошуку вимагатиме поєднання двох провідних, тісно переплєтених тематичних ліній, виникає потреба ознайомитися з досить великим обсягом богословської літератури. І якщо про Ісусову молитву можливо знайти достатньо інформації, то тема збереження внутрішнього миру не є достатньо висвітленою в науковій літературі. Швидше можемо про нього довідатися з науково-популярних розвідок. На жаль, неможливо використати весь масив наукових здобутків із огляду на обмежений доступ до потрібної літератури. Окрім того існує проблема перекладу дорогоцінної спадщини святих Отців, твори яких не завжди можна прочитати рідною мовою. Все ж, на щастя, «Добротолюбіє» вже є в українському перекладі⁴, тож воно і буде головним і безпосереднім джерелом моїх наукових пошуків. Також є можливість дослідити молитовну спадщину Івана Ліствичника та Паїсія Величковського – одного із найвідоміших українських ревнителів Ісусової молитви. Твори Теофана Затворника⁵ та Ігнатія Брянчанинова⁶ буде використано в якості вторинних джерел. Низка наукових досліджень В. Кривошеїна⁷, А. Голинського-Михайловського⁸, І. Алфєєва⁹, Калліста Уєра¹⁰ допоможуть нам з'ясувати історію розвитку Ісусової молитви від часу її виникнення до сьогодення. Це нам дасть змогу конкретно визначити найревніших хранителів умної молитви, дослідити її назви, форми і рівні, а також вивчити методи її практичного

⁴ *Добротолюбіє, або Слова й глави священного тверезіння, вибрані з творів святих отців; в ньому тим, хто чеснотливий за діянням та умозрінням, лобомудрієм ум очищається, просвіщається і досконалим стає: у 2 т.* Львів 2009.

⁵ *Мистецтво молитви. Про молитву Ісусову.* Львів 2000.

⁶ *Брянчанинов И. Отечник.* Москва 2011.

⁷ *Кривошеин В. Богословские труды / сост. А. Мусин.* Нижний Новгород 2011.

⁸ *Голинский-Михайловский А. О молитве Иисусовой и Божественной благодати // Royallib.com.*

⁹ *Алфеев И. Священная тайна Церкви. Введение в историю и проблематику имяславских споров: в 2 т.* Санкт-Петербург – Москва 2013.

¹⁰ *Каллист Уер. Внутрішнє Царство / перекл. з англ.* Київ 2020.

застосування не тільки в житті чернецтва, а й мирян. У процесі дослідження в нас можуть виникнути труднощі, адже тема Ісусової молитви розкривається у контексті молитовної практики ісихазму, тому необхідно детально вивчити цей феномен, конкретизувати його значення у молитовному подвижництві святих.

Мета мого наукового дослідження – з'ясувати: чи можна мирянам практикувати Ісусову молитву? Якщо так, потрібно визначити найприйнятніший і найбезпечніший для них спосіб творення молитви.

У праці буде використано описовий та компаративний методи. З допомогою описового методу ми зможемо детально вивчити молитовний досвід святих Отців та передати зміст його основних принципів. Для цього нам слід ознайомитися з творами найвизначніших отців-ісихастів та класифікувати плоди їхнього досвіду відповідно до структурних розділів дослідження. Ми простежимо розвиток провідних ідей кожного із подвижників зокрема, а відтак систематизуємо та узагальнимо досвід отців для його можливого застосування у молитовній практиці мирян. Компаративний метод дослідження допоможе нам детально проаналізувати складну парадигму рівнів Ісусової молитви у творах Отців - нептиків, що, по суті, визначає межі нашого дослідження, і вивчити їхній досвід здобуття внутрішнього миру.

Структура цієї праці класична: вступ, три розділи та висновки. У першому розділі, з'ясувавши поняття «непсису» та «ісихії», без розуміння яких неможливо досліджувати молитовний досвід святих Отців, розглянемо історію розвитку Ісусової молитви від перших згадок про неї до сьогодні. У другому розділі визначимо особливості, форми, назви, головну мету та рівні Ісусової молитви, а також допоміжні методи в її практикуванні та пов'язані з ними небезпеки. У третьому розділі, присвяченому темі миру, з'ясуємо значення слова «мир» та детально ознайомимо читача з розумінням цього поняття святими Отцями, у творах яких описано досвід відновлення і збереження внутрішнього миру, а також розглянемо можливості та необхідні умови для творення Ісусової молитви у житті мирян.

Згідно зі словами Олександра Мусіна, головним завданням богослов'я є не відкриття істини, а її розкриття та донесення до слухача мовою сучасної культури, не забуваючи при тім, що в центрі розповіді завжди повинен бути Ісус¹¹. Також дуже важливо, щоби здобутий теоретичний досвід був зрозумілим і практично можливим у реальному житті християнина. Отож керуючись такими принципами, спробуємо розкрити і пізнати духовні скарби святих подвижників, зокрема їхній досвід відновлення внутрішнього миру через Ісусову молитву.

¹¹ А. Мусин. *Биографическое вступление* // В. Кривошеин. *Богословские труды*, 40.

Розділ 1. Історія розвитку Ісусової молитви

Будеш посилено молитися – і ворог втече.

Перебувай в пам'яті Божій (в поученні) – і переможеш!

Перемога дається завдяки добрій пильності.

Борися – і здобудеш вінці!¹

1.1. «Добротолубіє Отців-нептиків»

На початку нашого дослідження варто звернути увагу на важливості читання творів святих Отців та пояснити поняття «нептики». Можливо, комусь спаде на думку, що дослідження їхньої спадщини потрібно тільки ченцям. Однак аналізуючи твори святих подвижників, впевнено можемо сказати, що і для нас, мирян, вони є дуже повчальними і корисними, особливо сьогодні, коли стоїмо перед небезпекою очерствіння серця та осуду. Тому усім варто більше заглибитися у читання святоотцівських текстів, адже вони допомагають нам відшукати шлях – як безперестанно уподібнюватися до свого Творця і перебувати у молитві, що є обов'язком не лише ченців, а й усіх християн. Особливо корисною в цьому може бути для нас антологія святих Отців «Добротолубіє». Грецький оригінал цієї збірки, в яку увійшли твори 36 авторів, довгий час пролежав у бібліотеці Ватопедського монастиря на Афоні. У I пол. XVIII ст. архієпископ Макарій Коринтський віднайшов цю збірку й у співпраці з Никодимом Святогорцем видав її у Венеції в 1782 році. Згодом у 1793 році Митрополит Гавриїл (Петров) у Петербурзі видав «Добротолубіє» у перекладі Паїсія Величковського. У видання увійшли твори 24 Отців, а решту книг були перекладені пізніше окремо².

«Добротолубіє нептичних отців» – так ще називають цю антологію. На її титульній сторінці читаємо заголовок: «Слова священного трезвіння, вибрані з творів святих і богонатхненних отців; в ньому тим, хто чеснотливий за діянням та умозрінням, любомудрієм ум очищається, просвіщається і стає досконалим»³.

¹ Авва Исидор, 10 // И. Брянчанинов. *Отчник*. Москва 2011, 211.

² Огієнко І. *Старець Паїсій Величковський. Його життя і праця* / ред. С. Ярмусь. Вінніпег 1975, 89.

³ *Добротолубіє, або Слова й глави священного тверезіння, вибрані з творів святих і богонатхненних отців*. У 2 томах. Львів 2009.

У самій назві представлено основну тематику святоотцівських повчань, наскрізною темою яких є очищення і просвітлення розуму, вдосконалення людини, тобто повернення до свого природного стану, якою задумав і створив її Господь. Бачимо також слово «трезвіння» – і в нас, можливо, виникають асоціації з темою боротьби із алкогольною залежністю. Але мова тут про найважчу і найнебезпечнішу залежність – залежність від гріха. Від неї без Божої допомоги ніяк не звільнитись. А Божа допомога приходиться прямо пропорційною до зусиль людини, її наполегливого прагнення і віри. Ісихій Єрусалимський тверезістю називає «тверде встановлення помислу і його стояння на дверях серця; він бачить, як наближаються помисли-злочинці...Коли багатьма трудами здобудемо тверезість, вона, якщо захочемо, покаже нам вельми докладно досвід умової боротьби»⁴. Оце трезвіння і є неписом, що з грецької означає стан неспанья, чування, пильність. Це своєрідна практика, «духовний метод, який, з Божою благодаттю, повністю звільняє людину від лихих дій та думок і слів, заплямованих пристрастю, за умови, що вона наполеглива і прямує вперед з радістю»⁵.

Приклад трезвіння подав нам Спаситель, коли молився на самоті, чував і просив навіть апостолів молитися разом із ним, правда, цього вони не змогли, тож заснули (Мт 26:9). Пізніше апостол Петро, здобувши досвід у нелегкій боротьбі, у посланні напише: «Будьте тверезі, пильуйте! Ваш супротивник – диявол – ходить, ричучи, як лев, що шукає пожерти кого. Противтесь йому, тверді в вірі...» (1 Пт 5:8). Тобто нам потрібно постійно перебувати у бадьорості та чуванні, стояти на сторожі та бути готовим до боротьби⁶. Чи це можливо? Отці навчають, що так. Навіть більше, – вони мають свої методи і практики, основою яких є Ісусова молитва. Теофан Затворник зауважує, що ця молитва сильніша від усіх інших молитов завдяки прикликанню всесильного імені Ісуса⁷. Такий висновок він зробив, вивчаючи досвід отців «Добротолубія», або «Філокалії», що

⁴ Ісихій Єрусалимський. *Слово до Теодула про тверезість і чесноту*, 6 // Добротолубіє, I, 162.

⁵ Шпідлік Т. *Духовність християнського Сходу* / пер. з італ. М. Прокопович. Львів 1999, 197.

⁶ Шпідлік. *Духовність християнського Сходу*, 197.

⁷ *Мистецтво молитви. Про молитву Ісусову* (Джерела християнського Сходу 2). Львів 2000, 35.

грецькою мовою означає «любов до краси»⁸. Цю книгу можна постійно читати і постійно знаходити в ній щось нове. Можливо, це тому, що вона закорінена у Слові Божому і створена під натхненням Святого Духа. Її автори залишили нам дорогоцінні повчання. Ось як про цю книгу пише Калліст Уер, який присвятив чимало праць дослідженню походження, впливу і значення «Добротолубія»: «Є книги, які, здається, були написані не для свого віку, скільки для наступних поколінь. “Філокалія” є саме таким твором»⁹. Уер стверджує, що укладачі цієї антології мали на меті, щоб вона була книгою не лише для монахів, а й для мирян, не лише для спеціалістів, а й для всіх християн»¹⁰. Також він впевнено переконує: «Безумовно, читачі “Філокалії” будуть вражені теплом і упокореністю, яку виявляють автори-ісихасти, почуттям безпосередньої й особистої дружби з “моїм Ісусом”»¹¹. Хто ж такі ісихасти? Розглянемо це детальніше.

1.2. Ісихія

Грецьке слово *hesychia* означає мир, тиша, спокій, мовчання, самота, безмовність. Поняття непису і безмовності у творах отців часто ототожнюються. Так, Ісихій Єрусалимський пише: «Тверезість – це путь усякої чесноти і Божої заповіді. Її ще називають безмовністю серця. Вона ж таки, коли її звершувати без мрійливості, називається оберіганням ума»¹². Стан ісихії для ченців був природним станом зосередженої молитви й одночасно головною умовою, тому про неї так часто згадують святі Отці. Власне, ісихасти – це нептики. Каллістос Уер стверджує, що в найдавніших джерелах іменник «ісихаст» переважно означав усамітненого пустельника, який живе поза межами чернечої спільноти і перебуває у пильному оберіганні своєї душі¹³. Василь Кривошеїн звертає увагу на те, що в аскетичній спадщині спільнотне та самітницьке життя не вважалися протилежними, адже це залежало від характеру та рівня духовного

⁸ Святий Антоній Великий / ред. Кіча Дам'ян (Духовна спадщина святих отців 1). Б.м.1999, 5.

⁹ Kallistos, Bishop of Diokleia. *The Inner Unity of the Philokalia and Its Influence in East and West* // <https://azbyka.ru/otchnik/world/the-inner-unity-of-the-philokalia-and-its-influence-in-east-and-west/>

¹⁰ Там само.

¹¹ Калліст Уер. *Внутрішнє царство* / перекл. з англ. Київ 2020, 104.

¹² Ісихій Єрусалимський. *Слово до Теодула про тверезість і чистоту*, 3 // Добротолубіє, I, 162.

¹³ Калліст Уер. *Внутрішнє Царство*, 91.

поступу ченців, проте ісихія була для них вищим ідеалом. На його думку, безмовність не стосувалася географічного усамітнення, бо можна жити у світі, але залишатися наодинці з Богом, а можна жити у келії й не виходити зі світу. Також Кривошеїн акцентує увагу на такій важливій деталі: два види чернецтва завжди співіснували мирно, але коли переважав кеновійний спосіб – тоді занепадала духовність, а відродження ісихії в анахоретів завжди сприяло оновленню духу¹⁴. На запитання, що ж таке мовчання і яка від нього користь, один старець відповів, що це роздумування про Бога і перебування у страху Божому, уникнення злопам'ятності і високого мудрування¹⁵.

Усі Отці-нептики залишили нам практичні поради та повчання про важливість безмовності у подвижницькому житті. Цікаво, що тільки людину Господь наділив даром мови, але врятувати себе вона може через мовчання у молитві. Ісаак Сирий застерігає, що від багатослів'я навіть найсильніший розум втрачає силу розрізняти помисли, і якою мірою він утікає від багатослів'я – такою ж і вдосконалюється в тій силі¹⁶. Проте мовчати набагато важче, ніж бути красномовним. Святі отці добре це розуміли і тому називали подвигом не тільки молитву, а й саму безмовність. Щоб могли у ній перебувати, душі найбільш необхідні віра й терпіння, щира любов, надія і сила¹⁷. Григорій Синаїт вважає, що розумне усамітнення й цілковите мовчання упокорюють душу, а зухвальство, багатослів'я та гординя руйнують лад безмовності і відбирають божественну силу¹⁸. Іван Ліствичник вводить нас у розуміння подвигу безмовності такими словами: «Хто любить безмовність, той має мужній і строгий помисел, який невисипує стоїть біля дверей серця і вбиває помисли, що приходять або ж відкидає їх. Мовчазний серцем знає, про що йде мова, а хто ще у цій справі є немовлям, той цього блага не скуштував і не відає»¹⁹. Подвигом рідкісним і дивовижним він називає вміння безмовника втримати у тілесному домі сутність

¹⁴ Кривошеин В. *Аскетическое и богословское учение св. Григория Паламы* // Кривошеин В. *Богословские труды* / сост. Мусин А. Нижний Новгород 2011, 64.

¹⁵ *Древній Патерик*, II, 33 (Джерела християнського Сходу 15). Львів 2006, 22.

¹⁶ Ісаак Сирский, 18 // Брянчанинов И. *Отчник*, 218.

¹⁷ Там само, 103.

¹⁸ Там само, 104.

¹⁹ Иоан Лествичник. *Лествица возводящая на небо*. Б.м. 2000, 27:3.

безтілесну, тобто розум і думки²⁰. Аналізуючи слова Ліствичника «Закрий двері келії для тіла, двері уст – для бісів, а внутрішні двері душі – для лукавих духів»²¹, Уер визначає три рівні ісихії: безмовність зовнішню, тілесну і внутрішню. Зовнішня – це просторова, що по суті означає бути на відлюдді. Друга – це бути з людьми, але уникати з ними розмов. І внутрішня – це справжня безмовність, тиша серця, активне і творче мовчання²². Воно і є природним станом ісихаста, коли він, зумівши розсудливим розумом відігнати лукаві помисли і зосередившись на єдиному джерелі всіх благ – милосердному Богові, слухає Його у молитві і висповідує перед ним своє серце. Аналізуючи твори отців, приходимо до висновку, що непсис та ісихія невіддільно пов'язані з молитвою. Іван Ліствичник навчає: «Благорозумне мовчання є матір'ю молитви..., збереженням божественного вогню, сторожем помислів»; «Той, хто любить мовчання, той наближається до Бога і в тайні з Ним бесідує, просвічуючись від Нього»²³.

У невідомого автора читаємо: «Намагайся привчитися мовчати, не думай про тимчасове, займайся уважно в страху Божому поученням твоїм (умною молитвою) і в бадьорому стані, і заспокоюючись у сні. Роблячи так, не будеш боятися нападу лукавих»²⁴. Уер вважає, що ісихія – це загальна назва внутрішньої молитви, яка охоплює найрізноманітніші способи її творення²⁵. Ісихія панувала ще в раю, коли людина була одягнена у світло і перебувала у безмовному спогляданні Божої слави. Вихід із безмовності став трагедією для всього людства, бо «через заздрість диявола смерть увійшла у світ» (Мудр 2, 23 – 24). Але ми завдяки ісихії можемо знову повернутися до раю.

Паїсій Величковський, аналізуючи «Слово на Введення Богородиці у храм» Григорія Палами, наводить авторитетний приклад Богородиці, яка, перебуваючи у Свята Святих, підносила умною молитвою до найвищих висот боговидіння

²⁰ Иоан Лествичник. *Лествица*, 27:6.

²¹ Там само 27:18.

²² Калліст Уер. *Внутрішнє царство*, 95.

²³ Иоан Лествичник. *Лествица*, 11:5.

²⁴ Брянцианов И. *Отечник*. Москва 2011, 343.

²⁵ Калліст Уер. *Внутрішнє царство*, 99

і сподобилася стати вмістилищем Невмістимого²⁶. Шукаючи найбільш корисного, Діва знаходить священну безмовність – безмовність ума. Це діяння підносить до боговидіння. Усяка інша чеснота є як лікування відповідно до душевних недуг, які є наслідком занепаду духу через лукаві помисли, а боговидіння – це плід здорової душі, це досконалість і богоподібність. Людина уподібнюється до Бога, коли перебуває у світлиці безмовності, бо священною безмовністю ми єднаємося з Тим, Хто є понад чуттям і розумом, і тоді бачимо у собі, немов у дзеркалі, Бога. Тому безмовність – це шлях до єдності з Богом. Таким чином Богородиця показала нам шлях на небеса. Це – мовчання ума²⁷.

З іменем Григорія Палами пов'язано виникнення у XIV ст. цілого духовного напрямку східного чернецтва – ісихазму, метою якого була абсолютна посвята себе молитовному єднанню з Богом. Цей напрям синтезував молитовну традицію Ісусової молитви багатьох попередніх поколінь аскетів. На думку Василя Кривошеїна, містичний досвід ісихазму – це «екстаз і надзвичайний молитовний стан Ісаака Сирина, божественний морок св. Григорія Нисського і Псевдо-Діонісія. З допомогою творів цих отців можна краще і глибше зрозуміти вчення про божественну сутність та її енергії, про природу благодаті та роль тілесного фактору в духовному житті та ґрунтовніше пояснити теоретичні основи молитви для її практичного застосування»²⁸.

1.3. Перші згадки про Ісусову молитву

Те, що зараз ми маємо таку сильну зброю – Ісусову молитву, як ми вже згадували вище, є заслугою багатьох поколінь. Ось як розмірковує Паїсій Величковський про спробу зберегти дорогоцінний досвід творення цієї молитви:

В давнину діяння умної молитви було дуже поширеним, тому і наставників було багато. З цієї причини отці, що писали про неї, виявляли тільки її невимовну користь, яку самі переживали, не маючи, як я думаю, потреби писати про сам досвід цього ділання, що було необхідним для початківців. Якщо ж і писали про це, то тільки для тих, хто мав досвід і міг зрозуміти. Деякі ж з письменників, коли побачили, що практикування ділання почало занепадати і що правдивих наставників цього ділання ставало менше, то, боячись, щоб не втратити істинне вчення про початок цієї мисленневої молитви,

²⁶ Величковський П. *Об умной или внутренней молитве*. Москва 1902, 21.

²⁷ Там само, 22.

²⁸ Кривошеин. *Православное духовное предание // Кривошеин В. Богословские труды*, 227.

написали і про сам початок, і досвід, і як слід навчати новаків і входити розумом у справи сердечні і там правдиво творити розумом молитву²⁹.

Аскетичні письменники писали про Ісусову молитву як про особливі повторювані молитовні прохання розуму з увагою на імені Ісуса. Отці наголошували, що молитва не є самоціллю, а лише засобом до досягнення стану споглядання. Вони не ставили собі за мету передати вичерпний виклад усього аскетичного вчення, а розкривали суть того, що ще не було до кінця зрозумілим. Їхнє вчення про Ісусову молитву було неписаним правилом, способом життя, а неузгодженості, що трапляються в різних аскетичних творах стосовно молитви пояснюються тим, що правила призначалися для людей з різним рівнем духовного розвитку і ступенем духовного поступу³⁰. Брянчанинов вказує на те, що у перших історичних відомостях молитва згадується у контексті інших обставин, але нема конкретного опису її творення. Він також стверджує, що писати про неї почали вже тоді, коли досвід почав занепадати навіть серед ченців. І це вже було у V ст., коли Ісихій Єрусалимський був засмучений з приводу втрати ревності у вправлянні в молитві³¹.

Про Ісусову молитву багато отців згадували як про «тайне заняття», що усно передавалося від старших до молодших і мало свої таємні методи передачі. Можливо, тому так важко з'ясувати точний час виникнення молитви³². В Івана Ліствичника читаємо:

Послухаймо і про іншу православну чесноту ...отців. Ці блаженні і під час трапези не зупиняли умного ділання; але деякими звичними для них таємними знаками нагадували один одному про внутрішню молитву і робили це не тільки при трапезі, але й при кожній зустрічі один з одним і на кожному зібранні³³.

Так отці нагадували про важливе трудівництво, але саму молитву завжди передавали шляхом індивідуального, приватного повчання. Про тайне поучення, яким повинен займатися монах, згадує Ісаєя Пустельник. У нього ми знайдемо

²⁹ Величковський. *Об умной или внутренней молитве*, 43.

³⁰ Кривошеин. *Аскетическое и богословское учение св. Григория Паламы* // Кривошеин В. *Богословские труды*, 76.

³¹ Брянчанинов И. *Аскетические опыты*. Т.2. П. Москва 1993, 7.

³² Кривошеин. *Дата традиционного текста «Иисусовой молитвы»* // Кривошеин В. *Богословские труды*, 217.

³³ Иоанн Лествичник. *Лествица*, 4:17.

справжню прославу того тайного поучення, яким була власне Ісусова молитва³⁴. Також цю молитву називали тайним переданням Церкви, але мова тут не про таємницю, а таїнство молитви, у якій можна споглядати Істину³⁵.

У Євангелиста Луки є розповіді про ерихонського сліпця, який благав: «Ісусе, сину Давидів, змилуйся надо мною» (Лк 18:38) і про митника, що визнавав себе грішником і щиро просив: «Боже, милостивий будь мені, грішному (Лк 18:13), а в Євангелиста Матея – молитва жінки-хананейки, яка просила Ісуса зцілити її доньку: «Змилуйся наді мною, Сину Давидів!» (Мт 15:22). Ці фрагменти Святого Письма багато дослідників вважають джерелом походження Ісусової молитви³⁶.

Паїсій Величковський стверджує, що Божественне ділання священної умної молитви у древніх богоносних отців було безперестанним, і що її знали ченці і Синайської гори, і єгипетської Скитії, і Нітрійської гори, і в Єрусалимі, і на Сході, а також на Афонській горі³⁷. Розглянемо детальніше періоди розвитку Ісусової молитви.

А. Ранній період IV- IX ст.

Василь Кривошеїн вважає, що повний традиційний текст Ісусової молитви і безперервне її практикування були відомими вже в середині VI ст. у монастирях Палестини³⁸. Іларіон Алфеев подає ранішу дату – V ст., стверджуючи, що саме тоді задокументовані перші згадки про поширення у східнохристиянському чернецтві Ісусової молитви³⁹. Більшість богословів, досліджуючи історію виникнення Ісусової молитви, згадують низку ключових постатей святих Отців, серед яких насамперед варто згадати Антонія Великого. Про нього учні розповідали, що він міг простояти заглибленим у молитву цілу ніч «і коли

³⁴ *Исаия Отшельник 99 // Брянчанинов И. Отчник, 131.*

³⁵ *Мусин А. Биографическое вступление // Кривошеин В. Богословские труды, 182.*

³⁶ *Дзюрах Б. Иисусова молитва походить із прагнення безнастанно перебувати в молитві // synod ugcc (08.11.2022).*

³⁷ *Величковський. Об умной или внутренней молитве, 7.*

³⁸ *Кривошеин. Дата традиционного текста «Иисусовой молитвы» // Кривошеин В. Богословские труды, 217.*

³⁹ *Алфеев И. Священная тайна Церкви. Введение в историю и проблематику имяславских споров. Санкт-Петербург-Москва 2013, 167.*

вранішнє сонце переривало цю його в захваті полум'яну молитву розуму», вони чули, як Антоній запитував: «Чому перешкоджаєш ти мені, сонце? Ти неначе для того і сходиш, щоб відвертати мене від божественного світла!»⁴⁰. У каппадокійських Отців також є багато повчань про молитву. Наприклад, Василій Великий радить новикам мовчати, бо мовчання «створює умови для навчання доброго»⁴¹. І найпершим ділом у всьому має бути молитва, бо коли людина усіма своїми силами бореться з пристрастями і прагне навіть думками віддалитися від гріхів, її душа, відновлюючи у собі подобу Божу після важкого подвигу, може бесідувати з Богом навіть у думках⁴². У той час ще не вживали терміна «Ісусова молитва», але говорили про умну молитву і споглядання. Це ще раз підтверджує думку Паїсія Величковського та Ігнатія Брянчанінова про те, що спочатку молитва була неписаним правилом і таємним поученням.

В Євагрія Понтійського про молитву знаходимо такі слова: «Якщо хочеш у тілі служити Богу подібно до безтілесних – намагайся безнастанно та сокровенно молитися в серці. Бо так душа твоя ще перед смертю уподібниться до ангелів»⁴³. Конкретної згадки про Ісусову молитву в нього також ще немає, але є слова, які беззаперечно вказують на її практикування: «До кожного подиху додавай тверезе призивання Ісусового імені та думку про смерть з покірною. Обидва ці діяння приносять велику користь душі»⁴⁴. Як досвідчений воїн у боротьбі з лукавими помислами, Євагрій повчає: «Хто хоче випробувати злобних демонів і навчитися розпізнавати їхні підступи, – нехай з поміччю Христовою пильнує свої помисли»⁴⁵. Він досвідчив у боротьбі найголовнішу істину: «Усяка війна між

⁴⁰ *Вислови святого Антонія Великого і розповіді про них*, 41 // Святий Антоній Великий. Настанови про життя у Христі / перекл. з рос. Дам'яна Кічі (Духовна спадщина святих отців I), 167.

⁴¹ Василій Великий. *Правила, викладені ґрунтовно*, 13 // Василій Великий. *Морально-аскетичні твори* / перекл. з давньогрецької Л. Звонської. (Джерела християнського Сходу 16). Львів 2006, 332.

⁴² Василій Великий. *Устав монастиря. Передмова*, 2 // Василій Великий. *Морально-аскетичні твори*, 254.

⁴³ Євагрій Понтійський. *Думки, пов'язані з главою про вісім помислів 2* // Святий Макарій Великий. Настанови про християнське життя. Євагрій Понтійський. Настанови про подвижництво / перекл. з рос. Кічі Дам'яна (Духовна спадщина святих отців III) 2002, 215-216.

⁴⁴ Там само, 4.

⁴⁵ Євагрій Понтійський. *Глави про діяльне життя до Анатолія*, 31 // Святий Макарій Великий. Настанови про християнське життя. Євагрій Понтійський. Настанови про подвижництво, 177.

нами і нечистими духами відбувається з однієї причини – через духовну молитву»⁴⁶. Свій досвід Євагрій описав у відомому трактаті «Про молитву»⁴⁷.

Повну форму Ісусової молитви знаходимо в Ісаї Пустельника, який пише, що біси дуже засмучуються, коли інок озброюється тайним поученням, і ним є Ісусова молитва, яка виголошується так: «Господи, Ісусе Христе, Сину Божий, помилуй мене»⁴⁸. «Читання та усамітнення сприяють успіху в поученні, – читаємо далі. – Тайне поучення – дзеркало для розуму, світоч для совісті... Тайне поучення – молитовний скарб»⁴⁹. Під час нападу спокус Ісаї радить ревно благи: «Господи Ісусе Христе! Допоможи мені, не допусти мене, заблуканого, перебувати у грісі моєму, не допусти мене піти за волею своєю... змилося над створінням своїм, не відкинь мене»⁵⁰. Ще в іншому фрагменті Ісаї порівнює душу із залізом, яке перебуваючи поза вогнем ржавіє, а коли у вогні, – тоді само стає наче вогнем. Так воно і з душею: допоки вона перебуває біля Бога і навчається в Ньому умною і сердечною молитвою, доти перебуває, наче у вогні, що випалює іржу гріхів, і як звичайний вогонь розпікає залізо, так і Божественний вогонь очищує й оновлює душу. Тоді вона поєднується з Ним і жодна марнота більше її не полонить, бо перебуває вона у своєму природному стані, у якому сподобилася відродитися⁵¹.

Як ми вже згадували, перші документальні свідчення практикування Ісусової молитви з'являються щойно у V-VI ст. Так, Діадох, єпископ Фотіки, згадує про дивне ім'я Ісуса, яке, пильно і наполегливо втримуване думкою, випалює всяку скверну душі⁵². Діадох багато розважає про розум, серце і пам'ять про Бога:

Коли пам'яттю про Бога закриємо всі виходи для нашого ума, треба дати йому слова «Господи, Ісусе», щоб тільки їх і повторював. Сказано – бо: Ніхто не може сказати: Господь Ісус, як лише під впливом Духа Святого» (1 Кор 12:3). Тож нехай тільки ці слова завжди вимовляє у своїх скарбниціх і щоб замість них не перейшов до мріань.

⁴⁶ Преподобного отця нашого Ніла-посника передмова про молитву, 50 // Добротолюбіє, II, 392.

⁴⁷ Кривошеин. Ангели и бесы в духовной жизни по учению восточных отцов // Кривошеин В. Богословские труды, 262.

⁴⁸ Исаия Отшельник, 99 // Брянчанинов. Отечник, 131.

⁴⁹ Там само.

⁵⁰ Исаия Отшельник, 172 // Брянчанинов. Отечник, 146.

⁵¹ Исаия Отшельник, 562 // Брянчанинов. Отечник, 200.

⁵² Алфеев. Священная тайна Церкви, 168.

Усі, що безнастанно повторюють це святе й славне ім'я в глибині серця, колись зможуть побачити світло свого ума»⁵³.

Саму назву «Ісусова молитва» вперше згадує Іван Ліствичник: «Нехай пам'ять про смерть засинає і прокидається з тобою, і разом з нею Ісусова молитва єдиномисляча, бо ніщо не може надати більш сильного захисту під час сну, аніж це ділання»⁵⁴. Коли нападає страх, Ліствичник радить:

Не полілуйся опівночі прийти в ті місця, у яких ти боїшся бути. Якщо ти хоч трохи поступишся цій дитячій і вартій сміху пристрасті, то вона постаріє разом із тобою. Але коли ти підеш у ці місця, то озбройся молитвою...розпрости руки і бий супостата іменем Ісуса; бо нема сильнішої зброї ні на небі, ні на землі. А коли позбудешся цієї недуги, прославляй Ізбавителя; і коли ти будеш Йому дякувати, то і Він повік буде тебе покривати⁵⁵.

Про Ісусову молитву довідуємося також і з творів Ісихія Єрусалимського. Він навчас, що коли ми ревно триваємо у боротьбі і звертаємося до Бога в молитві, то отримуємо благодать засмакувати дивного стану: «За видінням (битви) іде безнастанна Ісусова молитва й немрійлива тиша ума і стан, який спричиняє сопричастя з Ісусом»⁵⁶. Автор цих слів, вже у V ст. глибоко непокоївся тим, що практикування Ісусової молитви почало занепадати навіть серед ченців. Чому ж? Можливо, аскети знеохочувалися через запеклість боротьби і жорстокість ворогів. Пригадаймо Євагрія, котрий стверджував, що наш ворог найбільше боїться духовної молитви. Втім, були й золоті часи в історії її розвитку.

В. Період розквіту Ісусової молитви X-XV ст.

Це були часи появи ісихастського молитовного напрямку серед східного чернецтва. За словами ігумена Петра (Піголя), джерелом його виникнення став синаїтсько-святогірський рух, що виник на горі Афон у XIII-XIV ст.⁵⁷. Деякі дослідники розширюють хронологічні межі ісихазму, датуючи його X-XVIII ст. (від Симеона Нового Богослова до Никодима Святогорця)⁵⁸. Головною метою

⁵³ Діядох. *Сто діяльних глав про духовне знання і розсудливість*, 59 // Добротолюбіє, II, 171.

⁵⁴ Іоан Лестичник. *Лествица*, 15:53.

⁵⁵ Там само, 21:7.

⁵⁶ Ісихій Єрусалимський. *Слово до Теодула про тверезість і чесноту*, 7 // Добротолюбіє, I, 162.

⁵⁷ Піголь П. *Преподобный Григорий Синаит и его духовные приемники*.

⁵⁸ Алфеев. *Священная тайна Церкви*, 144.

цього напрямку було повернення до джерел і відродження практики Ісусової молитви.

Наш розгляд варто почати зі «Слова про віру» Симеона Нового Богослова. У цьому творі автор розповідає про молодого юнака Григорія, який був домоуправителем заможного князя і навчився Ісусової молитви дивовижним способом. Григорій отримав від одного старця книгу Марка Подвижника і, вибравши з неї три глави, закарбував їх у своєму серці: перша – про необхідність набування великої старанності й дбайливості, щоби зберігати чисту совість; друга – про необхідність виконувати Божі заповіді, а третя – про молитву не тільки устами, а й умом. Оскільки через обов'язки він не мав часу молитися вдень, то ревно щовечора творив молитву з поклонами. Одного вечора він почув, як совість йому підказала творити ще одну молитву: «Господи, Ісусе Христе, помилуй мене!» і промовляти її багато разів. Він прислухався до своєї совісті й згодом так вдосконалився у своєму молінні, а ревність була його надзвичайно великою, що одного разу після слів «Боже, милостивий будь мені, грішному», він побачив божественне світло, яке огортало його; з очей йому лилися сльози, і сам він сповнився невимовної радості. Його ум піднісся до неба, де побачив старця, що раніше дав йому книгу авви Марка. Симеон Новий Богослов ставить нам риторичні запитання:

Чи чули ви, браття мої возлюблені, які діла звершує віра і яку має силу, коли утверджується добрими ділами? Чи зрозуміли ви, що не шкодить нам юність і не помагає нам старість, коли слабне в нас страх Божий? Чи навчилися ви сьогодні того, що проживання у світі чи в місті не завадять нам сповняти заповіді Божі, коли маємо пильність? І що не допоможуть нам ні відхід від світу, ні усамітнення, коли ми ледачі й недбалі?⁵⁹

Актуальність цих слів вражає, так що нема оправдання немочам і наріканням, бо лише у мужньому здобуванні чеснот з допомогою Божої благодаті зможемо здійснювати своє покликання християнина – життя у Божій присутності.

Період X-XV ст. вважають періодом розквіту Ісусової молитви, коли аскетам на Афоні вдалося відродити практику ісихії, що, на думку Кривошеїна,

⁵⁹ Симеон Новий Богослов. *Про віру й повчання* // Добротолюбіє, I, 93-95.

було одним із найдивовижніших явищ у Православній Церкві⁶⁰. Ісусова молитва потрапила на Афон уже у своїй повній версії⁶¹. Головним провідником і наставником у цій святій справі став Григорій Синаїт, який досить часто мандрував. Оселившись врешті на Святій Горі, він виявив, що серед ченців лише одиниці уміють творити споглядальну молитву. Вони навчалися цього через практичне вправлення, та не вміли ні пояснити, ані навчати цьому інших. Сам Григорій Синаїт навчився Ісусової молитви на Синаї і вдосконалив її навички на Кіпрі в старця Арсенія. Згодом він створив на Афоні споглядальну школу, зосереджену на творенні Ісусової молитви, завдяки чому Свята Гора стала головним центром духовного життя на Сході. У поширенні практики Ісусової молитви Григорію допомагав прозорливець і чудотворець Максим Кавсокалівіт, який навчився безперервної молитви не з книг, а отримав її як особливий дар від Божої Матері⁶². У роздумах про безмовність і молитву Григорій Синаїт подає два правила для здобуття сили Святого Духа: перше – це виконання заповідей, друге – ревне й часте прикликання Господа Ісуса⁶³. Також у його творах знаходимо багато практичних порад для творення молитви, втримування ума, боротьби з помислами тощо⁶⁴.

До цього періоду належить також творчість іноків Каліста та Ігнатія Ксантопулів, зокрема їхній твір «Майстерність і правило, здійснені з Божою допомогою», який вважають найповнішим правилом ісихастів. Цей практичний посібник із творення щоденної молитви був укладений братами Ксантопулами на прохання одного саїтника-ісихаста. У правилі зібрано найголовніші фрагменти святоотцівський повчань про молитву, зокрема й про Ісусову⁶⁵. У 13 главі читаємо про славних наставників, які навчають мати безнастанним ділом зберігання у серці, і в умі, і в устах найсолодше ім'я Господа – і в ньому дихати,

⁶⁰ Кривошеин. *Православное духовное предание* // Кривошеин В. *Богословские труды*, 234.

⁶¹ Кривошеин. *Афон в духовной жизни Православной Церкви* // Кривошеин В. *Богословские труды*, 241.

⁶² Там само, 244.

⁶³ Григорій Синаїт. *Відомі роздуми про безмовність і молитву*, 3 // *Добротолюбіє*, I, 133.

⁶⁴ Григорій Синаїт. *Про те, як подобає безмовному сидіти і творити молитву* // *Добротолюбіє*, I, 145-152.

⁶⁵ Kallistos Ware. *A Fourteenth-Century Manual of Hesychast Prayer the Century of St Kallistos and St Ignatios Xanthopoulos*. Toronto 1995, 10 (PDF).

жити, рухатися, спонукати себе все робити з ним⁶⁶. У ста главах «Майстерності» бачимо відлуння повчань Івана Ліствичника, Євагрія, Григорія Синаїта та інших подвижників, твори яких для наступних поколінь ісихастів стали фундаментальними.

Насамкінець звернімо особливу увагу на постать Григорія Палами. Його можна вважати творцем богословського вчення про «художню молитву»⁶⁷. Як виразник апофатичного богослов'я, він навчав, що Господь є незбагнений і невимовний, і неможливо нам, які мають обмежений розум, пізнати Безмежного, але завдяки тому, що створені за образом Божим, ми можемо єднатися і спілкуватися з Богом. Оце і є ісихія – шлях безмовного чування, найвищим виявом якого є умна молитва⁶⁸. А щоби привчити ум бути зібраним і не розпорошуватися під час молитви, Григорій Палама запропонував психосоматичний метод, що полягає у поєднанні молитви з диханням⁶⁹. Його практикування спричинило чимало суперечок серед прихильників Палами та гостру критику з боку його опонентів на чолі з ченцем Варлаамом. Григорій Палама у відповідь наголошував, що це лише допоміжний засіб, який сприяє концентрації уваги під час молитви⁷⁰.

Як же творити молитовний подвиг? Як у ньому здобути перемогу? На ці запитання можна знайти відповіді у творі Никодима Святогорця «Невидима боротьба». У ньому автор багато уваги присвячує темі християнського подвижництва, для якого силу і насагу черпаємо в Ісусовій молитві та Пресвятій Євхаристії. Отже, можемо зробити висновок, що в період розквіту ісихазму Ісусова молитва зазнала серйозного переосмислення та відродження в житті святих Отців, які здобули неоціненний досвід в її практикуванні.

У XVI-XVII століттях в монаших спільнотах практикувалася Ісусова молитва як звично, і особливої зміни у її розвитку не відбувалося. Однак завжди

⁶⁶ Інокіи Каліст та Ігнатій Ксантопулі. *Майстерність і правило, звершене з Божою допомогою...*, глава 13 // *Добротолюбіє*, I, 232.

⁶⁷ Кривошеїн В. *Аскетическое и богословское учение святого Григория Паламы* // *Альфа и Омега* №3 (6). Москва 1995, 82.

⁶⁸ Кривошеїн. *Аскетическое и богословское учение святого Григория Паламы*, 77.

⁶⁹ Там само.

⁷⁰ Там само.

існувала небезпека її забуття чи занедбання молитовного подвигу. У ці моменти милосердний Господь посилав світочів, які своєю духовною інтуїцією випереджали століття і пробуджували до дії. Серед них найяскравішою постаттю був Паїсій Величковський.

С. Нові часи XVIII-поч. XX ст.

Усе, що здобули і пізнали святі Отці «Добротолюбія», те впроваджували у життя наступні покоління аскетів. Проте й боротьба з Ісусовою молитвою продовжувалася і в наступних століттях. Як ми вже знаємо, Паїсій Величковський прагнув відновити практику Ісусової молитви у монастирях, оскільки на той час вона вже була майже забута. Однією з причин її занедбання, на думку старця, було те, що монахи «не бачили і не чули писань богоносних отців або не розуміли їх»⁷¹. У своєму апологетичному творі проти хулителів Ісусової молитви Паїсій простежує весь її розвиток і дискусії навколо неї. Наводячи цитати головних теоретиків і практиків Ісусової молитви, він намагається переконати кожного в її особливому значенні у житті подвижників: наскільки ця молитва є вищою від будь-якого іншого чернечого подвигу, настільки тоншими і невидимими для людського ока є розкидані на неї сіті лукавого мріяння та спокус, тому що цей мислений подвиг, який звершується таємно розумом в серці, є шляхом до спасіння⁷².

Нове дихання Ісусовій молитві надали у XIX ст. Ігнатій Брянчанінов та Теофан Затворник. Брянчанінов постійно говорив про занепад монашого життя і брак старців. Темі Ісусової молитви він присвятив два томи своїх «Аскетичних досвідів», у яких висвітлює теоретичні та практичні основи творення молитви. Також корисним для читання буде укладений ним «Патерик» про досвід давніх Отців пустині. Теофан Затворник хоч і не написав окремого твору про Ісусову молитву, але часто згадував про неї у своїх листах. Про його молитовний досвід можемо довідатися завдяки вище згаданій антології «Мистецтво молитви», яку

⁷¹ Величковський. *Об умной или внутренней молитве*, 15.

⁷² Величковський. *Об умной или внутренней молитве*, 37.

уклав ігумен Валаамського монастиря Харитон. Спільною рисою творів цих авторів є застереження від допоміжних прийомів у творенні молитви задля уникнення гордині та марнославства. У Теофана Затворника є ще один твір, який вартий нашої уваги – «Нарис християнської моралі», у якому викладено найголовніші основи християнського життя, без знань яких неможливо творити Ісусову молитву⁷³. Про популярність Ісусової молитви серед ченців можемо довідатися також із «Щирих розповідей прочанина своєму духовному отцеві», але цей твір, на мою думку, потрібно читати після ознайомлення з «Добротолюбієм». Так ми можемо зважити і порівняти усі аспекти творення молитви, про які розповідає автор.

У ХХ ст. серед відомих подвижників помітною є постать Івана Кронштадтського, який з особливим благоговінням шанував ім'я Ісуса Христа, визнаючи його велич: «Я такий німецький, що живу тільки іменем Христовим»⁷⁴. Він досвідчив, що, маючи непохитну віру, з іменем Ісуса можна вести успішну боротьбу проти князя темряви. Під впливом особливого натхнення він промовив слова «Ім'я Боже є сам Бог»⁷⁵. Згодом ці слова стали каменем спотикання для ченців. Як приклад, можемо згадати зокрема протистояння між ім'яславцями та ім'яборцями на горі Афон. Багато богословів намагалися дати оцінку цій дискусії. Серед них можна назвати Миколу Бердяєва, Сергія Булгакова, Сергія Троїцького, Василя Кривошеїна, Іларіона Алфеева. Все почалося з книги схимонаха Іларіона «На горах Кавказа», яка не мала жодних богословсько-догматичних претензій, а просто містила опис духовного досвіду цього подвижника. За жанром Алфеев її порівняв із «Щирими розповідями прочанина...», з чим дійсно можна погодитись. У цій книзі також є багато висловів відомих нам святих Отців «Добротолубія», які автор скромно і безневинно пропонує увазі охочих навчитися жити у присутності Бога, творячи безперестанну молитву. Причиною непорозуміння, які дійшли до сутичок, стали

⁷³ Феофан Затворник. *Начертание христианского нравоучения*. Москва 2010, 72.

⁷⁴ Алфеев. *Священная тайна Церкви*, 279.

⁷⁵ Там само, 286.

слова «Ім'я Боже є сам Бог». Деякі ченці, надто буквально зрозуміли аргументи Антонія Булатовича – апологета табору ім'яславців, і назвали їх єрессю, бо ж букви і звуки не можуть бути святими. Деякі ім'яборці глузували зі своїх опонентів і навіть плювали на аркуші з написаним на них ім'ям «Ісус». Врешті дійшло аж до кривавих сутичок між ченцями, на що змушені були звернути увагу представники вищого духовенства. Закінчилися ця «афонська смута» виселенням ім'яславців зі Святої Гори побитими і присоромленими. Опис деталей не вартий уваги, бо на гадку приходять слова Івана Ліствичника, які правдиво ідентифікують корінь цієї смуги: «Як небезпечно плавати в одязі, так і небезпечно торкатися богослов'я тому, хто має яку-небудь пристрасть»⁷⁶. У 27 главі про безмовність автор застерігає: «Глибина догматів є недослідима і розуму безмовника не є безпечно в неї пускатися»⁷⁷. Замість того, щоби молитися Ісусовою молитвою, ченці билися і богохулили. Бо коли хто прагне своїм обмеженим розумом пояснити таємниці безконечного і незбагненого Бога і з гординою виправдовує свої амбіції, то неодмінно заблукає.

Сила Ісусової молитви є незбагненна і нездоланна. Вона і сьогодні залишається незмінним молитовним правилом у житті ченців. Не припиняла вона свого життя й на Афоні, де подвизалися о. Йосиф Ісихаст, його учень о. Єфрем Катунакський, о. Порфирій, старець Паїсій Святогорець, о. Петроній та багато інших сучасних подвижників, котрі жили за прикладом святих Отців⁷⁸. У «Словах» Паїсія Святогорця читаємо про безмовність як таємничу молитву. «Внутрішня безмовність – необхідна передумова тонкого духовного ділання»⁷⁹. На запитання однієї сестри про молитву серед шуму старець відповідає: «Якщо людині важко творити Ісусову молитву серед шуму, то це значить, що її розум не відданий Богові»⁸⁰.

⁷⁶ Иоан Лествичник. *Лествица*, 27:11.

⁷⁷ Там само, 27:10.

⁷⁸ Ален Дюрель. *Молимося із ченцями гори Афон* // перекл. із фр. Дух І. Львів 2020, 7.

⁷⁹ Паїсій Святогорець. *Слова*. Т.1. *З болем та любов'ю про сучасну людину* // В. Михальнюк. Стрий 2010, 185.

⁸⁰ Паїсій Святогорець. *Слова*. Т.1. *З болем та любов'ю про сучасну людину*, 187.

Можемо спостерігати неабияке зацікавлення Ісусовою молитвою і серед мирян. У молитовнику «Прийдіте поклонімся» про неї написано як про «одну з найбільш улюблених і поширених молитов християнського Сходу»⁸¹. Аналізуючи місце Ісусової молитви в житті сучасного християнина, можна сказати, що вона вийшла за межі чернечих порогів. Відомий суспільно-релігійний проєкт УГКЦ «Живе телебачення» дає можливість мирянам пізнавати глибину Ісусової молитви завдяки катехизам Блаженнішого Святослава, а для активного єднання у молитві в медійному просторі відомим є онлайн-проєкт «Ісусова молитва»⁸². Як житиме ця молитовна традиція у майбутньому – це залежить від нас.

Підведемо підсумки наших пошуків. Як виявилось, неможливим було знайомство з Ісусовою молитвою без розуміння значення термінів «неписис», «ісихія». Це дало нам змогу глибше зрозуміти головну мету авторів антології «Добротолюбіє», читання якої корисним є і для нас, мирян. Історію розвитку Ісусової молитви умовно поділено на три періоди. Так можна детальніше проаналізувати кожен з них і визначити імена найвидатніших письменників-ісихастів, більш глибоко осмислити їхні повчання про Ісусову молитву та ознайомитися з причиною викликів, з якими вони стикалися під час молитовного подвигу. Незважаючи на труднощі, пов'язані з проблемою точного визначення авторства окремих творів, нам вдалося відшукати фрагменти текстів, що підтверджують правдивість наукових досліджень про перші згадки та назви Ісусової молитви. Несподіванкою виявилися факти про наявність постійної небезпеки втратити цю дорогу молитовну традицію. Подиву гідними є ревність та наполегливість подвижників-аскетів у справі віднайдення та збереження практики творення Ісусової молитви, досвідом яких можемо користуватися сьогодні. Знайомству із цим досвідом буде присвячено наступний розділ.

⁸¹ *Прийдіте поклонімся*. Молитовник. Львів 2013, 236.

⁸² Блаженніший Святослав (Шевчук). *Ісусова молитва. Молитва на чотках у прямому ефірі* // *Zhyve tv*.

Розділ 2. Різновиди Ісусової молитви

*Воістину блаженний той, хто так пристав
гадкою до Ісусової молитви і безнастанно
вимовляє Ісусове ім'я в серці, як повітря
пристає до наших тіл чи полум'я до свічки¹*

2.1. Особливість Ісусової молитви, її назви та ціль

У цьому розділі ми з'ясуємо головну особливість Ісусової молитви серед інших молитов і розглянемо найпоширеніші її назви, спробуємо конкретизувати мету молитви та визначити роль серця й розуму в її практикуванні. Пройшовши ці етапи нашого дослідження, ми зможемо детальніше проаналізувати основні ступені молитви, ознайомитися з допоміжними методами та пов'язаними з ними небезпеками у творенні Ісусової молитви для мирян.

Спочатку поставимо собі запитання: що таке молитва у загальному розумінні цього слова, у чому полягає сенс правдивої молитви? Найрізноманітніших визначень молитви ми знайдемо стільки, скільки було праведних отців і подвижників. Кожен із них по-своєму прагнув передати сенс молитви, виділяючи той чи інший аспект. Кожне визначення – то справжній гімн молитві. У 28 сходитці «Ліствиці» Івана Ліствичника читаємо: «Молитва, по суті, є перебування і єднання людини з Богом; а за своєю дією, вона є утвердженням миру, примиренням з Богом..., їжа для душі, просвічення розуму..., дзеркало духовного зросту...»² Отже, коли ми молимося, ми єднаємося з джерелом нашого життя, споживаємо духовну їжу і відновлюємо мир у наших стосунках з люблячим Батьком. За ревністю і наполегливістю до молитви можна з'ясувати рівень нашого духовного вдосконалення. Григорій Синаїт називає молитву заручинами зі Святим Духом, діяльною любов'ю, надією спасення, оселею святості, Божою премудрістю і благодаттю...³ Ісаак Сирин говорить про молитву як вияв нашої любові до Бога, як час плекання цієї любові і спосіб стягання

¹ Ісихій Єрусалимський. *Слово до Теодула про тверезість і чистоту*, 196 // Добротолюбіє, I, 194.

² Йоан Лествичник. *Лествица*, 28:1.

³ Григорій Синаїт. *Глави у грецькому оригіналі укладені акровіршем*, 113 // Добротолюбіє, I, 121.

любові Божої до нас⁴. Євагрій навчає, що молитва – це бесіда нашого розуму з Богом⁵. Знаємо з досвіду, що нам інколи зручніше під час молитви розмовляти зі своїм розумом і витати у мріяннях. Тому цей подвижник радить: щоби молитва прямувала до свого Владики і провадила з Ним бесіду, потрібен певний устрій ума⁶. Отже, можна зробити висновок, що молитва потребує не тільки часу, а й уміння ума розмовляти з Богом. «Сутність молитви, таким чином, це – піднесення ума з глибини серця до Бога. Ум стає свідомо в серці перед лицем Божим і, сповнившись гідного, належного Богові благоговіння, починає виливати перед ним своє серце. Це і є умна молитва. Але такою має й бути кожна молитва», – так вважає Теофан Затворник⁷. У цьому одностайні всі отці-нептики. Неможливо бесідувати з кимось без намагання розумом збагнути слова співбесідника. Таке спілкування позбавлене сенсу. Так само неможливо стояти перед Богом на молитві без розуміння її змісту. Це не молитва, а даремне витрачання часу і потіха для наших ворогів. Отці навчають нас: «Досконала молитва в тому, аби промовляти до Бога без витання ума, коли всі помисли й чуття зібрані вкупі»⁸. Затворник зауважує, що в кого нема умної молитви, той взагалі не молиться, бо справжньою молитвою, приємною для Бога, є тільки умна молитва⁹.

Тепер нам потрібно з'ясувати: чим же тоді відрізняється Ісусова молитва від звичайної? Ми вже простежили історію її розвитку і визначили поняття непсису та ісихії, то й зможемо зробити висновок, що найглибше, найважливіше значення молитви – це чувати в мовчанні. Проте багато хто скаже, що будь-яка молитва може бути безмовною. І це правда. А чи пильність, чування властиве кожній молитві? Можливо й так, бо проводимо нічні чування, молимося під час адорацій, можливо й ні, бо можемо під час чування в ширшому розумінні цього слова зовсім не чувати серцем, бо ми часто недбалі й неухважні, немічні й безсилі. Ця правда про людину спонукала святих Отців шукати сили в Ісусовій молитві, яка

⁴ Ісаак Сирский, 52 // Брянцианов. *Отчник*, 237.

⁵ *Преподобного отця нашого Ніла-посника передмова про молитву*, 3 // Добротолубіє, II, 389.

⁶ Там само.

⁷ Теофан Затворник, 2 // *Мистецтво молитви*, 21.

⁸ Каліст Катафагіот. *Коротко про молитву* // Добротолубіє, II., 303.

⁹ Теофан Затворник, 1 // *Мистецтво молитви*, 20.

власне і допомагала їм чувати, зберігати пильність. Що ж було об'єктом цього пильнування? Спробуймо знайти відповідь у творі Паїсія Величковського «Про умну чи внутрішню молитву», у якому він, покликаючись на Ніла Сорського, називає Ісусову молитву втраченим раєм:

Це той втрачений рай солодкий, у якому колись було доручено Адамові творити «сади безсмертні», тобто думки Божественні, найчистіші, найвищі і досконалі, за святим Григорієм Богословом, і це є не що інше, як чистою душею і серцем перебувати у споглядальній, священнодіючій розумом благодатній молитві, тобто у найсолодшому видінні Бога, і мужньо, як зіницю ока, оберігати її, як творіння райське, щоби вона ніколи ні в серці, ні в душі не маліла. Через це і належить велика слава священній і Божественній умній молитві, яка є початком і вершиною досконалості, даної Богом людині ще в раю, звідки вона і походить¹⁰.

Від чого ж цю молитву треба оберігати? За наукою старця – від злих помислів¹¹. У чому ж її сила? Симеон Солунський навчає, що сила цієї молитви в тому, що містить у собі ім'я нашого Спасителя Ісуса Христа, і полягає вона у прикликанні: «Господи, Ісусе Христе, Сину Божий, помилуй мене!»¹². Симеон називає її подателькою Духа Святого, очищенням серця, джерелом духовного розуміння, зціленням душі і закликає безнастанно визнавати це найсвятіше ім'я задля відпущення гріхів та нашого спасіння¹³. Ісихій Єрусалимський вважає за потрібне попередити і про небезпеки, які чекають людину у молитовному подвигу: «Заздрісні біси часто приховують і втихомирюють у нас мислену боротьбу, бо заздрять нам за ту користь, яка буває від брані, і за розуміння, і піднесення до Бога. Коли ми стаємо безтурботні, вони зненацька полонять наш ум і вчиняють неуважними до помислів»¹⁴. І що ж нам тоді робити? Негайно прикликати зі смиренням на поміч Ісуса Христа, у якому знаходимо силу знову продовжувати боротьбу¹⁵. За словами Калліста Уера, в аскетичній православній традиції є два методи боротьби з помислами: або вступати з ними в суперечку, що для нас може бути малоефективним і навіть небезпечним через нашу схильність до гріхів, або не покладаючись на свої сили перемагати ворога силою Господнього імені¹⁶. Цей

¹⁰ Величковський. *Об умной или внутренней молитве*, 20.

¹¹ Там само, 19.

¹² Симеон Солунський, 51 // *Мистецтво молитви*, 43.

¹³ Там само.

¹⁴ Ісихій Єрусалимський. *Слово до Теодула про тверезість і чесноту*, 30 // *Добротолюбіє*, I, 165.

¹⁵ Там само.

¹⁶ Калліст Уер. *Внутрішнє Царство*, 100.

досвід був здобутий святими Отцями у нелегкій боротьбі, у якій силою імені Спасителя вони визволялися із підступних тенет супротивника.

Ісихій Єрусалимський «У Слові до Теодула» пише: «Помисли, що увійшли в наше серце і без нашого бажання укріпилися там і тримаються, подобає знищувати Ісусовою молитвою з тверезістю із глибини сердечного помислу»¹⁷. Тож у невпинній боротьбі з помислами, які заповонюють наш ум під час молитви, наймогутнішою зброєю святі Отці вважали ім'я Ісуса Христа. Так навчає нас і Святе Письмо: «І нема ні в кому іншому спасіння, бо й імені немає іншого під небом, що було дане людям, яким ми маємо спастися» (Дії 4:12). Тому Ісусова молитва й здобула таке особливе місце в молитовному досвіді подвижників.

Погляньмо тепер на саму форму Ісусової молитви. У першому розділі ми згадували, що в основі заклику до Ісуса з проханням про прощення є слова євангельського сліпця. Та є ще глибший зміст цієї молитви. Калліст Уер вказує на те, що слова «Господи, Ісусе Христе, Сину Божий» поєднують у собі три біблійні тексти: «І ніхто не може сказати: Господь Ісус, як лише під впливом Духа Святого» (1 Кор 12:3); «Благодать же й істина прийшла через Ісуса Христа» (Ів 1:17); «Ти – Христос, Бога живого син» (Мт 16:16)¹⁸. Таким чином, вимовляючи у щирому покаянні слова молитви, ми виявляємо віру в Пресвяту Трійцю. За словами Венедикта (Алексійчука), це один з найкоротших «символів віри» в Церкві¹⁹. Габріель Бунге, аналізуючи формулу Ісусової молитви, говорить ще й про найдавніший – визнання Ісуса Христа Господом²⁰. Також Бунге наголошує на взаємозв'язку двох частин молитви: «Ісповідання Ісуса Христа Господом у першій частині...невідривне від благання про допомогу й помилування у другій...»²¹ На думку Ігнатія Брянчанінова, Ісусова молитва – це Божа установа. Сам Ісус Христос Господь заповів її нам²². Як аргумент, автор наводить

¹⁷ Ісихій Єрусалимський, 137 // Добротолюбіє, I, 178.

¹⁸ Kallistos Ware. A. *Fourteenth Century Manual of Hesychast Prayer the Century of St Kallistos and St Ignatios Xanthopoulos*. Toronto 1995, 10 (PDF).

¹⁹ Владака Венедикт Алексійчук. *Школа молитви*. Львів 2020, 120.

²⁰ Габріель Бунге. *Глиняні посудини: Практика особистої молитви за святоотцівською традицією* / перекл. з нім. Матіяш С. Львів 2010, 99.

²¹ Габріель Бунге. *Глиняні посудини: Практика особистої молитви за святоотцівською традицією*, 100.

²² Брянчанінов И. *Аскетические опыты*. Т. I. Москва 2017, 212.

фрагменти Євангелія про силу, яку отримали апостоли, виганяючи бісів Його іменем, а також слова, які й нам Господь адресує: «В ім'я моє досі ви не просили нічого. Просіте ж – і ви одержите, щоб радощів ваших було вщерть» (Ів 16:23). Отже, можемо підсумувати, що в Ісусовій молитві Отці знаходили не тільки силу, а й спосіб вираження своєї віри в Спасителя Ісуса Христа, який страждав, помер і воскрес, подолавши смерть, і подарував нам право називатися синами і доньками Небесного Царства.

Ніщо не зможе нас спонукати до гріха, окрім нашої свобідної волі. І стається це тоді, коли ми втрачаємо пам'ять про своє царське синівство. Власне й для того, щоб зберігати Божу пам'ять, святі Отці промовляли різні короткі молитви, які допомагали розуму сконцентруватися на словах з єдиною думкою про Бога²³. Однією з таких молитов і була Ісусова молитва. Теофан Затворник вважає, що той, хто зумів здобути навички в цій молитві, той може постійно перебувати у Божій пам'яті²⁴. Отож Ісусова молитва – це коротенька молитва, з допомогою якої розум привчається зберігати увагу під час молитви, постійно пам'ятаючи про Бога і силою Ісусового імені бореться з помислами. Можливо, саме тому інколи Ісусову молитву називали ще й Ісусовою або Божою пам'яттю²⁵. У такий спосіб, перебуваючи постійно в молитві з думкою про Бога, отці молилися безнастанно. Тому вони так часто згадують Ісусову молитву як засіб для вироблення навички безперервної молитви. Ісус неодноразово заповідав: «треба молитися завжди й не падати духом» (Лк 18:1); «Будьте чуйні, отже, і кожного часу моліться, щоб мати змогу уникнути всього того, що має збутися, і стати перед Чоловічим Сином» (Лк 21:36). Так апостоли навчали, проповідуючи Слово Боже: «Будьте в молитві витривалі й чуйте на ній в подяці» (Кол 4:2); «Завжди радійте. Моліться без перерви» (1 Сол 5:16-17). У «Древньому патерику» читаємо такі слова: «Спитали старця: Що значить безнастанна молитва? І відповів: Моління, що його засилають до Бога із самої глибини серця з проханням про те, що корисне. Бо не тоді тільки

²³ Теофан Затворник, 11 // Мистецтво молитви, 28.

²⁴ Там само.

²⁵ Иоан Лествичник. *Лествица*, 27:61.

ми молимося, коли стоїмо на молитві, але істинна молитва є та, коли ми можемо завжди в собі молитися»²⁶. Це абсолютна і головна умова для спасіння. Макарій Великий так навчає:

Хто бажає приступити до Господа, сподобитися життя вічного, стати обителлю Христовою, сповнитися Духом Святим, аби могли приносити плоди Духа, – той передусім повинен гаряче увірувати в Господа... Такому потрібно безнастанно перебувати на молитві, з вірою очікуючи Господа та Його помочі, маючи це за єдину ціль свого ума²⁷.

Чи під силу це для людини, котра постійно блукає у лабіринтах клопотів і метушні? Можливо, слова про безперервну молитву можуть навіть викликати у нас почуття збентеження. Втім, що би ми не робили протягом дня, ми можемо умом призвати Боже ім'я, – це і є безперервна молитва²⁸. Усе наше життя має бути сповнене думками про Бога. Ми постійно думаємо про щастя, про успіх, про хліб, проте Слово Боже нам нагадує: все це маємо у Бозі. Тож коли привчимося на кожному подиху свого життя любити Бога усією думкою своєю (Мт 22:37), тоді й будемо безперестанно молитися. Отже, безнастанно чуваючи розумом у Божій присутності, ми зможемо перебувати з Богом у постійному спілкуванні.

Письменники-аскети не втомлювалися повторювати, що молитовний подвиг потребує постійної наполегливості: «Застав себе до безперестанного труду молитви перед Богом, в серці, що носить чистий помисел»²⁹. В умовах блискавичного технічного прогресу сучасна людина забезпечена усіма вигодами життя, але часто жаліється на свою пам'ять і може себе виправдовувати: «Я забулася про молитву», – та корінь цієї проблеми якраз у нехтуванні молитвою. В такому випадку дуже доречною буде порада Ісаї Пустельника: «Частою молитвою знищується гріховний полон і мріяння, а занедбування її є матір'ю забудькуватості»³⁰. Аналізуючи Писання, Ісаїя перелічує такі основні прохання Бога до людини: перше – це абсолютне смирення і відсікання своєї волі, яка

²⁶ *Древній Патерик*. XII, 20 (Джерела християнського Сходу 15), 160.

²⁷ Макарій Великий. *Стан трудівництва*, 130 // Святий Макарій Великий. Настанови про християнське життя. Євагрій Понтійський. Настанови про подвижництво / перекл. з рос. Кічі Дам'яна. (Духовна спадщина святих отців III). Львів 2002, 76.

²⁸ Каліст Катафагіот. *Коротко про молитву* // Добротолюбіє, II, 303.

²⁹ Ісаак Сирський, 1 // И. Брянчанинов. *Отечник*, 215.

³⁰ Исаия Отшельник, 418. // Брянчанинов. *Отечник*, 175.

схиляє до падіння в гріх, друге – безперестанне благаання про помилування, щоби постійно просити Бога подати руку допомоги, бо тільки ця рука може вберегти людину від сонливості, в яку потрапляє через недугу забудькуватості, тільки ця рука може стримати розум від розсіяного блукання³¹. Можемо тут простежити певний гріховний ланцюг: занедбана молитва – забудькуватість – сонливість – розсіяне блукання розуму. Бачимо, що цей жахливий полон, з нашої ж добровільної згоди, є наслідком занедбаної молитви. Щоби не потрапляти в нього, отці й практикували Ісусову молитву. З розповіді «Про авву Филимона» дізнаємося про повчання старця одному послушнику, що прагнув спастися: «Завжди, коли спиш і коли встаєш, коли їси чи п'єш, чи говориш, нехай твоє серце мислено то повчається в псалмах, то молитесь так: “Господи, Ісусе Христе, Сину Божий, помилуй мене”»³². Отже, ще раз узагальнимо: Ісусова молитва – це безперервне стояння розуму перед Богом і постійне прикликання Ісусового імені у боротьбі з лукавими помислами, які намагаються нашу молитву зробити безплідною.

Отці по-різному називали Ісусову молитву. Так, у трактаті «Про три способи молитви» автор перелічує такі назви: «Ці діяння деякі з наших отців називали сердечною безмовністю, інші – уважністю, ще інші – тверезістю і запереченням помислам, інші – випробуванням помислів і оберіганням ума. Усі вправлялися в ньому і цим сподобилися божественних дарувань»³³.

Автор лекцій «Метод священної уваги та молитви» о. Олег Ведмеденко пропонує такий перелік найпоширеніших назв Ісусової молитви:

1. Метод священної молитви та уваги;
2. Подвиг і труд розуму (Макарій Єгипетський і Касіян);
3. Зібрання себе воєдино (Ісаак Сирин і Василь Великий);
4. Самозібрання, зібрання до середини (єпископ Феофан Затворник);
5. Внутрішнє діяння (Древній Патерик та єпископ Феофан);

³¹ Исаия Отшельник, 490 // Брянчанинов. *Отчник*, 187.

³² *Про авву Филимона слово вельми корисне* // Добротолюбіє, II, 308.

³³ Симеон Новий Богослов. *Слово про три способи молитви* // Добротолюбіє, II, 103.

6. Сердечне діяння (єпископ Феофан Затворник);
7. Потаємне або сокровенне діяння, духовне діяння (Ісихій Єрусалимський);
8. Зберігання ума в серці, трезвіння, розумне діяння, внутрішнє діяння, молитва серця і уваги, святе трудівництво³⁴.

До перелічених назв ще можна додати «таємне поучення», про яке згадували Йоан Ліствичник та Ісаєа Пустельник. Щоби навчитися творити Ісусову молитву, як ми вже згадували, отці застосовували допоміжні прийоми. Тож існує ще одна назва – художня молитва, творча. Про це пише Василь Кривошеїн у своєму дослідженні про Ісусову молитву, пояснюючи походження терміна «умне ділання»³⁵. Він згадує Іриней Озера, який з грецької мови перекладає цей термін як «навчальна, вчена молитва»³⁶. Навколо цих назв були певні суперечки дослідників, які вважали психосоматичний спосіб механічним і дешевим у досягненні релігійного натхнення. Тож на противагу такому розумінню Ісусової молитви, її називають «художньою», яка за своєю суттю є мистецтвом, творчістю ума³⁷. Таке розмаїття назв показує, що кожен Отець хотів наголосити саме на тому, що, на його думку, було найголовнішим, але суть молитви в усіх однакова: ні творчість, ні інтелектуальність не заважають молитві бути мистецтвом, але мистецтво це неабияке – це відновлення у людині подоби Божої³⁸. У деяких назвах Ісусової молитви, як-от: метод священної молитви та уваги, подвиг розуму, зберігання ума в серці – спостерігаємо, що розум і серце у творенні молитви мають особливе місце. Розглянемо це детальніше.

³⁴ *Святе трудівництво. Метод священної уваги та молитви* // Біблійна школа духовного вдосконалення єпископа Олега Ведмеденка // <https://vedmedenko.org/lection.php?num=66&terms=66> (27.07.2022).

³⁵ Про своє бачення на переклад назви «умна молитва», що є власне умним діланням, пише І. Огієнко у своїй праці «Старець Паїсій Величковський». Як талановитий учений-філолог, І. Огієнко вважає, що церковнослов'янська назва «умна молитва» вже стала незрозумілою, бо слово «умний» давно втратило своє первісне значення. Згідно з його словами, у Новому Завіті нема слова «умний», але є слово «ум» у значенні «душа» або «дух». Отже, «умна молитва» - це «духовна молитва», «сердечна», «внутрішня» (див: І. Огієнко. Старець Паїсій Величковський. Його життя та праця / ред. С. Ярмусь. Вінніпег 1975, 75).

³⁶ *Биографическое вступление* // Кривошеин. *Богословские труды*, 49.

³⁷ Там само.

³⁸ Там само.

2.2. Значення розуму та серця у творенні Ісусової молитви

Молитися – це не просто ворухити устами і відмовляти обов'язкове правило. Це важка інтелектуальна праця. Ми вже згадували, що Ісусова молитва – це стояння увагою в серці перед лицем Господа. «Тільки силу цієї молитви вбачайте не в повторенні відомих слів, а у зверненні ума і серця при цих словах до Господа. Одне і друге разом», – повчає Теофан Затворник³⁹. Чому ж ум такий важливий у молитві? Бо це відблиск Божого образу в людині, але через гріхопадіння він став непостійним і схильним до мріяння. Як навчає Григорій Синаїт: «ума ніхто не може сам стримувати, якщо його не стримає Дух... І не може він ніяк зупинитися, хіба що підкориться Богові, і Бог його стримає. Тоді ум з'єднається з Богом у веселості й молитиметься до Нього часто та витривало...»⁴⁰ Тому лише Господь може нам допомогти дисциплінувати наш розум і сповнити його радістю, бо думки наші, як плоди незібраного розуму, тяжіють швидше до унінія, аніж до бадьорості духу. Тому й апостол Павло закликає нас у своїх листах: «Плекайте ті самі думки в собі, які були й у Христі Ісусі» (Фил 2:5); нам слід відновлятися духом ума, щоби зодягнутися в нову людину, створену за Богом у святості правди (Еф 4: 23-24). Наше спілкування з Богом дарує розумові духовну насолоду і готує до прийняття ще більшої. Григорій Синаїт пише: «Духовне святилище – це умова дія ума, що тайно священнодіє і причащається на жертovníку Агнця в душі в заручинах з Богом ще до прийдешньої насолоди ума»⁴¹. Розум постійно має дбати про увагу, уважність, розсудливість, адже ми вже знаємо, чого коштувала Єві втрата пильності. Отож з'ясуємо зміст цих понять для кращого розуміння їхньої участі у молитві.

Увага – це спрямованість свідомості людини на певний предмет чи явище, яка в процесі мислення допомагає нам керувати нашими думками та вчинками. Вона не є окремим психічним процесом, але, як особливість характеру, бере участь у всіх процесах⁴². Уважність – це вміння зосереджувати увагу, а

³⁹ Теофан Затворник, 25 // Мистецтво молитви, 35.

⁴⁰ Григорій Синаїт. *Про те, як слід утримувати ум*, 3 // Добротолубіє, II, 146.

⁴¹ Григорій Синаїт. *Глави у грецькому оригіналі укладені акровіршем*, 112 // Добротолубіє, I, 121.

⁴² *Психологія. З викладом основ психології релігії* / ред. Макселона Ю. Львів 1998, 120.

розсудливим називаємо того, хто здатний мислити, міркувати, діяти правильно й розумно⁴³. Твори ісихастів щедрі на повчання про пильність, уважність і розсудливість. Виявляється, вони відіграють у молитві головну роль:

Деякі зі святих отців називали уважність береженням ума, інші – береженням серця, ще інші – тверезістю, інші – мисленою безмовністю, а інші – ще інакше... Послухай добре, що таке уважність і які її ознаки. Уважність – це пізнання чистого покаяння... уважність – це початок умозріння, а навіть причина його, через неї Бог прихиляється до ума і являється йому⁴⁴.

У «Слові про три способи молитви» читаємо: як нерозлучні тіло з душею, так нерозлучно мають бути уважність і молитва, а зосередженість має бути подібною до сторожа, що випереджає лукаві помисли і чинить їм опір. Тоді після уважності починається молитва, що знищує всі ці помисли, яких не могла подолати зосередженість. Саме від цієї боротьби за уважну молитву залежать життя і смерть душі⁴⁵. Як бачимо, не ми, і навіть не наша зосередженість, а молитва знищує помисли. Тому й боротьба така запекла, бо наші вороги найбільше бояться чистої молитви, яка утихомирює ум та узгоджує його зі словом та чуттям⁴⁶. Ісихій Єрусалимський у «Слові до Теодула» подає нам таке визначення уважності: «Уважність – це безнастанна безмовність серця щодо всякого помислу із повсякчасним, безперервним і безнастанным призиванням тільки єдиного Христа Ісуса, Сина Божого і Бога, і мужнє разом із Ним ополчення проти ворогів...»⁴⁷ Можливо, ми навіть не усвідомлюємо, наскільки все це є необхідним та актуальним для сучасних християн. Своїми повчаннями Отці пробуджують нас зі сну мрійливості, лінивства та недбальства. Із такими лукавими пристрастями вони вели нещадну боротьбу, знаючи, що це найхитріші злодії, які обкрадають нашу душу з нашої ж власної волі. «Якщо розум не буде пильно чувати над почуттями, якщо не буде пробувати у тверезості, то не зможе засмакувати духовного безсмертя», – так підсумовує Ісаїя Пустельник⁴⁸.

⁴³ Академічний тлумачний словник української мови // <http://sam.in.ua>.

⁴⁴ Никифор-монах. Слово про тверезість і береження серця, повне немалої користі // Добротолюбіє, I, 207.

⁴⁵ Симеон Новий Богослов. Слово про три способи молитви // Добротолюбіє, I, 98.

⁴⁶ Ілля Екдик. Цвітозбирання, 71 // Добротолюбіє, II, 355.

⁴⁷ Ісихій Єрусалимський. Слово до Теодула про тверезість і чесноту, 5 // Добротолюбіє, I, 162.

⁴⁸ Ісаїя Отшельник 193 // И. Брянчанинов. Отечник. 151.

Що ж говорять святі Отці про серце? Що нам відомо про серце, окрім його анатомічної ролі? У Святому Письмі читаємо, що наше серце має бути об'єктом невсипущої уваги: «Найбільш за все серце своє стережи» (Прип 4:23). Відомі нам також рядки, в яких сказано, що «з повноти серця уста промовляють» (Мт 12:34). Згідно зі словами Григорія Палами, наше серце є центром життя, органом нашого ума, що має владу над тілом. Саме у ньому знаходиться скарбниця наших думок, його мисленнєва сила⁴⁹. Серце – це престол розуму, духу⁵⁰. Никодим Святогорець стверджує, що в глибині серця ховаються неправдиві почуття, які інколи блискавично стають діями⁵¹. Отже, чим сповнене серце, такими вчинками виявляє себе людина. І Найбільшої своєї поразки ми зазнаємо тоді, коли наше серце втрачає мир. Можливо, саме тому Давид взивав до Господа: «Серце чисте сотвори у мені, Боже», коли з Його поміччю пізнав жахливі наслідки свого гріховного сердечного бажання (Пс 50:12). Ісаія Пустельник навчає пильно наглядати за своїми помислами: «Встань на сторожі серця твого, будь уважним до почуттів твоїх, і якщо в мирному настрої буде діяти пам'ять Божа, то побачиш розбійників-злодіїв. Тільки той, хто спостерігає за своїми помислами, може пізнати спокусників»⁵². Цей святий Отець постійно звертає увагу на провідну роль ума та його зв'язок із серцем, що є світлицею душі. Ум у стані тверезості дбайливо піклується про душу, постійно її оберігає, народжує від неї і виховує дітей, вступає з нею в таке тісне спілкування, що розум і душа стають єдиним серцем. Душа повністю підкоряється розуму, що є головою всього єства людини, тоді з'єднані воедино розум і душа приносять Богові молитви чисті, тоді вони славославлять Господа у святині серця, тоді дарується їм просвічення від Господа⁵³. Про призначення серця красномовно говорить Євагрій Понтійський: «Найвища окраса голови – корона, вища окраса серця – пізнання Бога»⁵⁴.

⁴⁹ Кривошеин. Аскетическое и богословское учение св. Григория Паламы // Богословские труды, 69.

⁵⁰ Шпідлік. Духовність християнського Сходу, 197.

⁵¹ Никодим Святогорець. Невидима боротьба, 177.

⁵² Ісаія Отшельник, 339 // Брянчанинов. Отчник, 169.

⁵³ Там само, 549.

⁵⁴ Євагрій Понтійський. Настанови братам, які живуть у кіновіях та притулках для подорожніх, 22 // Святий Макарій Великий. Настанови про християнське життя. Євагрій Понтійський. Настанови про подвижництво, 220.

На основі нашого розгляду особливостей Ісусової молитви та участі у ній розуму та серця можемо узагальнити: ця молитва має на меті допомогти нам розвинути навички молитви⁵⁵, навчитися зосереджувати увагу та втримувати ум на одній думці про Бога⁵⁶ і таким чином осягнути безнастанну молитву⁵⁷.

2.3. Форми та рівні молитви

Ми вже знаємо форму Ісусової молитви: «Господи, Ісусе Христе, Сину Божий, помилуй нас». Втім, вона могла бути й коротшою. Григорій Синаїт розповідає, що деякі з отців говорили повну молитву, інші – скорочену: «Ісусе, Сину Божий, помилуй мене». Таку форму святий вважає зручнішою для нашого німецького розуму⁵⁸. Про найкоротшу форму довідуємося з твору Каліста, патріарха Константинопольського, який зводить її до слів: «Ісусе мій, Ісусе мій», пояснюючи, що через часті скорочення серця людина неспроможна промовляти цілу молитву⁵⁹. Такі молитовні вигуки є наслідком благодаті та участі ума в Божественній дії.

Як же Отці-нептики творили Ісусову молитву? Чи був якийсь вірець, правило, чи кожен виходив зі свого власного досвіду? Отці навчають, що неможливо навчатися цій молитві без наставника, до якого теж були строгі вимоги. І якщо хто не зміг би такого знайти, старець Паїсій радив в усьому віддатися волі Божій і строго дотримуватися заповідей⁶⁰. Іван Ліствичник вважав, що навіть при наявності наставника нашим єдиним вчителем молитви все одно залишається Сам Бог: «Будь мужнім у всіх випадках, і Сам Бог буде твоїм вчителем у молитві..., неможливо навчитися молитві тільки від одного навчання, бо вона сама в собі має учителя – Бога, що навчає людину розуму і дає молитву тому, хто молиться, благословляючи літа праведні»⁶¹.

⁵⁵ Феофан Затворник, 11 // *Мистецтво молитви*, 27.

⁵⁶ Там само, 28

⁵⁷ Феофан Затворник, 13 // *Мистецтво молитви*, 31

⁵⁸ Григорій Синаїт *Про те, як подобає проказувати молитву*, 2 // *Добротолюбіє*, I, 146.

⁵⁹ Каліст, патріарх Константинопольський. *Спосіб уважної молитви* // *Добротолюбіє*, II, 301.

⁶⁰ Величковский. *Об умной или внутренней молитве*, 38.

⁶¹ Иоан Лествичник. *Лествица*, 28:64.

У творенні Ісусової молитви є певна поступовість: спочатку вона допомагає молільнику зосередити увагу і втихомирити ум, згодом вона проникає в серце і зворушує його почуттями умиління і плачу, потім починає цілковито діяти в душі й тілі, очищуючи їх від гріхів⁶². Калліст Уер виділяє три рівні: молитву вуст, молитву ума і молитву серця (чи розуму в серці)⁶³. Окрім такого поділу існує розширений, який включає ще й підвиди. Теофан Затворник перелічує такі: молитвослівна молитва, яку мають супроводжувати молитва серця та ума, умно-сердечна, яка може бути діяльна (при докладанні зусиль) або саморушійна (коли сходить Дух), умно-сердечна безперестанно діюча і як вінець молитовного подвигу – споглядальна⁶⁴. Архієпископ Антоній (Голинський-Михайловський) подає подібну класифікацію і виділяє такі рівні молитви: молитва словесна, умна діяльна, умно-сердечна діяльна, умно-сердечна саморушійна, умно-сердечна чиста і споглядальна⁶⁵. Як бачимо, він ще більше розбудовує схему Теофана Затворника: між словесною та сердечною молитвою він виділяє умну діяльну молитву, а умно-сердечній (безперестанній) у Затворника в схемі Михайловського відповідає умно-сердечна чиста. За словами Михайловського, древні отці описували Ісусову молитву, починаючи відразу з вищих рівнів споглядальної молитви, наприклад, з молитви умно-сердечної саморушійної, опускаючи попередні рівні. Спробуймо узагальнити досвід отців і проаналізувати кожен ступінь молитви детальніше. Для цього пропоную три класичні рівні розглянути у семирівневій парадигмі.

А. Словесна молитва

Святі отці радять ретельно підготуватися до творення Ісусової молитви. Для цього слід уважно читати Боже Слово, намагатися жити за євангельськими заповідями, вивчати поучення святих Отців про молитву. За відсутності духоносних наставників нашим дороговказом будуть саме їхні твори та

⁶² Брянчанинов. *Аскетические опыты*. Т.2.

⁶³ Калліст Уер. *Внутрішнє Царство*, 86.

⁶⁴ *Мистецтво молитви*, 32.

⁶⁵ Голынский-Михайловский А. *О молитве Иисусовой и Божественной благодати*, 18.

молитовний плач перед Богом⁶⁶. Тож погляньмо на досвід аскетів, що проторували нам шлях до Божественного, і першою сходинкою на ньому є словесна молитва, яку ще називають зовнішньою. Її ціль – здобути навички молитися постійно. Період навчання словесної молитви для кожної людини є індивідуальним. Найбільша проблема, з якою стикаємося на початку вправлення – постійне відволікання уваги на сторонні речі. І коли себе на цьому ловимо і знову повертаємося до молитви, все одно пізніше знаходимо себе за межами, а розум наш витає дуже далеко. Для кращої концентрації уваги і контролю за кількістю молитов у православній традиції ченці використовують чотки – мотузку зі ста вузликками. Ісусову молитву можемо супроводжувати і поклонами, які є виявом нашого щирого прохання про прощення гріхів і прагнення догодити єдиному Господу. При кожному поклоні ми промовляємо «Господи, Ісусе Христе, Сину Божий, помилуй мене, грішного». Їх кількість залежить від нашої ревності, і що більше ми трудимося задля спасіння власної душі, тим швидше ми здобуємо Божу поміч і втіху. Хоча поклони – це вияв зовнішнього богопочитання, все ж вони є наслідком нашої внутрішньої настанови, нашого благоговіння і трепету, без яких немислимо ставати перед Господом. Проте святі Отці постійно наголошували, що в усьому, а особливо в молитві, важливими є не кількість, а якість. Брянчанинов радить спочатку творити Ісусову молитву устами, молячись вголос на самоті. Особливо голосно він радить промовляти молитву під час нападу помислів гніву і мріянь. Коли ж наситяться уста, язик і почуття молитвою вголос, тоді можна словесну молитву творити пошепки⁶⁷. Один старець радить промовляти молитву вголос для того, щоби думки вслухалися в слова, і таким чином ум краще запам'ятовує молитву⁶⁸ і віднаходить спокій, повертаючись до свого первообразу, бо сам є образом неосяжної краси Єдиного⁶⁹. Здавалося б, словесна молитва є найлегшою, але це оманлива думка. Саме словесна молитва найбільше потребує ревності і

⁶⁶ Брянчанинов. *Аскетические опыты*. Т. I, 53.

⁶⁷ Брянчанинов. *Аскетические опыты*. Т. I, 288.

⁶⁸ Схиигумен Герман. *Заветы о молитвенном делании* // Паломник, 1995, 5 (11).

⁶⁹ Каліст Катафагіот. *Глави, 27* // Добротолюбіє, II, 263.

непохитного стремління опанувати цю сходинку, з якої починається запекла невидима боротьба за образ Божий в нашому серці. Диявол і там хоче посісти місце Бога й усіма способами намагається нас обдурити, захопивши у вир лихих помислів. «Найголовніше завдання борця й подвижника – ввійшовши в серце, воювати зі сатаною...зречтись душі своєї, опиратися звичним бажанням, помислам, боротися зі самим собою»⁷⁰. За словами Михайловського, словесна молитва потребує постійного вправлення та поступового збільшення кількості молитов⁷¹. Для цього слід постійно її повторювати: чи вголос, чи пошепки, чи в умі – якщо перебуваємо не на самоті. І як результат, наш язик поступово привчиться постійно творити молитву навіть тоді, коли наша увага розсіюється, бо ум, чуючи слова молитви, знову ставатиме зібраним⁷². Цього може навчитися кожен мирянин: ідучи на роботу, виконуючи будь-яку працю, ми можемо промовляти Ісусову молитву. Так у нас виникатиме духовна спрага за Богом. Преподобний Йоан Карпатійський називає блаженними тих, хто вдень і вночі їсть і п'є молитви і укріплює себе читанням Святого Письма⁷³. Коли ми у наполегливій молитві вдосконалюємо вміння розуму контролювати помисли і почуття, то з часом наша молитва очищується і стає насолодою для душі. Загляньмо ж у цю святиню серця, у якій господарює розум.

В. Умна молитва

Якщо словесна молитва у багатьох дослідників описана більш-менш подібно, то умна молитва має свої підвиди. І тут важливо знайти межу між словесною та умною молитвою, з одного боку, та умною і сердечною – з іншого. Никодим Святогорець вважає, що Ісусова молитва зі словесної стає умною, коли починаємо промовляти її не устами, а в умі, коли розум вже звик розрізняти помисли і навчився відсікати лукаві. Тоді ми вже можемо безмовним словом

⁷⁰ Макарій Єгипетський. *Стан трудівництва*, 165 // Святий Макарій Великий. Настанови по християнське життя. Євагрій Понтійський. Настанови про подвижництво (Духовна спадщина святих отців III), 94.

⁷¹ Гольнський-Михайловський. *О молитве Иисусовой и Божественной благодати*, 31.

⁷² Там само, 40.

⁷³ Йоан Карпатійський. *Сто утішительних глав*, 83 // Добротолюбіє, II, 150.

спілкуватися з Богом у серці⁷⁴. Деякі люди, які від природи обдаровані особливими розумовими здібностями, відразу можуть починати з умної молитви⁷⁵. Отже, словесна молитва з часом переходить у молитву умну, або ж умну діяльну. Діяльною вона зветься тому, що розум хоч і навчився завдяки словам поринати в молитву, але все ж має прикладати зусиль, щоби розпізнавати помисли, які стають хитрішими і підступнішими. Згодом розум здобуває також і навички розпізнавання тонких помислів, зміцнюється у боротьбі та ще ревніше починає шукати Божого захисту⁷⁶. Як і словесна, умна молитва теж потребує великої кількості повторювання задля укріплення розуму до такої міри, щоб у разі його відволікання молитва не переставала перебувати у його мисленнєвому просторі й спонукала бути зібраним і більш дисциплінованим. Така молитва вже дарує душі радість, як навчають Варсануфій та Йоан: «Початок досконалої молитви – визволення від розсіяних помислів, коли ум людини, просвічуваний Господом, сповнюється радістю»⁷⁷. Михайловський стверджує, що ця молитва потребує більшого усамітнення, посту і смирення з покаанням. Часто її можуть супроводжувати сльози, які є виявом Божої ласки, а не нашої святості. З часом умна (умно-діяльна) молитва переходить в умно-сердечну діяльну. Куди ж її віднести? До умної чи до сердечної? Під час цієї молитви серце починає відгукуватися на слова молитви і ум поступово починає єднатися зі серцем, яке ще не очистилося повністю від помислів, тому молитва ще є на рівні умної молитви. А. Михайловський вважає, що словесна, умно-діяльна (інколи він називає її просто умною) і умно-сердечна діяльна молитва є рівнями старозавітньої людини, яка творить молитву власними зусиллями⁷⁸. Це стан невпинної і запеклої боротьби, яка може тривати десятиліттями. Її опис знаходимо у творі «Про три способи молитви»:

⁷⁴ Никодим Святогорець. *Невидима боротьба* (Джерела християнського Сходу 3). Львів 2016, 145.

⁷⁵ Гольнський-Михайловський. *О молитве Иисусовой и Божественной благодати*, 40.

⁷⁶ Там само, 47.

⁷⁷ Варсануфій та Йоан. *Про подвиги та боротьбу з пристрастями*, 24 // Святий Йоан Ліствичник. Ліствиця духовна. Святі преподобні отці Варсануфій та Йоан. Про подвиги та боротьбу з пристрастями. Святий авва Доротей. Подвижницькі настанови / перекл. з рос. Дам'яна Кічі. Львів 2002 (Духовна спадщина святих отців IV), 98.

⁷⁸ Гольнський-Михайловський. *О молитве Иисусовой и Божественной благодати*, 67.

Коли пристрасті втихнуть і зменшаться від боротьби й опору, що їх провадить проти них серце, тоді ум бажає і шукає, як би примиритися з Богом, і так примножує молитву і вправляється в ній; і, зміцнений цим бажанням і молитвою, проганяє всі помисли, що навколо, які намагаються увійти в серце, вражаючи їх молитвою. І тоді буває битва, воюють вельми обурені лукаві біси і дією пристрастей чинять бунт і бурю в серці, але ім'я Ісуса Христа нищить і руйнує їх, як вогонь нищить віск. І знову, коли відігнані будуть і відійдуть від серця, не зупиняються, але тривожать ум ззовні... Тому-то неможливо цілковито звільнитися від боротьби, щоб не напали ці лукаві духи. Бо це належить досконалим...⁷⁹

Григорій Синаїт пише, що початком умної молитви є очисна сила Духа і таємне священнодіяння ума, її середина – це просвітлення і видіння, а її кінець – захоплення і піднесення ума до Бога⁸⁰. Можна зробити висновок, що початок – це, власне, і є перелічені три перші рівні молитви, що належать до умної, а середина і кінець – це вже сердечна молитва. Синаїт заохочує нас до вдосконалення навиків у сердечній молитві, бо на власному досвіді пізнав її благодать: «Подбаймо про те, щоб у серцях діяла тільки молитва, що зігріває ум, і веселить, і розпалює душу до невимовної любові до Бога й до людей»⁸¹. Розгляньмо її особливості.

С. Сердечна молитва

До сердечної молитви ми можемо віднести умно-сердечну саморушійну, умно-сердечну чисту та споглядальну. Щойно умно-сердечну саморушійну Голинський-Михайловський називає початком духовного життя і першим ступенем правдивої духовної молитви⁸². Отже, визначення «сердечна молитва» охоплює певні сходинки, кроки постійного піднесення розуму і його співдії з серцем, коли вони стають єдиним цілим з Богом. Прослідкуймо цей політ душі, її наближення до стану богоподібності, розглянувши послідовно усі три рівні.

Святі отці розрізняли молитву, яку творить сама людина і молитву, яку дає Господь⁸³. Якщо умно-сердечна діяльна ще потребує від людини прикладання певних зусиль, щоби панувати над своїм умом, то в умно-сердечній

⁷⁹ Симеон Новий Богослов. *Слово про три способи молитви (про третій спосіб уважності)* // Добротолюбіє, I, 103.

⁸⁰ Григорій Синаїт. *Глави у грецькому оригіналі укладені акровіршем*, 111 // Добротолюбіє, I, 121.

⁸¹ Григорій Синаїт. *Про те, як набувати сили*, 3 // Добротолюбіє, I, 133.

⁸² Гольнський-Михайловський. *О молитве Иисусовой и Божественной благодати*, 76.

⁸³ Феофан Затворник, 12 // *Мистецтво молитви*, 30.

саморушійній ум абсолютно є у владі Святого Духа. Про досвід такої молитви дізнаємося з діалогу Григорія Синаїта і Максима Капсокалівіта, що переповідає нам Ігнатій Брянчанинов. Синаїт запитав Капсокалівіта: «Скажи мені, що бачить розум духовними очима, коли він піднесеться до Бога? Чи може він у серці возносити молитву?» На що той відповів: «Ні, не може. Тому що під час молитви благодать Святого Духа огортає розум і тоді призупиняється молитва, бо розум вже немає влади над собою, а в усьому підкоряється дії Святого Духа, що провадить його у простір невимовного Світла на Божественне спілкування. Коли розум за своєю природою може про щось розмірковувати відповідно до його сили, то, з'єднавшись з вогнем Божества і Святого Духа, він сповнюється Божого розуму, тому вже не може мати власних міркувань і роздумувати про щось з власної волі»⁸⁴. Це стан, коли вже молиться не сама людина, але вступає в дію Господь, який вводить розум у серце, і тоді молитва твориться вже не думкою, а сердечним почуттям, що не зупиняється навіть уві сні⁸⁵. У цьому стані, який святі отці називали «видінням істини», людина сповнюється почуттям смиренномудрості та безмежної вдячності Богові, вона може споглядати й пізнавати Його духовними очима⁸⁶.

Наступною сходинкою у молитовному подвигу є молитва умно-сердечна чиста. Іноки Каліст та Ігнатій Ксантопули розрізняють нечисту і чисту сердечну молитву. Нечиста молитва може бути від витання помислів⁸⁷. Ісаак Сирин також називає нечистою ту молитву, під час якої розум, що несе на жертовник Божий, тобто серце, попри молитву ще якісь мріяння чи сторонні думки⁸⁸. Тому, на мою думку, цю молитву можна віднести до умно-сердечної діяльної. Відповідно ж чистою називається молитва без витань та будь-яких відволікань. Як визначити межу між умно-сердечною саморушійною та умно-сердечною чистою? Умно-сердечна чиста молитва – це вищий рівень сердечної молитви, яка

⁸⁴ Ісаак Сирский, 33 // Брянчанинов. *Отечник*, 225

⁸⁵ Голыньский-Михайловський. *О молитве Иисусовой и Божественной благодати*, 72.

⁸⁶ Там само, 73.

⁸⁷ Іноки Каліст та Ігнатій Ксантопули. *Майстерність і правило, здійснені з Божою допомогою*, 54 // Добротолюбіє, I, 271.

⁸⁸ Ісаак Сирский, 35 // Брянчанинов. *Отечник*, 227.

характеризується безперервністю та відсутністю будь-яких образів. Таку молитву хрестоносні мужі, за словами Ісаака Сирина, називали мовчанням чистих. Це стан, коли людина досягнула найвищого рівня чеснот і стає оселею Святого Духа, який вже сам молиться в людині безперестанно⁸⁹. Її опис знаходимо у Григорія Синаїта:

Богослови вважають, що премудрість, яку подає Святий Дух – це сила умової, і чистої, і ангельської молитви; ознакою її є те, що коли людина молиться, в умі нема ніяких образів і не бачить вона ні себе, ні чогось іншого, а часто і почуттів ніяких немає, бо діє в умі світло. Ум тоді відходить від усього чуттєвого і стає світловидним, і пристає до Бога як один із Ним дух⁹⁰

Така молитва часто супроводжується відчуттям тепла: «Чистою без витання називається та молитва, від якої в серці народжується теплота»⁹¹. Іван Ліствичник описує вогонь, що приходить у серце й воскрешає молитву, а після її воскресіння і вознесіння на небо буває сходження вогню у світлиці душі⁹². Однак теплота може мати різне походження і благодатну теплоту слід відрізнити від природної. Григорій Синаїт пише про сердечну теплоту, яка є початком істинної молитви. Ця теплота спалює пристрасті і приносить радість душі⁹³. Пильність і зосередженість навіть при найвищих ступенях молитви не покидала святих Отців, а постійне чування і ревна праця були їхнім природним способом життя у невинній боротьбі, в якій навчалися розрізняти найхитріші омані, що ворог часто подає як благодать. Вони пізнали, що є ще замість теплоти неадекватне припікання, яке є причиною нерозумної радості, а її наслідком – зарозумілість і високодумство. Але той, хто розпізнає підступи лукавого, завдяки набутому досвіду все-таки може цього уникнути⁹⁴. Філотей Синайський стверджує, що у того, «хто вправляється у тверезості або намагається вправлятися, серце стає чисте, як мислене небо із сонцем, місяцем і зорями: серце стає вмістилищем

⁸⁹ Там само, 39.

⁹⁰ Григорій Синаїт. *Глави, у грецькому оригіналі укладені акровіршем*, 116 // Добротолюбіє, 122.

⁹¹ Інокій Каліст та Ігнатій Ксантопули. *Майстерність і правило, здійснені з Божою допомогою*, 54 // Добротолюбіє, I, 271.

⁹² Іоан Ліствичник. *Лествица*, 28:45.

⁹³ Григорій Синаїт. *Про оману, глава 10* // Добротолюбіє, 141.

⁹⁴ Там само.

невмістимого Бога за таїнственным видінням і восходженням»⁹⁵. Умно-сердечна чиста молитва відкриває шлях до найвищого рівня молитовного подвигу – споглядальної молитви, яку можна назвати духовним дівицтвом. Вона, наче двері, прочиняє вхід до вищих ступенів вдосконалення. На думку Голинського-Михайловського, у споглядальній молитві людина споживає духовну їжу Духа Божого і умом поселяється в домі Небесного Отця, переходячи від світлої обителі до ще світлішої⁹⁶. Це стан божественної благодаті, коли людина нічого не прагне, крім споглядання.

Про досвід такої молитви можемо багато дізнатися з твору Каліста Катафагіота: коли ум, приставши до Божественної дії, увійде у найглибші світлиці серця, він спроможний вимовити єдині слова: «Ісусе мій». Невимовне зачудування і радість серця переживає людина від цієї святої молитви, під час якої у сльозах радісної печалі ум покликуює: «Господи, помилуй»⁹⁷. Автор стверджує, що багато чого, що може відчувати людина в такому стані, важко описати і пояснити:

З тими, хто дійшов до такого стану, бувають ще й інші преславні речі: часом буває світло, тому такий бачить у собі просвічення, що просвічує ясніше від сонця і виточує світло зі серця. Бувають всередині серця й інші таїнства, що їх не описати. Бачить-бо ум усі сотворіння й чудується рухом святої дії, споглядаючи Божественні таїнства... Уся людина стає тоді обожною тим божественним рухом... Після цього вона буває захоплена в божественні видіння і бачить страшні таїнства, яких не можу якнайдокладніше описати. Бачить-бо ум божественні видіння, бачить насолоду праведних і райську красу. І коли ум буває захоплений ще вище, бачить він на небесах дивні і преславні таїнства, і наскільки очищається людина від прилогів супротивного, настільки бачить більше від цього, як дарує їй Святий Дух...⁹⁸

На думку Каліста Катафагіота, вершиною усіх наших бажань має бути єднання душі з Богом. А це можливо, коли наш ум може споглядати. Саме споглядання допомагає нашому розуму бачити Бога, бо його природа така, що він здатний уподібнюватися до того, кого споглядає: якщо дивиться на розділення, стає розділеним, якщо споглядає Єдиного – стає Єдиним⁹⁹: «Всюди-бо та й в усьому

⁹⁵ Філотей Синайський. *Сорок глав про тверезість*, 27 // Добротолюбіє I, 196.

⁹⁶ Гольнський-Михайловський. *О молитве Иисусовой и Божественной благодати*, 76.

⁹⁷ Каліст Константинопольський. *Спосіб уважної молитви* // Добротолюбіє, II, 301.

⁹⁸ Там само // Добротолюбіє, II, 302.

⁹⁹ Каліст Катафагіот. *Глави*, 19 // Добротолюбіє, II, 259.

Бог вкладає у споглядальний ум якісь ніби промені, і споглядальний ум завжди бачить Бога перед собою, а Бог – це Єдине надсвітнє»¹⁰⁰. Автор визначає три способи сходження розуму до споглядання Бога: саморухомий – перехід від схильності поринати в уявлення до споглядання Божественних речей; надприродний – коли розум під впливом Божественної дії може бачити невимовні тайни Божого одкровення; і середній, перехідний стан розуму, коли ум частково може перебувати в першому стані або ж у другому. Саме другий є станом найбільшого наповнення духовним світлом, радістю і любов'ю, – тоді ум у полоні божественного світла стає «скарбницею любові до людей, а ще більше – до Бога»¹⁰¹. На його думку, завдяки вірі, причастю животворного Духа і знанню премудрості споглядальне життя стає цілісним і бездоганим¹⁰².

Через те, що споглядальна молитва є найвищим рівнем очищення розуму і даром Божої благодаті, засмакувати її можуть тільки одиниці. Не може молитися споглядальною молитвою той, хто ще не визволився від невластивих душі помислів¹⁰³. Цього стану важко досягнути навіть найдосвідченішим подвижникам. Калліст Уер розповідає про одного ченця, який знав багатьох ревних молільників, які так і не здобули дару чистої молитви. Так стверджували й святі отці: «Не всі, що приходять на бесіду до царя, можуть з ним обідати. Так і не всі, що бесіднують з Богом молитвою, можуть бачити Його в спогляданні»¹⁰⁴. Таких самі подвижники називали блаженними, тому що свою людську тлінну подобу зуміли побачити вогненною в благодаті і сподобилися споглядання¹⁰⁵.

2.4. Психосоматичний метод

Деякі отці-ісихасти радять у практикуванні Ісусової молитви використовувати певні допоміжні психосоматичні методи, що допомагають зосередженню та концентрації уваги. За словами В. Кривошеїна, вони є плодом тривалого

¹⁰⁰ Там само, 19.

¹⁰¹ Каліст Катафагіот. *Глави, 7* // Добротолюбіє, II, 254.

¹⁰² Каліст Катафагіот. *Глави, 81* // Добротолюбіє, II, 289.

¹⁰³ *Древній Патерик*, XII, 16, 159.

¹⁰⁴ Ілля Екдик. *Цвітозбирання. Поради ревних любоводреців*, 64 // Добротолюбіє, II, 354.

¹⁰⁵ Ілля Екдик. *Про молитву*, 106 // Добротолюбіє, II, 347.

аскетичного досвіду і пройшли апробацію серед ченців, що постійно були в активному пошуку шляхів самовдосконалення¹⁰⁶. Ці методи полягають у поєднанні молитви із процесом дихання, сконцентрованої уваги в серці та певного положення тіла. Поняття «художня молитва», яке вже згадувалося вище, власне і є узагальненою назвою Ісусової молитви, поєднаної з цими методами.

Перші богословські обґрунтування доцільності цих прийомів належали Григорію Паламі, який вирізняв два способи моління. Перший полягає у глибокому сповільненому диханні під час молитви. Палама вважав його корисним для формування навичок зосередження уваги у початківців. Основою таких міркувань були вислови святих отців про дихання під час молитви. Так, Ісихій повчає: «Із диханням твоїм і з ніздрями з'єднай тверезість та Ісусове ім'я»¹⁰⁷. Також Іван Ліствичник радить: «Пам'ять Ісусова нехай з'єднається з диханням твоїм»¹⁰⁸. Такі згадки дають можливість припустити, що психосоматичні прийоми були відомими вже у V-VI ст. Молитва і процес дихання в унісон були у святих отців виявом найвищої майстерності і плодом неймовірних зусиль. Найголовніше, що цей подвиг, на думку Каліста та Ігнатія Ксантопулів, звершується не просто природним мистецтвом через дихання чи сидіння в темному місці, а з допомогою божественної благодаті й прикликанням Господа нашого Ісуса Христа¹⁰⁹. «Такий спосіб винайшли божественні отці не для чого іншого, як для того, аби допомогти зібрати думку і від звичного витання повернути її до себе самої та уважності», – так стверджують ці подвижники¹¹⁰. Другий спосіб, який радив Григорій Палама, – це офмалоскопія. З цим методом пов'язані бурхливі суперечки через неправильне розуміння його суті. Він передбачав молитву в певній позиції тіла – сидіти на невисокій лаві з низько опущеною головою, зосередивши увагу в ділянці грудей чи пупця. Через це Паламі закидали, що таким чином він стверджує, ніби саме там мешкає душа.

¹⁰⁶ Кривошеин. *Афон и духовная жизнь Православной Церкви* // Кривошеин. *Богословские труды*, 242.

¹⁰⁷ Ісихій Єрусалимський. *Слово до Теодула про тверезість і чесноту*, 189 // *Добротолюбіє*, I, 185.

¹⁰⁸ Іоан Лествичник. *Лествица*, 27:61.

¹⁰⁹ Каліт та Ігнатій Ксантопули. *Майстерність і правило, звершене з Божою допомогою*, 24 // *Добротолюбіє*, I, 247.

¹¹⁰ Там само.

Проте Палама наводив низку аргументів на користь доцільності такого методу: цей прийом є допоміжним задля уникнення блукання духовного зору і потребує особливої наполегливості й терпеливості, тому він не кожному під силу, і найголовніше, про що слід завжди пам'ятати, – це те, що усі наші зусилля у молитовних подвигах без Божої благодаті є марними¹¹¹. Подібно про ці методи писав також і Никифор Монах: Усім відомо, що повітря видихаємо серцем, яке є джерелом життя і теплоти тіла. Щоби віддати цю теплоту при видиху і почуватися здоровим, серце мусить вдихнути повітря. В цьому йому прислужують легені, які Господь створив пористими для легкого вдиху і видиху. Отож серце вдихає холодне, а видихає тепле повітря задля нормальної життєдіяльності організму¹¹². Далі він пропонує сісти і під час вдиху ввести зібраний ум в дихальні шляхи, якими разом з повітрям, розум може увійти в серце, де спочатку йому буде доволі темно і незатишно. Та згодом поєднавшись з душею, ум почне відчувати незбагненну радість. Його потрібно привчити, щоби він не поспішав швидко покидати серце і звик перебувати у ньому. Найголовніше – віддати Господеві всю свою вдячність, прославити Його і промовляти: «Господи, Ісусе Христе, Сину Божий, помилуй мене». Завдяки цим вправам розум починає постійно прагнути цього стану перебування в Царстві Небесному, а відтак він стає недосяжним для своїх ворогів¹¹³. Якщо ж не вдається увійти в серце, не потрібно засмучуватись, а ще наполегливіше виконувати поради: слід навчитися промовляти Ісусову молитву замість будь-якої іншої думки. Отак відганяючи різні думки і витривало перебуваючи в молитві, людині поступово відкривається вхід у серце. А плоди такого єднання неймовірні. Це діяння має змогу навчити нас того, чого не знаємо. Поєднавшись із серцем, ум здобуває завдяки благодаті дар бачити духовне світло і тоді він прагне тільки єдиного Бога, звільнившись від всяких уявлень¹¹⁴.

¹¹¹ Кривошеин. *Аскетическое и богословское учение св. Григория Паламы* // В. Кривошеин. *Богословские труды*, 79.

¹¹² Никифор-монах. *Слово про тверезість і береження серця* // Добротолюбіє, I, 207

¹¹³ Там само.

¹¹⁴ Каліст Катафагіот. *Глави*, 78. // Добротолюбіє, II, 287.

Подібний опис психосоматичного методу знаходимо у творі «Слово про три способи молитви», автор якого радить у творенні сердечної молитви дотримуватися певних правил та умов – як зовнішніх: тихе місце, зачинені двері, сидіння в кутку, так і внутрішніх: зосередження ума, абстрагування від будь-якої марної думки, схиляння голови підборіддям до грудей, уважне вдивляння умом і тілесними очима в серце. Потім потрібно затримати дихання і в ньому тримати ум доти, поки він не віднайде місце в серці. Спочатку ум зустріне в серці суцільну темряву, але згодом буде вражений світлістю повітря, яким наповнений сердечний простір, і побачить себе у цьому світлі, збагатившись розсудливістю. А як тільки у серце проникне який-небудь помисел, ум зразу має кликати на поміч: «Господи, Ісусе Христе, помилуй мене!» У такий спосіб ум набуває вправності у боротьбі з помислами¹¹⁵.

Ще вартий нашої уваги досвід Григорія Синаїта, котрий всіма силами прагнув відновити на Афоні творення Ісусової молитви. Він поділяє Ісусову молитву на дві частини і радить молитися їй в такий спосіб: сісти на низький ослінчик, спрямувати розум з голови в серце й утримувати його там, нахилившись вперед, і так із відчуттям болю у шиї та плечах умом безперервно кликати: «Господи, Ісусе Христе, помилуй мене!» Другу частину молитви «Сину Божий, помилуй мене!» він радить повторювати незмінно, не міняючи на першу. Щодо дихання – воно має бути стриманим і спокійним, оскільки голосні зітхання витісняють із серця ум, затьмарюють його і розпорозують думки. Важливою умовою такого способу молитви є вміння не боятися нечистоти лукавих помислів і не прислухатися навіть до чогось доброго, а тільки ревно взивати до Господа Ісуса, затримуючи розум у серці і стримуючи дихання, скільки є сил¹¹⁶. Такі психофізичні методи допомагали отцям дисциплінувати ум і зберігати його в серці й так провадити нещадну боротьбу з ворогом миру.

¹¹⁵ Григорій Новий Богослов. *Про третій спосіб уважності Слово про три способи молитви* // Добротолюбіє, I, 102.

¹¹⁶ Григорій Синаїт. *Про те, як подобає звершувати молитву*, 2 // Добротолюбіє, I, 137.

Чи були ці методи відомими для широкого загалу чернечої спільноти? Є припущення, що ченці швидше прагнули до зовнішнього служіння, ніж до такого важкого внутрішнього подвигу¹¹⁷. Таку практику можна було здійснювати тільки під наглядом досвідченого духовного провідника. Саме смирення і чиста совість, абсолютний послух старцеві допомагали засмакувати солодкість художньої молитви. Проте навіть досконалі ченці не були позбавлені ризику впасти в оману різних видінь, мрійливості та марнославства. Власне з цим і пов'язані найбільші небезпеки для подвижників.

2.5. Небезпеки у практикуванні Ісусової молитви

Дивись же, щоб не почув це ніхто
з непосвячених у таїнства; а кажу про
тих, що занурені у земне буття, і видається їм,
що нічого над це буття надсущно немає¹¹⁸

Найбільшою оманою для людини є її завищені уявлення про себе та схильність приписувати собі Божу благодать як особисте досягнення. Тому приступати до вправління в Ісусовій молитві треба з великим смиренням. Ченці у монастирях вчилися творити її під пильним наглядом наставника, однак почуватися безпечним не мав права навіть найдосвідченіший, знаючи лукаві бісівські хитрощі. Ніхто під час молитви не був застрахований від омани, саме тому святі Отці, оповідаючи про правила молитви, писали й про підступні оманливі видіння і застерігали монахів перед цими небезпеками, давали вказівки як можна їх уникнути. Автор «Слова про три способи молитви» говорить про два види омани: перший – це пиха серця, уявлення небесних речей, яке може супроводжуватися і почуттям любові, і сльозами, але гордовитість серця й уявлення гідним себе божественної благодаті зводять всю молитву нанівець: «Бо добро не буде добрим, якщо не проходить його добре, як подобає»¹¹⁹. Другий спосіб омани – пільма в умі і буря в помислах¹²⁰. Це стан постійної концентрації на своїх

¹¹⁷ Мусин. *Биографическое вступление* // Кривошеин. *Богословские труды*, 56.

¹¹⁸ Діонісій Ареопагіт. *Про містичне богословіє*. Джерела християнського Сходу 32. Львів 2018, 7.

¹¹⁹ Симеон Новий Богослов. *Про перший спосіб уважності і молитви* // Добротолюбіє, I, 99.

¹²⁰ Там само, 99.

відчуттях, збереження їх в умі й намагання прислухатися тільки до них. Це стан безуспішної боротьби зі самим собою і неможливість досягнути мир чи будь-які інші чесноти. А причиною цьому є марнославство, осудження і гордість¹²¹.

Григорій Синаїт застерігає від всякого роду видінь світла, ангелів, Христа – чи то ззовні, чи всередині себе, щоби не зазнати шкоди¹²². У процесі творення Ісусової молитви людину може охоплювати почуття теплоти, яка є звичайним наслідком природних процесів, зумовлених молитовним подвигом, і трактування її як дару Божої благодаті є великою оманою. Особливо підступною є омана, коли теплота, що виходить від серця, спонукає ум до блудних помислів¹²³. І є ще й інші види омани, у яких може розібратися хіба найдосвідченіший. У Діадохі читаємо:

Коли наш ум почне відчувати утішення Святого Духа, то й сатана утішає душу, являючись у якомусь солодкому чутті в нічній безмовності, коли настає тонкий сон. І коли ум знайдеться в теплій пам'яті, тримаючи святе ім'я Господа Ісуса, і, ніби зі зброєю піднімається проти омани із тим святим преславним іменем, відходить той улесник, але зате розпалює боротьбу на душу. Отак ум, добре розуміючи лестощі лукавого, все краще навчається розуміти духовні речі¹²⁴.

Отож коли ченці перебували в постійних духовних випробуваннях і небезпеці падіння, то що ж тоді говорити про нас, мирян? Ігнатій Брянчанінов заохочував усіх молитися і словесною, і умною, і сердечною молитвою, але художню молитву дозволяв тільки ченцям і то тільки під строгим наглядом. Тільки Божим перстом відкривається людині вхід у серце для молитовного священнодійства¹²⁵. У час поширення друкованих книг художня молитва стала відомою також і мирянам. З цього приводу Брянчанінов писав, що він боїться і тремтить, щоби хто бува не взявся подвизатися без наставника і не зазнав шкоди від спокус¹²⁶. Покликаючись на Ніла Синайського, він застерігає від передчасного сходження ума в серце і бажання пізнати відчуття солодкості Божої благодаті вищих станів

¹²¹ Там само, 99.

¹²² Григорій Синаїт. *Про омани, глава 10* // Добротолюбіє, I, 141.

¹²³ Каліст Константинопольський. *Спосіб уважної молитви* // Добротолюбіє, II, 301.

¹²⁴ Блаженний Діадох. *Сто діяльних глав, 31* // Добротолюбіє, II, 166.

¹²⁵ Брянчанінов. *Аскетичесеские опыты*. Т. I, 305.

¹²⁶ Там само.

молитви. Друге є наслідком першого, тому намагання відразу досягнути вищий ступінь молитви без попереднього буде марним. Також він вважав, що саме з метою уникнення такого небезпечного поспіху досвід вправління в Ісусовій молитві був оповитий таємничістю¹²⁷. Тільки Господня благодать може сприяти поступовому переходу на вищі рівні за умови щирого покаяння та смирення¹²⁸. Святі Отці не тільки здобували чесноти, а й переживали тяжкі спокуси і бісівські напади. Микита Монах пише, що на успішних у спогляданні нападають несамовиті біси: «Наскільки ти входиш далі у високі чесноти і в молитвах примножується Божественне світло, і духом наближаєшся до одкровенень і невимовних споглядань, настільки вони, бачачи, як ти виходиш на небо, скрегочуть зубами і ... розтягують сіті по мисленому просторі»¹²⁹. Подібну думку висловлює й преподобний Йоан Карпатійський: «Страшніші й лютіші спокуси находять на того, що ревніше молиться»¹³⁰. Що ж тоді робити? Микита Монах заохочує вправлятися в умному діланні молитви і не боятися, бо наше внутрішнє світло відганяє бісів, а Божественний вогонь спалює їх¹³¹. Ці слова є стимулом для вправління розуму в постійній зосередженій пильності та його відданості єдиній найсвітлішій і незбагненій Любові¹³².

Можемо тепер узагальнити результат нашого пошуку відповідей на ключові запитання цього розділу. Отже, Ісусова молитва, як і будь-яка інша молитва, є розмовою з Богом у серці умом. Її особливістю є прикликання імені Ісуса Христа, яке в житті християн має особливе значення. Ця молитва допомагає зосереджувати увагу на думці про Бога і таким чином привчатися до постійного з Ним спілкування, тобто молитися безперестанно. Найголовнішою особливістю, на мою думку, є те, що силою Господнього імені можливо успішно боротися з розсіяними мріяннями під час молитви і грішними помислами. У цьому можна переконатися завдяки досвіду святих Отців-нептиків, з їхніх творів довідуємося,

¹²⁷ Там само.

¹²⁸ Там само, 306.

¹²⁹ Микита-монах. *Діяльних глав сотня перша*, 93 // Добролюб'є, II, 206.

¹³⁰ Йоан Карпатійський. *Сто утішительних глав*, 41 // Добротолуб'є, II, 143.

¹³¹ Микита-монах. *Діяльних глав сотня перша*, 94 // Добротолуб'є, II, 206.

¹³² Каліст Катафагіот, *Спосіб уважної молитви* // Добротолуб'є, II, 302.

що під час Ісусової молитви вагоме значення мають дія розуму і почуття серця. Відповідно до їхньої участі в молитві визначають і її рівні: усну, умну і сердечну. Між цими рівнями є ще й проміжні, тому часто в богословській літературі можна зустріти такі терміни: «умна діяльна», «умно-сердечна діяльна», «умно-сердечна саморушійна», «умно-сердечна чиста» і «споглядальна». Усну, умну, або умно-діяльну, умно-сердечну діяльну молитву визначають зусилля людини та її ревність і наполегливість у самовдосконаленні та прагненні виконувати волю Божу. Цим рівням ще властиві відволікання під час молитви, з якими потрібно вести невинну боротьбу. Взиваючи «Господи, Ісусе Христе, Сину Божий, помилуй мене», можна розвинути пильність та уважність і визволитись від лихих помислів, які намагаються заволодіти умом і оселитися в нашому серці. Ознакою умно-сердечної саморушійної, умно-сердечно-чистої є відсутність будь-яких образів та мріянь. По суті, це є поступові рівні духовного вдосконалення, коли серце стає храмом Святого Духа і людина в таїні спілкується з Богом. Вона бачить Його славу духовним зором і від того переживає особливе захоплення і радість. Умно-сердечна чиста молитва вводить людину у споглядання Божественних видінь – споглядальну молитву, яка є найвищим рівнем богоспілкування. Кожен із подвижників, в залежності від особливостей свого досвіду, називав Ісусову молитву по-своєму, тож можемо знайти такі найпоширеніші назви: «таємне поучення», «умне ділання», «пам'ять Ісусова», «тверезіння ума», «спосіб священної молитви та уваги», «сердечна молитва», «художня молитва» та інші. З терміном «художня молитва» пов'язаний особливий метод творення Ісусової молитви – психосоматичний. Його теоретиком і апологетом вважають Григорія Паламу, який стверджував, що завдяки особливому способу дихання, концентрації духовного зору та положенню тіла можна досягнути найвищих рівнів Ісусової молитви, однак святий подвижник не вважав його обов'язковим, а лише допоміжним, і то він був під силу одиницям. Цього могли досягнути тільки ті, хто зумів завдяки смиренню та абсолютному послухові уникнути підступної бісівської омани, найвиразнішими ознаками якої є гордіня та марнославство. Ісусова молитва

багатьох лякала своєю недосяжністю. Інколи ліниві та непросвічені ченці взагалі вважали її єрессю. Проте ті, хто з Божою допомогою невідступно вправлялися в молитві, пізнали на собі її плоди, одним із яких є світлий мир. Тож розглянемо тепер той плід миру, яким Господь щедро обдаровує ревних подвижників завдяки практикуванню Ісусової молитви.

3. Внутрішній мир як один із плодів Ісусової молитви

А втім, брати, радійте, прагніть до
досконалості, підбадьорюйтеся,
будьте однієї думки, живіть мирно,
і Бог любові та миру буде з вами!
2 Кор13:11

3.1. Поняття миру

У цьому розділі ми розглянемо молитовний досвід отців у пошуку внутрішнього миру через практикування Ісусової молитви. Чи дійсно ця молитва може бути шляхом для його віднайдення? Насамперед з'ясуємо значення поняття миру. У Святому Письмі читаємо: «Сам же Господь миру нехай дасть вам мир завжди й усяким способом» (2 Сол 3:16). Нехай Господь дасть – означає, що мир дає Господь, адже мир – це плід Святого Духа. Псалмоспівець Давид закликає шукати миру і гнатися за ним (Пс 33). Отже, нам потрібно постійно прагнути цього дару, плекати його в собі. Здобуття миру є однією із провідних тем Біблії, тому так часто, аж 307 разів, про нього згадують натхненні автори¹. І на Святій Літургії ми просимо Бога: про «мир з висот», «миру для світу», «життя в мирі». Погляньмо на конкретні визначення миру. У словнику української мови це слово означає відсутність незгоди, ворожнечі, сварок, спокій, тишу². Серед словотвірних варіантів переважають слова «примирити», «сумирний», «покірний», «лагідний», «умиротворений»³. У переліку іншомовних етимологічних відповідників найчастіше зустрічаємо слова «дружба», «угода», «друг», «мир», «спокій»⁴. Отже, мир – це відсутність війни, це спокій. Але якщо звернути увагу на значення єврейського слова «шалом», то можна з'ясувати, що воно не має негативної конотації відсутності війни, а навпаки має цілком позитивне значення благополуччя, добробуту, повноти, досконалості⁵. У корені

¹ Смух П. *Повна симфонія до Святого Письма Старого та Нового Завіту*. Львів 2004.

² Мир // *Сучасний тлумачний словник української мови* / ред. Дубічинський В. Харків 2006, 476.

³ Мир // <https://goroh.pp.ua> (04.12.2022).

⁴ Там само.

⁵ Мир у Біблії й ранньому християнстві // www.newlib.org.ua/myr-u-biblii-j-rannomu-khrystyianstvi (04.12.2022).

цього слова в семітських мовах відображається ідея успіху, здоров'я, цілісності, благословення і духовного процвітання⁶.

Синонімічне слово «спокій» теж багатозначне: це не тільки відсутність шуму і галасу, а й стан душевної рівноваги, погідний стан духу⁷. Отже, про мир можемо говорити не тільки у зовнішньому, суспільному вимірі, а й у внутрішньому. З досвіду нам відомо, що перебувати в мирі не так легко, бо в серці ми постійно ведемо битву проти духів піднебесних (Еф 6:12). Ця внутрішня, невидима боротьба ведеться у площині думок, помислів. В описі рівнів Ісусової молитви та дії в ній розуму ми показали, що уважність і зібраність стоять на сторожі серця. Ум, розрізняючи помисли, іменем Ісуса Христа веде у серці невпинну боротьбу проти лихих думок. Внутрішня боротьба є набагато важчою від зовнішньої. Усі наші видимі дії є результатом наших думок, і перебування в полоні лихих внаслідок спокуси чи зі звички стає для людини жахливим випробуванням. «Коли согрішив, обвинувачуй не вчинок, а думку. Бо коли б думка не була першою, тіло не согрішило б», – повчає Марко Подвижник⁸. Навчитися володіти собою, не піддаватися лихим думкам і звичкам, які вже вкоренилися у нас і стали пристрастями, визволитися з їхнього полону – завдання не з простих. Але для нашої душі – це питання життя і смерті. Саме тому ця тема є дуже актуальною для сучасної людини, яка у вирі інформаційної війни є заручницею темряви і зла. Де ж знайти порятунок з цієї неволі? Як із неї визволитися? Як виплекати в собі культуру позитивного і радісного мислення? В одній із проповідей про духовну зброю єпископ Микола Лучок сказав, що припинення війни – це ще не мир, бо мир – це стан серця. Мир – це присутність у серці Ісуса. Тільки Він дає такий мир душі, який стає джерелом миру у світі Чому відбуваються конфлікти? Бо хтось не впустив Ісуса в серце і не має миру. Якщо людина має в собі мир, тоді вона є носієм миру⁹. Чи

⁶ Там само (04.12.2022).

⁷ Спокій // *Сучасний тлумачний словник української мови* / ред. Дубічинський В. Харків 2006, 824.

⁸ Марко Подвижник. *Про закон духовний*, 119 // *Добротолюбіє*, I, 33.

⁹ М. Лучок. *Одягнутися в зброю Божу, інакше не переможемо!* // *Veritas – Євангелізаційний медіапроект* (<https://www.youtube.com/woth?v=VS3TIkwnUg>) (18.08.2022).

легко бути носіями миру? По-людськи важко зберігати мир, коли навколо вирує жахіття війни. Іноді навіть спадає на думку, що грішно бути спокійним і незворушним перед лицем болю, і найважче його зберігати саме у ставленні до ворогів. Але тут важливо для нас розмежувати два абсолютно різні виміри – особистий і суспільний¹⁰. Нашу увагу зосередимо на першому, підмітивши слушність важливої думки: «ми можемо прощати особисті образи, але не маємо права мовчати на насильство, спрямоване супроти інших людей»¹¹. І навіть в міжособистісних стосунках для християн важливо зберігати власну гідність і не загравати зі злом. Ісус був дуже категоричним у цьому і під час свого служіння ніколи і нікому не дозволяв себе принижувати, аж поки добровільно не взяв на себе всю злобу світу, щоби назавжди знищити діла диявола (1Пв 3:8). Нам важливо самим не стати кривдниками і тим самим не приректи себе на самознищення, бо природа зла незмінна – воно знищує само себе. «Украй важливо, щоб зло не затягнуло нас і не знищило зсередини так само, як нищить тих, які зло чинять»¹². Ось як це зможуть? Можливо, слова Ісуса «Мир залишаю вам, мій мир даю вам; не так, як світ дає, даю вам його» (Ів 14:27) потрібно зрозуміти, перемінившись «обновленням нашого розуму»? (Рим 12:2) У Посланні до Римлян апостол Павло говорить про ставлення до ворогів:

Благословляйте тих, що вас гонять; благословляйте, не проклинайте! Радуйтеся з тими, що радуються, плачте з тими, що плачуть! Між собою будьте одної думки... Нікому злом за зло не віддавайте... Коли можливо, оскільки це від вас залежить, будьте з усіма людьми в мирі. Самих себе не відомщайте, любі, а дайте місце гніву, написано бо: «Мені належить помста, я відплачу», - говорить Господь... Але коли твій ворог голодує, нагодуй його, і коли має спрагу, напій його, бо, роблячи це, ти нагромаджуєш йому на голову розпалене вугілля. (Рим 12:14-20).

Як зможуть любити ворогів, коли серцю це не під силу? Апостол навчає про мир і примирення так:

Бо Він – наш Мир, він, зробив із двох одне, зруйнувавши стіну, яка була перегородою, тобто ворожнечу, – своїм тілом скасував закон заповідей у своїх рішеннях, на те, щоб із двох зробити в собі одну нову людину, вчинивши мир між нами, і щоб примирити їх обох в однім тілі з Богом через хрест, убивши ворожнечу в ньому. Він прийшов звістувати мир вам, що були далеко, і мир тим, що були близько... Отже ж ви більше не

¹⁰ Щурко Ю. *Війна і мир: погляд крізь призму Писання. Мир у Старому Завіті* // Міжнародний біблійний коментар. Т.6. Львів 2023, 65.

¹¹ Щурко Ю. *Війна і мир: погляд крізь призму Писання. Мир у Старому Завіті*, 63

¹² Там само, 64.

чужинці і не приходні, а співгромадяни святих і домашні Божі, побудовані на підвалині апостолів і пророків, де наріжним каменем – сам Ісус Христос. На ньому вся будівля, міцно споєна, росте святим храмом у Господі; не ньому ви теж будете разом на житло Бога в Дусі (Еф 2:14-22).

Отже, Господь є джерелом миру, і за наше примирення з Богом Ісус заплатив дорогоцінною кров'ю. Тепер ми – житло Бога у Святому Дусі. Чи можемо тоді мати у серці одночасно мир і гнів чи будь-які інші негативні почуття? Зрозуміло, що ні. Саме мирний стан серця, второпність і мудрість рятують нас від уподібнення цьому світу, в якому панує лукавий батько брехні (Ів 8:44). Святі Отці також не раз ставали віч-на-віч з ворогом, були переслідуваними, піддавалися спокусам цього світу, терпіли у подвигах і перемагали у випробуваннях. Вони теж прагнули віднайти внутрішню гармонію і сердечний мир, який черпали зі Святого Письма.

Отож із чого починається мир? Початком здобуття миру є праведний страх, тобто боятися згрішити, зрадити Бога. «Вінець мудрості – острах Господній, від нього квітне мир і здоров'я благодайне», – читаємо у Книзі Проповідника (Сир 1:18). Як розрізнити, в чому виявляється істинна, Божа мудрість, і як пізнати, що це саме вона? Мир, власне, і є ознакою мудрості: «Мудрість, що походить з висоти, найперше чиста, потім мирна, поблажлива. примирлива, повна милосердя і добрих плодів...Плід праведності сіється в мирі – й тими, що мир чинять» (Як 3:17-18). І якщо ми будемо шукати миру і гнатися за ним, то Господь неодмінно нам його дасть (1 Пт 3:11), – бо Він сам дав обітницю дати цей мир: «Встановлю в твої володіннях мир – праведність владарюватиме тобою» (Іс 60:17). А зберегти цей мир раз і назавжди не можна, його постійно треба плекати і берегти у розумі, у серці, у кожній клітинці душі й тіла, і для цього треба постійно перебувати в Ісусі: «Це я сказав вам, щоб у Мені ви мали мир» (Ів 16:33), бо знаємо: «Лише лагідні успадкують землю і будуть насолоджуватися великим миром» (Пс 36:11).

Досвід шукання миру є дуже дорогим особливо для тих, хто схильний переживати збентеження чи сум'яття, причиною яких є брак беззастережної віри у Божу любов, у Божий Промисел, що чуває над кожним, хто Його шукає. Знаючи нашу схильність до цих негативних виявів нашого духовного стану,

Господь не раз повторював: «Хай не тривожиться серце ваше, ані не лякається» (Ів 14:27; пор. Ів 14:1). Страх, сум'яття, тривога є головними причинами браку миру в нашому серці і найзручнішою зброєю диявола проти нас. За словами Никодима Святогорця, коли серце є в стані сум'яття, наш розум втрачає здатність адекватно мислити, і від того втрачається внутрішній порядок¹³. Тому віднайдення миру в серці є невідкладним обов'язком кожного християнина: «Безнастанним подвигом усього твого життя повинно бути зберігання миру свого серця, не допускаючи впасти йому в будь-яке безладне замішання, і всі свої діла ти маєш робити в цьому мирі зі скромністю...»¹⁴. Тому кожен християнин покликаний прагнути, щоби мир Божий замешкав у його серці, бо коли він сам втішається цим миром, він зможе поширювати його у світі. Цінність миру незбагненна, але дуже відчутна, – «Набувай мир у собі, і будуть мати з тобою мир небо і земля», – повчає нас святий подвижник¹⁵. Тож варто дослідити, що називали миром Отці-ісихасти, як вони його розуміли і переживали.

3.2. Розуміння миру святими Отцями

У творенні Ісусової молитви, як ми вже це з'ясували, особливу роль відіграють розум і серце. Більшість святих отців визначали мир як спокій розуму, його зібраність, що є наслідком впорядкованості, мирного устрою душі, інші – як втихомирення почуттів, мир серця. Але усі вони однаково вказували на єдине джерело миру, порядку і спокою – Бога. Так, Макарій Великий, аналізуючи Святе Письмо, звертає увагу на те, що Господа завжди супроводжують спокій, безмовність і мир: «Спокій Господній – в мирі та благодаті»¹⁶. Тож де спокій і мир – там Господь. Тому і Господа можна побачити тільки в мирному налаштуванні серця. Єфрем Сирин пише, що любов до миру і чистоти є запорукою споглядання образу Господа¹⁷.

¹³ Никодим Святогорець. *Невидима боротьба*, 184.

¹⁴ Там само.

¹⁵ Ісаак Сирський, 70 // Брянчанинов. *Отечник*, 243.

¹⁶ Макарій Великий. *Стан трудівництва*, 160 // Святий Макарій Великий. *Настанови про християнське життя*. Євагрій Понтійський. *Настанови про подвижництво*/ перекл. з рос Кічі Дам'янаї. Львів 2002, 91.

¹⁷ Єфрем Сирійський. *Про боротьбу з пристрастями розпусти*, 73 // Єфрем Сирійський. *Подвижницькі настанови* / перекл. з рос. Кочан Наталії та Кічі Дам'янаї. Львів 2001, 111.

Пізнаючи Бога, людина переконується, що Він любить порядок, бо створив усе добре, розумно і порядковано. Саме слово *κόσμος*, яке у перекладі з грецької ми розуміємо як «всесвіт», або «космос», називає одну з найважливіших Божих рис поряд із любов'ю і милосердям. Це порядок, гармонія, лад. Бог любить порядок, і ми можемо досвідчувати, що безлад дуже втомлює і пригнічує. А якщо говорити про впорядкованість розуму – то це одна з найвищих форм уподібнення Господеві. Недарма апостол говорив: «Ні про що не турбуйтеся, а в усьому нехай виявляються Богові ваші бажання молитвою й проханням з подякою. І мир Божий, що вищий від усякого уявлення, берегтиме серця й думки ваші у Христі Ісусі (Фил 4:4-7). Саме тому святі Отці, які жили у пустелі Словом Божим, вбачали мир у дисципліні розуму, у впорядкованому мисленні. Наприклад, Ісаія Пустельник вважає, що мир душі є від підпорядкування її сили розумові¹⁸. Будь-які гріховні недуги порушують порядок мислення, від чого втрачається і спокій нашого серця. Як же його відновити? Ісаія Пустельник повчає: «Де нема миру, там нема Бога. Хто бачить гріхи свої, той знайомий з миром»¹⁹. Отже, усвідомлення і визнання гріхів є шляхом осягнення миру. Але цього ще замало. Святий Отець говорить і про щире покаяння, наслідком якого є сльози: «Плач за гріхи дарує мир»²⁰. Саме очищенням душі сльозами покаяння від бруду гріхів Господь дарує нам мир. Отці часто говорили про сльози під час молитви і ще частіше наголошували, що це вияв Божої любові, але аж ніяк не наша чеснота, бо немічні ми і безсилі без Божої любові. Вони розрізняли і причини сліз, і види, і навіть їхню дію. Ось як описує це Симеон Новий Богослов: «Плач діє двояко: немов вода, гасить сльозами ціле полум'я пристрастей та обмиває душу зі скверни, яку вони їй чинять, і водночас, немов вогонь, присутністю Святого Духа животворить, огріває і освітлює серце та запалює в ньому любов і стремління до Бога»²¹. Після такого просвітлення чи нормально знову повертатися до гріховних

¹⁸ Ісаія Отшельник, 486 // Брянчанинов. *Отчник*, 186.

¹⁹ Ісаія Отшельник, 69 // Там само, 125.

²⁰ Там само, 235 // Там само, 157.

²¹ Симеон Новий Богослов. *Діяльні та богословські розділи*, 77 // Святий Симеон Богослов. Симеон Благоговійний, Преподобний Микита Стифат. Теоліпт, Митрополит Філадельфійський. Святий Григорій Синаїт. Никифор монах / перекл. з рос. Кічі Дам'яна (Духовна спадщина святих отців X). Жовква 2012.

пристрастей? Здобувши мир, чи розумно його втрачати? Максим Ісповідник мирним станом душі називає безпристрасність, – коли душа вже є нерухомою на зло²². Тих, що допускають до себе спокуси самовільні чи несамовільні, святий Отець називає такими, що не відають дороги миру²³. Отже, мир – це очищення від гріхів через щире покаяння, навернення і плекання любові до Господа.

Ще більш конкретно говорить про мир Ісаак Сирин. Він визначає «мир ума» як ознаку досконалого здоров'я. Хто не має миру ума, той дійсно хворий, і насамперед це той, у кому живе нерозумна ревність, яка противиться миру²⁴. Знову можемо відмітити, що будь-які пристрасті позбавляють нас миру і навіть здоров'я. Святий подвижник стверджує, що знищення гріховних почуттів дарує нам мир. Тоді наш розум заспокоюється і стає просвітленим. «По втихомирненні помислів своїх входить чоловік у той спокій, що про нього сказав був святий Павло: “Ми ж, які увірували, увійдемо в його відпочинок (Євр 4:3)”». Умиротворившись, ум починає споглядати тайни»²⁵, – пише Ісаак Сирин. Він називає душевний мир плодом доброго ладу, від якого родиться світло, а світло і мир просвічують наш ум²⁶. Про боготворний лад розуму говорить і Каліст Катафагіот, зазначаючи, що кожна людина розмірковує про кращий стан свого життя, а таким він є тоді, коли ум перебуває в Бозі і роздумує над Його незбагненою любов'ю до людини. У цьому стані вона переживає найвищу насолоду і правдивий спокій душі²⁷. Що є причиною цього спокою? Каліст стверджує, що розсіяння і розпорошення ума заважають нам триматися боготворного ладу. І коли благодатна, незбагненна сила його об'єднує, повертає йому цілісність, тоді й приходить очікуваний мир²⁸.

²² Максим Ісповідник. *Чотири сотні глав про любов. Перша сотня*, 36 // Святий Максим Ісповідник. Святий Ілля, Пресвітер та Екдик / перекл. з рос. Кічі Дам'яна (Духовна спадщина святих отців IX). Жовква 2011.

²³ Там само, 69.

²⁴ Ісаак Сирійський. *Подвижницькі настанови*, 274 // Святий Ісаак Сирійський. *Подвижницькі настанови*. Святий Марко Подвижник. *Настанови про духовне життя*. Преподобний Філотей Синайський. *Сорок глав про тверезіння* / перекл. з рос. Кічі Дам'яна (Духовна спадщина святих отців VII). Львів 2007, 131.

²⁵ Там само, 219.

²⁶ Там само, 266.

²⁷ Каліст Катафагіот. *Глава 1* // Добротолубіє, II, 252.

²⁸ Каліст Катафагіот. *Глава 9* // Добротолубіє, II, 255.

На думку Ісаака Сирина, цей мир можна знайти тільки в надії на Бога: «На всіх путях своїх людина не знаходить миру, поки не возложить упованія свого на Бога. Серце не умиротворять ні труд, ані труднощі, поки не осінить його надія і не сповнить всеціло миром і радістю»²⁹. Ось і дороговказ для нас: якщо людина всіма силами душі шукатиме Бога і невтомно боротиметься з пристрастями, грішними помислами, то неодмінно з Божою допомогою осягне мир. «Хто раз і назавше посвятиться Богові, той живе в упокоєнні ума», – каже Ісаак Сирин³⁰. Ці слова перегукуються з думкою Ісаї Пустельника: «Допоки людина не полюбить Бога всією силою, допоки не з'єднається з Богом всім серцем своїм, доти не дарується їй спокій від Бога»³¹.

Святі отці дуже часто нагадують, що без Божої допомоги неможливо успішно провадити боротьбу. А де ж будемо шукати її, як не в молитві? Саме вона навчає нас набувати того, що уподібнює нас до Творця. Хто би з нас не хотів володіти спокійною пильністю розуму і мати втихомирене серце? Вважаю, що саме вони є головними рисами гармонійної, врівноваженої природи людини, яка відновлюється завдяки Божій благодаті. Микита-монах так пише про цей умиротворений стан: «Дух – це світло, і життя, і мир. Кого просвітлює Божественний Дух, той звершує мирно тихе життя. Такий знає тайни Царства і входить у Божі глибини»³². Марко Подвижник запевняє, що мир неможливо знайти без дії Святого Духа, і ті, хто звільнились від пристрастей і праведно шукають Господа, знайдуть мир³³. Отці досвідчили цей мир і залишили нам свідчення про нього у своїх творах. Тож погляньмо детальніше на їхнє вчення про мир як один із плодів Ісусової молитви.

²⁹ Ісаак Сирійський. *Подвижницькі настанови*, 281.

³⁰ Там само, 185.

³¹ Ісаїя Отшельник, 36 // Брянчанинов. *Отчужденіє*, 119.

³² Микита-монах. *Третя сотня глав про любов і досконалість життя*, 46 // Добротолюбіє, II, 238.

³³ Марко Подвижник. *Про закон духовний*, 191-192 // Добротолюбіє, 37.

3.3. Ісусова молитва – джерело внутрішнього миру

Неоманна ж молитва, теплота з Ісусовою молитвою,
що вкладає вогонь у землю нашого серця, палить прист-
расті, як терня, і спричиняє в душі веселість і тихість...
Її єдину забажай віднайти у своєму серці... І не бійся³⁴

Про досвід збереження внутрішнього миру через практикування в Ісусовій молитві отці не раз писали у своїх творах, але потрібно їхні думки, як безцінні скарби, повизбирувати. Полегшує наш пошук те, що Теофан Затворник вже підтвердив найголовнішу тезу: є два шляхи очищення серця та відновлення духа: діяльний, на якому душа очищається і приймає Бога та споглядальний, коли ми звертаємо ум до Бога і Він, спаливши в душі усяку скверну, оселяється у ній. Власне на тому другому шляху нам допомагає Ісусова молитва, що і просвічує, і укріплює, і оживлює, і підносить до Бога. Тому для кожного, хто покався або почав шукати Бога, будуть корисними настанови для творення Ісусової молитви, бо це найшвидший шлях до духовного просвітлення й досягнення внутрішнього миру³⁵.

Щоби навчитися Ісусової молитви і з її допомогою віднайти внутрішній мир, потрібно належно підготуватися. Святі отці радять приступати до цієї молитви дуже обережно, з чистим і люблячим серцем, здійснюючи свій подвиг пильно і ревно. Макарій Великий нагадує нам, що основою справжньої молитви є її сповнення у мирі та глибокій безмовності³⁶. Якщо Господь є джерелом миру і спокою, то й нам слід приступати до Нього в молитві у великому спокої, безмовності та мирі³⁷. Ми вже знаємо, що для набуття миру і доброї молитви треба зібрати свої думки. Ісаак Сирин пише, що у молитовному труді рабів нема миру думки, так само, як у свобідних нема бунтівливого збентеження³⁸. Звичайно, тут мова йде не про суспільне рабство, а про нашу залежність від

³⁴ Григорій Синаїт. Глави про безмовність // Добротолюбіє II, 151.

³⁵ Теофан Затворник, 1 // *Мистецтво молитви*, 20.

³⁶ Макарій Великий. *Стан трудівництва*, 161 // Святий Макарій Великий. Настанови про християнське життя. Євагрій Понтійський. Настанови про подвижництво / перекл. з рос. Кічі Дам'яна (Духовна спадщина святих отців III), 92.

³⁷ Там само, 91.

³⁸ Ісаак Сирський, 43 // Брянчанинов. *Отечник*, 232.

пристрастей. Тому стан розгубленості, розсіяності та відчаю не є такими вже й безневинними. За словами Ісаака Сирина, сум'яття є колісницею диявола, з допомогою якої він сідлає розум і заганяє окаянну душу в стан розгубленості, бере в полон думку під час молитви і витягує з душі силу життя³⁹. Отже, сум'яття, як і гнівливість, є запеклими ворогами внутрішнього миру. Окрім того нашу пильність на молитві має посилити розуміння, що всі гріхи пов'язані між собою. Часто за лінивством, гординею та гнівливістю слідує злопам'ятність. Щодо останньої, то святі отці дуже категоричні і застерігають: «Того, хто злопам'ятний, нехай посоромить молитва, дарована нам Ісусом, яку ми не можемо промовляти з Ним, маючи злопам'ятність»⁴⁰.

Ревно подвизаючись у молитві, отці старалися виявляти найтонші і найхитріші бісівські пастки. На думку Григорія Синаїта, найважчими з усіх пристрастей є блуд і нудьга, бо вони обезсилюють і розслаблюють нашу душу⁴¹. Він має своє бачення того, як з ними дати собі раду: «Їх можна прогнати, а не цілком перемогти, аж поки не настане блаженна безпристрасність – коли душа, прийнявши в молитві силу Святого Духа, що приносить їй відраду і кріпость, і глибокий мир, веселиться в серці безмовністю»⁴². Ось так у молитві душа причащається сили Духа Святого, його дарів, серед яких є мир. Щоби менше бути під владою лукавих пристрастей, які руйнують наш молитовний подвиг, потрібно більше плекати чесноти. Вони теж, як гріхи, взаємопов'язані. Ілля Екдик вважає, що коли ум не візьме собі за друзів здержливість і любов, він не може бути мирним під час молитви; і здержливість, і любов руйнують ворожнечу проти душі й ближнього, і як наслідок – приходять мир, вищий понад всякий ум, що обіцяє замешкати в тому, хто примирився зі собою і ближнім⁴³. Мир зі собою не є менш важливим, ніж мир із ближніми. Микита-монах у «Другій сотні глав» пише, що молитися безнастанно може той, хто зумів зібрати свої помисли в

³⁹ Там само.

⁴⁰ Иоан Лествичник. *Лествица*, 9:10.

⁴¹ Григорій Синаїт. *Глави у грецькому оригіналі укладені акровіршем*, 110 // Добротолубіє, I, 120.

⁴² Там само.

⁴³ Ілля Екдик. *Цвітозібрання*, 117 // Добротолубіє, II, 359.

пануванні ума і сягаючи Божих глибин у мирі шукає споглядання. Тому, на його думку, безперестанна молитва під силу лише тим, хто зумів примирити з умом душевні сили⁴⁴. Він також пише про примирення душі й тіла:

Коли тіло розпалилося вогнем подвижництва й оросилося водою сліз, воно не стає немичним через труди... Воно приймає всередину тишу й мовчання і ніби наповнюється іншою силою, іншою міцністю... Коли з душею співдіє таке збагачене тіло., вона природно починає рухатися до мислених подвигів і, швидко звершуючи умове діяння, зберігає собі плоди безсмертних садів у мисленому раю., у ньому ж росте сад пізнання Бога, що приносить плоди премудрості, радості, миру, благоді, милосердя, довготерпіння і невимовної любові⁴⁵.

Можна зауважити, що мир завжди супроводжують радість, любов та інші чесноти. Микита-монах часто пише про сили душі, яка осягнула благодать і мир. Де є прагнення Бога, і праця над мисленими речами, і причастя неприступного світла, там є мир душевних сил, і очищення ума, і замешкання Святої Тройці⁴⁶. Описуючи благочестя душі, Микита-монах порівнює його з деревом життя в діянні ума й називає його корисним в усьому, бо і серце чинить чистим і в сили душі вносить мир, і просвічує ум, і освячує, і веде до споглядання Бога⁴⁷.

Тож можемо сказати, що неможливо починати Ісусову молитву, як з рештою будь-яку іншу молитву, без очищення серця та щирого покаяння. Якщо ми змогли це зробити, відкривши себе на дію Божої благодаті, то вже перебуватимемо в мирі, а причащаючись в молитві Духа Святого, осягнемо істинний мир. Що більше – сам Господь буде нашим вчителем і наставником у молитві⁴⁸.

Трудністю в нашому дослідженні є те, що отці не завжди уточнювали, коли мова йде саме про Ісусову молитву, а коли про звичайну, але оскільки вивчаємо молитовний досвід нептиків, то можемо припускати, що йдеться і про Ісусову. Чітко про здобуття внутрішнього миру завдяки Ісусовій молитві читаємо в Ісаї

⁴⁴ Микита-монах. *Друга сотня глав про очищення ума*, 75 // Добротолюбіє, II, 222.

⁴⁵ Микита-монах. *Третя сотня глав про очищення ума*, 39 // Добротолюбіє, II, 236.

⁴⁶ Микита-монах. *Друга сотня глав про очищення ума*, 2 // Добротолюбіє, II, 208.

⁴⁷ Микита-монах. *Друга сотня глав про очищення ума*, 83 // Добротолюбіє, II, 224.

⁴⁸ Иоан Лествичник, *Лествица*, 28:64.

Пустельника, який говорить нам про мир як відсутність сум'яття і стан рівноваги душі:

Вогнем розтоплюється віск і висушується болото скверних нечистот, так і сокровенним поученням висушуються скверні помисли і знищуються пристрасті душі, просвічується розум, викарбовується думка, виливається радість в серце... Того, хто озброївся Тайним поученням, скріплює Бог; ангели підносять йому силу. Тайне поучення і читання разом творять душу укріпленим будинком. Стовпом непорушним, пристановищем тихим і незбентеженим. Воно рятує душу, даруючи їй стан рівноваги⁴⁹.

Святий отець заохочує нас до наполегливості, нагородою за яку буде присутність Бога, а де Господь – там і мир: «Пильно вправляйся в Божественному поученні, і скоро Бог укладе в тобі обитель Свою»⁵⁰.

Але виникає ще одне запитання: то внутрішній мир є необхідною умовою творення Ісусової молитви чи він є її плодом? Очевидно, що Ісусова молитва і внутрішній мир є взаємопов'язані між собою. Каліст Катафагіот пише, що коли ум опиняється понад неухильністю ума, то може вдихати і причащатися Святого Духа, який безнастанно дихає на серце, і коли ум охоче перебуватиме в божественних місцях, то дійсно осягне божественний спокій і буде насолоджуватися святим, сердечним, божественним миром⁵¹. У молитві Каліста до Несотвореного, Безконечного, Неосяжного знаходимо такі слова: «Тому Ти, неказаний Боже, природно стаєш віддаленням від усього видимого, заспокоєнням від усього, що споглядає ум, і в Тобі знаходять дивний спокій ті, що споглядають Тебе з причастям Святого Духа. О, неказаний Боже!»⁵². Макарій Великий також пише, що постійність, і спокій християни отримують тоді, коли ум і розуміння причащаються Святого Духа⁵³. На його думку, християн від решти людей і відрізняє саме те, що вони оновили свій ум, умиротворили помисли і стали приналежними до Господа: їхній ум вже не

⁴⁹ Исаия Отшельник, 99 // Брянчанинов. *Отчник*, 131.

⁵⁰ Исаия Отшельник, 281 // Там само, 161.

⁵¹ Каліст Катафагіот. *Глава 72 // Добротолубіє, II, 284.*

⁵² Там само, 89 // Добротолубіє, II, 297.

⁵³ Макарій Великий. *Стан тих, що осягнули благодать*, 181 // Святий Макарій Великий. *Настанови про християнське життя. Євагрій Понтійський. Настанови про подвижництво / перекл. з рос Кічі. Дам'яна Кічі (Духовна спадщина святих отців III), 103.*

бентежитися і не розсіюється, але перебуває в любові Духа та в мирі Христовому⁵⁴.

Хоча досвід миру і спокою здобувається у важкій боротьбі, його плоди є найдорожчими скарбами неба. В анонімному слові «Про авву Филимона» читаємо, що ум осяюється божественним світлом, коли пристає до Бога і відкриває невимовні таїнства. Тоді він по-справжньому пізнає правдивий сенс життя, мудрості, довголіття і миру⁵⁵. Про мир як наслідок Ісусової молитви також читаємо і в «Слові» Никифора: коли змусити себе замість помислів промовляти «Господи, Ісусе Христе, Сину Божий, помилуй мене» і привчити себе до цього, то через певний час відкривається вхід у серце і «прийде ж до тебе разом із многобажаною і солодкою уважністю і весь лик чеснот: любов, радість, мир та інші, а через них сповняться всі твої прохання в Христі Ісусі Господі нашому»⁵⁶. Один старець, ділячись своїм досвідом творення Ісусової молитви, навчав, що найкращий спосіб безмовної молитви, – це звернути увагу на серце і так втримуючи її, безмовно дивитися в глибини серця і промовляти Ісусову молитву. Завдяки цьому душа віднаходить мир, втіху і нездоланне заспокоєння в Бозі. На кожне твоє «Помилуй мене» Господь відповідає: «Дитя моє, відпускаються тобі гріхи твої»⁵⁷. Однак цьому передують важка й запекла невидима боротьба, яку детально описав у своєму однойменному творі Никодим Святогорець. Він подає нам більш цілісну картину про здобуття внутрішнього миру серця, і також, як і решту святих подвижників, стверджує, що успіх молитви залежить від присутності миру в серці: «І знай, що тільки тоді ти будеш вміти добре молитися, коли навчишся добре діяти в подвизі збереження внутрішнього миру. Сюди і спрямовуй свою увагу, обдумуючи, як досягти того, щоб кожне твоє діло робилося з умиротвореним серцем, з задоволенням і радістю»⁵⁸. Автор конкретно розглядає найголовніші перешкоди на шляху

⁵⁴ Там само.

⁵⁵ Про авву Филимона. *Слово вельми корисне* // Добротолюбіє, II, 313.

⁵⁶ Никифор-монах. *Про тверезість і береження серця* // Добротолюбіє, I, 208.

⁵⁷ Схиігумен Герман. *Завети о молитовном делании*. Москва: Паломник, 1995, 10.

⁵⁸ Никодим Святогорець. *Невидима боротьба*, 184.

здобування внутрішньої рівноваги і зібраності. Побутує думка, що лукавство чи злопам'ятство є страшнішими, аніж смуток і підвладність тривогам, які на перший погляд видаються начебто безневинним. Але у полоні цих виявів гордині та догоджання людям важко молитися уважно. Тому Никодим закликає не впускати їх у своє серце, а якщо вже не можемо цього зробити, то принаймні не відступати від молитви, пам'ятаючи про Господа Ісуса у Гетсиманському саду, що зрошений кривавим потом повторював: «Не Моя, а Твоя нехай станеться воля» (Лк 22:42). Таким чином, погоджуючись у молитві з волею Божою, ми здобуємо мир серця й сміливіше приймаємо те, чого перше жахалися⁵⁹. Правдивими є слова Ісаї Пустельника: «Спокій знаходиться там, де себе упокорюєш»⁶⁰. Коли ми, за прикладом Ісуса, упокорюємося і вгамовуємо свою бунтівливу природу, тоді мир приходить у наше серце. Аналізуючи твір Никодима Святогорця, можна виокремити найголовніші поради, які допоможуть нам не бентежитися, а відважно вести боротьбу у відновленні внутрішнього миру:

1. Потрібно впорядкувати зовнішні почуття, бо внутрішній чоловік приймає настрої від зовнішнього⁶¹.
2. Слід намагатися любити усіх людей⁶².
3. Треба дбати про чисте сумління, яке поглиблює і збільшує внутрішній мир⁶³.
4. Внутрішній мир здобувається поступово; неможливо здобути його за один день⁶⁴.
5. Зосереджена увага та ревні зусилля допомагають розрізняти помисли і не впускати їх до серця⁶⁵.
6. Найперше потрібно дбати про те, як догодити Богові⁶⁶.

⁵⁹ Там само, 186.

⁶⁰ Ісаія Отшельник, 89 // Брянчанинов. *Отчичик*, 128.

⁶¹ Никодим Святогорець. *Невидима боротьба*, 185

⁶² Там само.

⁶³ Там само.

⁶⁴ Никодим Святогорець. *Невидима боротьба*, 186.

⁶⁵ Там само, 188.

⁶⁶ Там само, 190.

7. Потрібно сприяти спасінню ближніх, але не набридати їм своїм словом⁶⁷.
8. Впадаючи в легкий гріх, не слід мучити себе журбою, але звертатися до Бога з надією і смиреним покаяттям⁶⁸.

Важливо також пам'ятати, що ми ведемо боротьбу і перемагаємо невидимих ворогів не власними лише зусиллями. Теодор Едеський застерігає нас від оманливої думки, що ми самі можемо позбутися гріхів: «Ніхто з нас не може власними силами перемогти підступів і хитрощів лукавого; можемо перемогти їх тільки непереможною Христовою силою»⁶⁹. Ми є залежними від Господньої допомоги і постійно потребуємо підтримки: «Хто не здобув допомоги під час боротьби, не може мати сердечного миру»⁷⁰, – запевняє Ісаія Пустельник. Наскільки мужньо і ревно будемо провадити битву, настільки Господь поспішатиме нам на допомогу. А вінцем за перемогу в битві, здобутою силою Ісуса, – буде внутрішній мир. Коли людина пройде горнило боротьби і отримає захист від Бога, тоді врешті вона отримає мир душі, влаштує жертovníк і принесе на ньому те, що набула у подвигах⁷¹. Ісаія Пустельник пише про це так: «Якщо душа піднесеться вище, противлячись гріху, то вона перебуває в Бозі і стає причасницею Духа Його; тоді Господь навчає її, як вона повинна молитися, поклоняючись Йому поклонінням істинним і радісним, еднаючись з Ним і Він замешкує в ній і дарує їй мир»⁷².

Можемо узагальнити результати нашого пошуку. Дійсно, Ісусова молитва допомагає нам відновити внутрішній мир. І правдою є те, що бесідувати з Богом людина може тільки у мирі серця. «Мир серця – це і мета духовної боротьби, і наймогутніший засіб для отримання в ній перемоги»⁷³. Це є молитовне коло: без віднайдіння внутрішнього миру неможливо гідно молитися і водночас – внутрішній мир є також і плодом Ісусової молитви. Інокі Каліст та Ігнатій Ксантопули запевняють нас, що початком усякого боговгодного діяння є

⁶⁷ Там само, 190.

⁶⁸ Там само, 204.

⁶⁹ Теодор Едеський. *Діяльні глави*, 68 // Добротолубіє, II, 325.

⁷⁰ Ісаія Отшельник, 73 // Брянчанинов. *Отечник*, 125.

⁷¹ Ісаія Отшельник, 191 // Брянчанинов. *Отечник*, 151.

⁷² Ісаія Отшельник, 554 // Брянчанинов. *Отечник*, 196.

⁷³ Никодим Святогорець. *Невидима боротьба*, 184.

прикликання спасенного імені Господа нашого Ісуса Христа, і з цим прикликанням процвітає мир і любов, які не тільки сприяють молитві, а й народжуються від самої молитви⁷⁴.

Отже, Ісусова молитва – це перебування в мирі, який вищий понад усяке людське розуміння (Фил 4:7), це пізнання глибини, ширини, висоти Христової любові (Еф 3:17). Це дієвий засіб для відновлення Божого образу в нашій душі, дороговказ на шляху пошуків Бога, Князя Миру (Іс 9:6). Віднайшовши цей шлях, святі Отці діляться з нами натхненними працями і своїм прикладом життя допомагають нам глибше пізнавати таємницю Божого миру. Блаженними вони називають тих, які знайшли священний спокій, здійснюючи подвиг в духовному розумі, і так ще за життя стали вільними⁷⁵.

3.4. Практичні поради для мирян

Властиво, немає різниці між християнським життям і життям монашим. Усі люди покликані взяти Христа за приклад... Жоден християнин не може уникнути заклику до святости. Дуже цікаво взяти участь у цій пригоді, найгарнішій, найшляхетнішій з усіх⁷⁶

Тепер спробуємо поглянути на те, як можна застосувати знання, здобуті нами в процесі дослідження, у щоденному житті. Багато мирян переконані, що практика Ісусової молитви дозволена тільки ченцям, а мирянам вона не під силу. Думаю, це твердження є помилковим. Його спростовують як самі святі Отці, так і дослідники їхньої спадщини. Вище ми вже згадували, що Григорій Палама, пізніше Теофан Затворник та Ігнатій Брянчанинов заохочували мирян до практикування Ісусової молитви початкових рівнів: (словесної, умної), але не рекомендували захоплюватися психосоматичним методом її творення. Калліст Уер, стверджує, що Паїсій Величковський довго зволікав із виданням свого слов'янського перекладу «Філокалії», остерігаючись, щоби окремі люди не

⁷⁴ Каліст та Ігнатій Ксантопули. *Майстерність і правило, звершене з Божою допомогою*, 8 // Добротолубіє, I, 229.

⁷⁵ Исаия Отшельник, 335 // Брянчанинов. *Отечник*, 166.

⁷⁶ Ален Дюрель. *Молимося з ченцями гори Афон*, 72.

заблукали без проводу досвідченого наставника. У цьому з ним погоджувалися Макарій Коринтський та Никодим Святогорець, але вони були готовими ризикнути, аргументуючи це словами: «Навіть якщо декілька заблукають через власну гординю й зарозумілість, то більшість все-таки зможе отримати велику користь, читаючи твори святих подвижників у смиренні»⁷⁷.

Каліст Уер пише, що Ісусову молитву можуть творити миряни, бо завдяки своїй простоті й лаконічності вона цілком підходить людям, що ведуть доволі активне й напружене життя⁷⁸. Як аргумент, він наводить слова Никодима Святогорця: «Нехай ніхто не думає, браття мої християни, ніби тільки духовенство та ченці, а не миряни, мають безнастанно і завжди молитися. Ні, ні; всі ми християни мусимо завжди перебувати в молитві»⁷⁹. На запитання «Чи можна спастися в миру?», один допитливий і ревний християнин отримав від старця таку відповідь: «А чому ж ні? Царство Боже є всередині нас, коли ми в нашому серці припадаємо перед Господом цілковито і підносимо запашне кадило чистої молитви»⁸⁰. Тих, хто подвизається в Ісусовій молитві, старець порівнює з квітучою липою, бо ароматом їхніх молитов насичуються добрі люди⁸¹.

Як правильно розпочати молитовний подвиг? Насамперед необхідно попросити благословення у духовного наставника, поради і повчання якого треба приймати з покорою і вдячністю. Також важливо запам'ятати: неможливо досягнути успіху в духовному зростанні, особливо ж у творенні Ісусової молитви, без морального зусилля – того зусилля, без якого ніхто, чи то у чернецтві, чи у спільноті мирян, не зможе гідно молитися і провадити духовну боротьбу. Святі отці постійно нагадують у своїх повчаннях, що молитовний подвиг неможливо розпочати без щирого покаяння і примирення з Богом. Можливо, виникне запитання: «Що ж таке моральне зусилля?» Під цим поняттям

⁷⁷ Kallistos, Bishop of Diokleia. *The inner unity of the Philokalia and its influence in East and West* // <https://azbyka.ru/otechnik/world/the-inner-unity-of-the-philokalia-and-its-influence-in-east-and-west> (23.12.2021).

⁷⁸ Калліст Уер. *Внутрішнє Царство*, 89.

⁷⁹ Там само.

⁸⁰ Большаков С. *На высотах духа*. Колодівка 2000, 9.

⁸¹ Там само.

Антоній Великий розуміє дух ревності, прагнення в усьому наслідувати Ісуса. Оскільки наша ревність може бути інколи сліпою, нею мають керувати наша розсудливість і порада досвідчених⁸². На його думку, людська природа є непостійною, тому й ми раптово то запалюємося бажанням служити віддано Богові, то гаснемо через лінивість, забуття і недбальство. Щоби розігріти наш дух ревності, Антоній Великий розрізняє зовнішні й внутрішні чинники, які допоможуть нам зібратися й знову зодягнутися в духовні обладунки (Еф 6:10-18). Зовнішні – це пам'ять про смерть, уповання світлого стану і страх Божий, який є початком усіх чеснот і початком премудрості, але святий отець називає дію цих зовнішніх збудників примусовою⁸³ і заохочує здобувати внутрішні збудники духовної ревності. Першим з них є насолода Богом, про яку подвижник навчає так: «Доки не утворюється це відчуття, до того часу наша ревність є безнадійна. Хто не скуштував ще насолоди небесних благ, той не прилинув до Бога з усього серця, тому й повертається до тлінного»⁸⁴. Другим, ще сильнішим збудником ревності, на думку Антонія, є любов до Бога, коли людина може сказати: « – Я вже не боюся Бога, але – люблю Його»⁸⁵. Як наслідок, з'являється і третій чинник – радість доброго діяння і перебування в Божих установах⁸⁶. На запитання «Що таке радість у Господі?», – святий Антоній відповів: «Ділом виконати яку-небудь заповідь з радістю на славу Божу – ось що таке радість у Господі. Бо коли зберігаємо Його заповіді, нам треба радіти... Тому намагаймося зберігати заповіді з радістю серця, щоб взаємно тішитися в Господі»⁸⁷. Про те, що виконання заповідей є головною умовою у творенні Ісусової молитви, згідні всі отці. Марко Подвижник, наприклад, навчає, що благодать Божа діє в міру виконання заповідей⁸⁸. Виконуючи їх і перебуваючи у молитві, ми зберігаємо свою совість чистою, а відтак чистою стає і наша молитва⁸⁹. Щоби вберегти себе

⁸² Антоній Великий. *Вислови*, 14 // Святий Антоній Великий / ред Кіча. Дам'ян. (Духовна спадщина святих отців I) Б.м. 1999, 135.

⁸³ Там само, 27-28.

⁸⁴ Там само, 29.

⁸⁵ Там само, 30.

⁸⁶ Там само, 32.

⁸⁷ Там само.

⁸⁸ Марко Подвижник. *Про тих, які думають виправдатися ділами*, 61 // Добротолубіє, I, 43.

⁸⁹ Марко Подвижник. *Про закон духовний*, 198 // Там само, 37.

від високодумства, Отці постійно наголошували на потребі Божої благодаті, без якої неможливо спастися. Що більше, Марко Подвижник нагадує нам про те, якою дорогою ціною ми її отримали: «Людина ледве зберігає те, що властиво їй від природи, Христос же хрестом Своїм дарує їй усиновлення»⁹⁰. Подібно і Теоліпт, митрополит Філадельфійський, навчає, що хто подвижається в збереженні заповідей і перебуває в раю молитви і частою пам'яттю затримується біля Бога, того Бог творить причасником вічного життя⁹¹. Про високе наше покликання і волю Господню щодо виконання нами заповідей пише також і Симеон Новий Богослов: «Бог від нас, людей, нічого іншого не вимагає, як тільки того, щоб не грішили; це ж бо не діло закону, а збереження непорушним образу і небесної гідності. Стоячи в них за природою і несучи просвітлену ризу Духа, в Бозі перебуваємо, а Він – у нас, за усиновленням ми – боги і сини, ознаменовані світлом Божого розуму»⁹². Знаючи це, ми не будемо виконувати Божі заповіді зі страху чи в надії, що можемо власними силами осягнути небо. Смирення, примирення з Богом – це перші сходинки на дорозі молитовного подвигу, які неможливо перескочити. Тому й усі подвижники наголошували на важливості смирення, бо добре пізнали, що падінню завжди передує гординя. Цікаво, що смиренням Марко Подвижник називає далеко не докори сумління, а благодать Божу і пізнання Його милосердя⁹³.

Як і будь-яке добре діло, Ісусова молитва потребує регулярного вправління. Ісаак Сирий навчає, що довготривалим перебуванням на молитві розум привчається молитися добре і пізнає способи відганяти від себе помисли⁹⁴. Знаємо, що розум виконує головну місію в розпізнаванні помислів і стереже наше серце від проникнення туди мислених ворогів. Знаємо також, що важко нам бути зосередженими під час молитви. Покликаючись на Ліствичника, Ігнатій Брянчанинов пропонує єдиний безпечний для всіх християн спосіб молитви,

⁹⁰ Марко Подвижник. *Про тих, які думають виправдатися ділами*, 26 // Там само, 41.

⁹¹ Теоліпт Філадельфійський. *Слово // Добротолюбіє*, I, 219.

⁹² Симеон Новий Богослов. *Діяльні та богословські глави*, 48 // *Добротолюбіє*, I, 71.

⁹³ Марко Подвижник. *Для тих, які думають виправдатися ділами*, 111 // *Добротолюбіє*, I, 45.

⁹⁴ Ісаак Сирський, 51 // Брянчанинов. *Отчичник*, 237.

даючи таку пораду: Намагайся завжди повертати блукаючу думку, або, краще мовити, замикай її в словах молитви. Якщо вона, немов недосвідчене немовля, почне витати, то знову введи її в слова молитви, адже непостійність властива нашому розуму. Але Той, Хто має владу над усім, може і наш розум обдарувати постійністю. Якщо ти наполегливо в цьому трудівництві подвизаєшся, то й до тебе вона прийде⁹⁵. Таким чином, можна молитися і устами, і розумом, і серцем і так завдяки Божій благодаті навчитися гідно молитися⁹⁶. Теоліпт Філадельфійський заохочує не покидати колінопреклоніння, яким зображується наше падіння у гріх, а вставанням з колін ми виявляємо покаяння з обітницею добродісного життя⁹⁷. Сприяє доброму творенню молитви і піст. Григорій Синаїт радить не їсти до ситості, бо обважнілий шлунок затуманює розум, а від того неможливо гідно молитися⁹⁸. Ісусову молитву часто супроводжують сльози покаяння, які приносять очищення і радість. Паїсій Святогорець пише про рятівний сердечний біль, який ми переживаємо разом з тими, хто потребує нашої підтримки. Він часто радив молитися Ісусовою молитвою і за живих, і за померлих, і за потребуючих, і за хворих, причому не тільки за певних конкретних людей, але за всіх, кого охоплює певне намірення: ти можеш мати на увазі якусь людину, то помолися за неї, а потім промовляй з болем за всіх: «Господи, Ісусе Христе, помилуй нас»⁹⁹. «Коли ти молишся, приміром, за когось, хто хворий на рак, то молися за всіх, у кого ця недуга, і додавай молитовку за покійних»¹⁰⁰. За його словами, Ісусова молитва допомагає тим, хто працює і духовно, і тілесно. Серце радіє, коли людина виявляє любов і співчуття, так вона може молитися під час роботи. Тоді допомогу отримує і той, за кого моляться, і той, хто молиться¹⁰¹. Саме з болю починається справжня молитва, а за співучасть у спільному людському болю Бог відплачує божественною втіхою¹⁰². Паїсій Святогорець

⁹⁵ Иоан Лествичник. *Лествица*, 28:17.

⁹⁶ Брянчанинов. *Аскетические опыты*, 13:42.

⁹⁷ Теоліпт Філадельфійський. *Сокровенне в Христі діяння і труд монашого чину* // Добротолюбіє, I, 215.

⁹⁸ Григорій Синаїт. *Про те, як подобає безмовнику сидіти й творити молитву* // Там само, 148.

⁹⁹ Паїсій Святогорець. *Духовне пробудження*, Т. 2, 313.

¹⁰⁰ Там само.

¹⁰¹ Там само, 314.

¹⁰² Там само, 321.

запевняє, що переживання за ближніх зовсім не виснажують, а навпаки додають сили: «Якщо ставитися до кожної проблеми духовно, то виснаження не буде. Спочатку, чуючи, як хтось страждає, людина зазнає гіркоти, але потім у якості винагороди приходять божественна розрада, і її організм не руйнується¹⁰³. Наступні слова старця, можливо, виявляться для нас несподіванкою: гіркота від мирських переживань призводить до хворіб шлункової кровотечі, але гіркота від болю за когось містить у собі божественний бальзам і не шкодить організму¹⁰⁴. Така природа любові – вона зцілює і воскрешає, бо її джерелом є Господь.

Звернімо тепер увагу на головні умови, без дотримання яких неможливо мирянам розпочинати молитовний подвиг у творенні Ісусової молитви:

1. Примирення з Богом через досконалий жаль за гріхи і щире покаяння.
2. Докладання моральних зусиль.
3. Виконання Божих заповідей.
4. Постійне вправління в молитві.

Узагальнимо тепер знання про сам процес Ісусової молитви:

1. Насамперед це усвідомлення, розуміння умом кожного слова молитви і виявлення серцем почуття любові до Бога.
2. Уважна дія ума, який невідступно стоїть при дверях серця і безнастанною Христовою молитвою побиває мислених ворогів¹⁰⁵.
3. Постійна пам'ять про Бога як джерела життя і любові.
4. Перебування в тиші, уникнення марнослів'я, яке розхитує і руйнує внутрішній лад.
5. Плекання миру в стосунках з Богом, з ближніми та зі самим собою.

Микита-монах вважає, що таїнство молитви не має звершуватися тільки в усталений час і в певному місці, бо інакше вільний час витратимо на марноту. Тому межею молитви він називає постійний рух ума до Бога, а наслідком – єднання ума з Богом¹⁰⁶. Утім, важливо, все-таки, мати певний режим Ісусової

¹⁰³ Там само, 324.

¹⁰⁴ Там само.

¹⁰⁵ Філотей Синайський. *Сорок глав про тверезість*, 2 // Добротолубіє, I, 189.

¹⁰⁶ Микита-монах. *Друга сотня глав*, 77 // Добротолубіє, II, 223.

молитви, особливо – для початківців. Никодим Святогорець подає нам приклад, як потрібно Христовому воїну розпочинати день:

Як тільки ти прокинешся вранці й трохи помолишся, кажучи: «Господи Ісусе Христе, сину Божий, помилуй мене», перше діло, яке потрібно тобі зробити – це ув'язнити себе у власному серці. Утвердившись там, затам у свідомості і почуттях, що ліворуч тебе вже стоїть ворог..., тому віднови в собі рішучість або перемогти, або померти, але не відступати. Усвідом також, що праворуч тебе невидимо стоїть непереможний Архистратиг твій, Господь наш Ісус Христос з Пресвятою Матір'ю своєю, і з багатьма святими ангелами, на чолі з архангелом Михаїлом, які готові тобі допомогти, - тож наберись надії... Так кожного дня вранці починай в ім'я Боже боротьбу з твоїми ворогами, за допомогою зброї, яка полягає в тому, щоб не покладатися на себе, а надіятися на Бога¹⁰⁷.

Автор нагадує, що ревність про спасіння має бути головною рушійною силою у будь-яких справах¹⁰⁸. Подібно радить розпочинати день і Теофан Затворник:

Коли прокинешся зранку, то в глибині серця твердо постав себе перед Богом у своїй вранішній молитві і тоді приступай до справ, Богом тобі призначених, не відриваючи від нього своїх почуттів та свідомості. І буде так, що силами душі й тіла ти виконуватимеш свої обов'язки, а умом і серцем перебуватимеш з Господом¹⁰⁹.

Як часто ми маємо промовляти Ісусову молитву? Чи можна замінити нею інші молитви? Никодим Святогорець пише, що задля успіху в молитовному труді, працюючи, можна молитися і готовими молитвами, і своїми та Ісусовою молитвою¹¹⁰. Промовляючи її безупинно в тиші умом, а на самоті голосом, зранку до вечора, що б ми не робили, ім'ям Ісуса можемо боронитися від набігів думок впродовж дня¹¹¹. Ісаак Сирин заохочує нас і до нічної молитви, яку він називає важливішою від усіх денних діянь¹¹². В нас може виникнути запитання про кількість молитов. На чотках є сто вузликів, але все залежить від нашої ревності. Вважаю правильним поступове збільшення молитов, починаючи з невеликої кількості. Але варто завжди контролювати увагу, щоби ми замість Ісусової молитви не вправлялися у власних мріяннях. Отець Порфирій Кавсокаливів повчає, що найважливішими у молитві є її насиченість, а не тривалість у часі, і сила жертвності, любові та ревності, з якою ми приносимо

¹⁰⁷ Никодим Святогорець. *Невидима боротьба*, 46.

¹⁰⁸ Там само, 149.

¹⁰⁹ Теофан Затворник, 3 // *Мистецтво молитви*, 21.

¹¹⁰ Никодим Святогорець. *Невидима боротьба*, 149.

¹¹¹ Иоан Лествичник. *Лествица*, 15:74.

¹¹² Исаак Сирский, 56.

Господу молитву як дарунок¹¹³. Окрім того, молитву Ісусову потрібно звершувати таємно. Господь як Особа пропонує нашій душі особливі стосунки Божественного спілкування в любові й мирі, про які мають знати тільки двоє: Ісус і Його наречена – очищена душа. Ісаак Сирин заохочує нас: «Намагайся увійти у свою внутрішню світлицю і побачиш там світлицю небесну. Вони – єдина цілісність. Драбина в Небесне Царство у тайні знаходиться всередині тебе, тому сховай самого себе у собі від гріха, і побачиш там сходини, якими зможеш вознестися»¹¹⁴. У цьому й мета нашого життя – стати оселею Бога і жити в Його присутності: «Небо знаходиться всередині тебе, якщо ти чистий; і в самому собі ти побачиш ангелів і їхнє світло, а з ними і їхнього Владику»¹¹⁵.

Отже, ми з'ясували, що джерелом миру є Господь, і розмовляти з Ним можна тільки з умиротвореним серцем. Аналізуючи тексти святих Отців, ми також визначили найголовніші постулати у житті християнина, яких повинні дотримуватися і чернецьтво, і миряни. Нам вдалося не тільки підтвердити думку Теофана Затворника про те що Ісусова молитва є найшвидшим шляхом відновлення внутрішнього миру, а й ознайомитися з уявленням святих подвижників про мир і святість. Знайшовши відповіді на поставлені запитання, ми можемо ствердно пропонувати мирянам творення Ісусової молитви задля відновлення і збереження внутрішнього миру.

¹¹³ Ален Дюрель. *Молимося з ченцями гори Афон*, 45.

¹¹⁴ Ісаак Сирский, 2. // Брянчанинов. *Отчник*, 215.

¹¹⁵ Ісаак Сирский, 10. // Брянчанинов. *Отчник*, 218.

Висновки

Пошуки відповідей на екзистенційні питання завжди є цікавими і корисними, оскільки пізнання джерел, котрі допомагають знайти відповіді на них, збагачують нас духовно і пропонують нові засоби та методи задля практичного застосування. Чому це так важливо? Кожна істина Святого Письма, яку пізнаємо і усвідомлюємо, приносить плід тільки тоді, коли ми втілюємо її у життя. Це є найголовнішим і найважчим завданням для християнина. І чим більше ми знаходимо відповідей, тим більше зростає наша відповідальність.

Ми розпочали наше дослідження не з теми внутрішнього миру, а з важливості читання «Добротолюбія», провідною темою якого є пильність та очищення розуму, що найпродуктивніше формуються якраз у практикуванні Ісусової молитви. Таким чином, наявність не однієї, а двох домінантних взаємопов'язаних тем допомогла нам послідовно структурувати фундамент дослідження й сфокусувати діапазон пошуків. Шукання внутрішнього миру – надважливе питання для християнина. Тому пошук відповідей на нього спонукав звернутися до тих, хто першими після апостолів прагнули жити Божим Словом, досвідчивши на собі і падіння, і вставання з гріха. Знайомство з Отцями-нептиками, їхньою духовною спадщиною прочинило вхід до пізнання ще глибших потреб душі, спраглої миру, – уважної, зосередженої молитви, без якої неможливий поступ у духовному житті. Здавалось би, молитва – не таке вже й складне поняття, але хто може впевнено сказати, що молиться гідно? Бо молитва – це мистецтво володіння розумом, який стоїть на сторожі серця і не впускає туди непроханих гостей – помислів, що відволікають нас від думки про Бога. Це стояння розуму в серці перед Богом у втихомирній безмовності.

Так ми підійшли до центрального пункту наших пошуків – Ісусової молитви, яка є могутньою зброєю у невидимій боротьбі, бо не нашою неміччю, а іменем Господа Ісуса Христа перемагаємо хитрощі лукавого. Досліджуючи глибини життєвого досвіду подвижників-ісихастів, ми дійшли висновку, що Ісусова молитва – це не тільки потужний засіб подолання ворожих помислів, не просто школа дисципліни ума, а й засіб очищення душі та примирення людини з

Богом. Вона допомагає безнастанно пам'ятати про люблячого Отця і безперестанно спілкуватися з Ним у творчому мовчанні. З допомогою Ісусової молитви подвижники-ісихасти виявляли свою віру в Пресвяту Трійцю і в Спасителя нашого Господа Ісуса Христа. У ній вони знаходили джерело внутрішнього миру. Це стало визначальним для святих Отців у їхньому пошуку Божої благодаті, котру вони стягали у ревній молитві. Для детальнішого вивчення їхнього досвіду історію розвитку Ісусової молитви умовно поділено на три періоди. Від перших згадок про неї аж до сьогодні ми простежили нелегкий і часто встелений терпіннями шлях ревних Отців-подвижників у збереженні заповітної таїни Церкви, якою власне і є Ісусова молитва. Найвідоміші й найавторитетніші Отці свого часу не тільки навчали істинних учнів правил мудрого і второпного творення умної молитви, а й ставали на її захист проти різного роду єретичних віянь, котрі не мали в собі жодного аргументованого підґрунтя, окрім – гордині. Подальші і глибші дослідження текстів святих Отців допомогли пізнати визначальну роль розуму і серця у творенні Ісусової молитви. Це стало справжнім відкриттям, оскільки не часто віддаємо належне пильності та уважності під час молитви, а без них вона просто немає сенсу. До того ж непсис полягає не в байдужій ісихії, а якраз є рушійною силою, що спонукає розум до дії і який силою імені Ісуса долає мислених ворогів. Це суть молитовного подвигу, який не є обов'язком тільки для чернецтва. Пізнавши глибину Ісусової молитви, можна зробити висновок, що її початкові рівні є абсолютно безпечними для практикування у житті мирян. Починаючи зі словесної форми, коли промовляємо молитву вголос, наші розум і пам'ять привикають до слів молитви. Згодом ми промовляємо її в умі, який мислено сходиться у серце, зроджуючи там почуття любові до Бога. Цей солодкий досвід перебування перед живим Богом, з яким можна спілкуватися віч-на-віч, стає дорогоцінним. Але не все так просто у житті християнина, тим паче – мирянина. В одну мить цю молитовну ідилію може зруйнувати бурхливий вихор найрізноманітніших помислів, які обкрадають нас з Божої благодаті, і ми можемо досвідчити стан Адама і Єви. Ми і приклад уміємо брати з них,

перекидаючи вину на пам'ять, на своїх рідних, ближніх, на клопоти, проблеми, випробування тощо. Тому першим поступом у молитовному подвигу є постійна пам'ять про силу імені Ісуса і прикликання до Нього про допомогу. Тільки Його іменем можемо долати спокуси і перемагати у боротьбі, очищати свідомість від звички грішити, безнастанно плекаючи у собі смирення і довіру. Для цього потрібно наполегливо і постійно повторювати слова молитви і збільшувати їх кількість, не забуваючи про суть молитви – безнастанну розмову з Богом. Отож перші рівні молитви – словесну, умну, умно-сердечну діяльну ми можемо практикувати у житті, але вправління у сердечній молитві, починаючи від умно-сердечної саморушійної, умно-сердечно чистої до споглядальної, для мирян не є безпечним. Воно потребує пильної уваги мудрого отця-наставника, тому ці рівні залишаються за чернечим порогом. Єдиним доступним для нас залишається подив від пережитого отцями під час споглядання. Варто прочитати усім опис споглядальної молитви, під час якої отці переживали молитовний екстаз і бачили Бога у своєму серці, бо воно ставало небом, а подвижники – його мешканцями. Тому й небезпечними для мирян залишаються ці рівні, бо гординя, недбальство і духовне ледарство можуть стати причиною омани, від якої часто застерігали святі отці одні одних, і, на жаль, у цю пастку потрапляли навіть досвідчені подвижники. Що й казати про психосоматичний спосіб, яскравим виразником якого вважають Григорія Паламу. Цей метод полягає в особливій системі дихання і певній позиції тіла під час молитви. По суті він є плодом активних пошуків ченцями тих прийомів, які сприяють найкращій концентрації уваги розуму молільника. Найвищим ідеалом у молитовному подвигу були молитва і дихання в унісон, однак це не кожному було під силу, як і не всім вдавалося досягти найвищого рівня сердечної молитви. Її святі подвижники називали по-різному: «умна молитва», «умне ділання», «трезвіння», «тайне поучення», але в усіх була спільна ціль – привчити розум бути пильним, зосереджувати увагу на Богові, мати владу над бажаннями серця і відсікати неприйнятні помисли, прикликаючи на поміч ім'я Ісуса Христа. Саме пристрасні думки і схильність грішити є причиною втрати внутрішнього миру. Він є і плодом Ісусової молитви,

і найголовнішою умовою успішної боротьби в молитовному подвигу. Таким чином, нарешті, ми підійшли до серцевини нашого дослідження – вивчення молитовного досвіду Отців-ісихастів у відновленні та збереженні внутрішнього миру, джерелом якого є Ісусова молитва. Досліджуючи святоотцівські тексти про мир і внутрішній спокій, ми відкрили неймовірно багату скарбницю мудрих і життєво важливих повчань, а також віднайшли відповіді на головні питання нашого дослідження.

Як ми можемо це застосувати практично? Нам, мирянам, властиво поринати в духовну сонливість, особливо тоді, коли нас усе більш-менш влаштовує у важливих сферах життя. І молитва тоді стає механічним правилом, яке творимо просто з елементарного почуття обов'язку. Так поступово ми потрапляємо в полон літеплости, втрачаємо ревність за власне спасіння, задля якого Господь пролив свою дорогоцінну кров. Ця літеплість далеко не є ознакою спокійного темпераменту, бо як тільки з'являться спокуси, усе вийде назовні: гнів, злість, дратівливість. У кожного своя палітра гріхів, але спільною для усіх є втрата внутрішнього миру, що є найголовнішою причиною поразки в духовній боротьбі. Ісусова ж молитва якраз є тією зброєю, котра допомагає зберігати пильність і ставати досвідченим воїном Ісуса, перемагати мислених ворогів і здобувати внутрішній мир. Звісно, у цій боротьбі будуть і падіння, але і їх Господь допускає нам на спасіння, бо першою і головною умовою творення Ісусової молитви є абсолютне смирення і підкорення Божій волі. Падіння нам пригадують, що без Божої благодаті ми безсилі.

Перспектива розвитку теми збереження внутрішнього миру завдяки практиці Ісусової молитви дуже широка і неодмінно спонукатиме нас до подальших пошуків. Вона тісно пов'язана з темою позитивного мислення, яке є наслідком внутрішнього миру. Сучасний християнин потрапив у пастку цифрових нанотехнологій, завдяки яким, як би це не звучало парадоксально, життя ще більше ускладнилось, бо навіть найгеніальніші винаходи людства не вирішили проблеми катастрофічного дефіциту часу, – навпаки. У вирі не завжди коректної інформації людина забуває про джерело життя і миру і витрачає

надаремно час, виділений їй для спасіння душі. Тому тема раціонального використання часу є не менш важливою. Святі отці невпинно застерігали від його марнування. Тому наймудрішим і найпліднішим використанням часу є безупинна молитва. Хто б не хотів бути володарем своїх думок і почуттів? Хто б не хотів залишатися радісним і незворушним навіть у часи випробувань? Той, хто на собі пізнає плоди Ісусової молитви, переконається, що святі Отці залишили нам дорогоцінні скарби, які варто досліджувати і ділитися ними з ближніми.

Список використаної літератури

Джерела

1. Брянчанинов И. *Отчник*. Москва 2011.
2. Василій Великий. *Морально-аскетичні твори* / перекл. з давньогр. Л. Звонська (Джерела Християнського Сходу 16). Львів 2006.
3. Величковский П. *Об умной или внутренней молитве*. Москва 1902 (репринт).
4. Григорій Синаїт. *Відомі роздуми про безмовність і молитву. Про те, як набути сили* // *Добротолюбіє*, I, 132-135.
5. Григорій Синаїт. *Глави у грецькому оригіналі, укладені акровіршем* // *Добротолюбіє*, I, 105-129.
6. Григорій Синаїт. *Про безмовність і два способи молитви. Про оману* // *Добротолюбіє*, I, 136-144.
7. Григорій Синаїт. *Глави про безмовність. Про те, як подобає безмовнику сидіти й творити молитву* // *Добротолюбіє*, I, 145-152.
8. Григорій Синаїт. *Глави про безмовність. Про те, як подобає проказувати молитву* // *Добротолюбіє*, I, 145-152.
9. Григорій Синаїт. *Глави про безмовність. Про те, як слід утримувати ум* // *Добротолюбіє*, I, 145-152.
10. Діонісій Ареопатіт. *Про містичне богослов'я* (Джерела Християнського Сходу 32). Львів 2018.
11. Діядох Фотікійський. *Сто діяльних глав про духовне знання і розсудливість* // *Добротолюбіє*, II, 160-187.
12. *Добротолюбіє, або Слова й глави священного тверезіння, вибрані з творів святих і богонатхненних отців: у 2 т.* / перекл. з церковносл. Матіяш С. Львів 2009.
13. *Древній Патерик* (Джерела Християнського Сходу 15). Львів 2006.
14. Иноки Каліст та Ігнатій Ксантопули. *Майстерність і правило, звершене з Божою допомогою* // *Добротолюбіє*, I, 225-306.
15. Ілля Екдик. *Цвітозбирання* // *Добротолюбіє*, II, 339-361.
16. Ісаак Сирійський. *Подвижницькі настанови* // Святий Ісаак Сирійський. *Подвижницькі настанови*. Святий Марко Подвижник. *Настанови про духовне життя*. Преподобний Філотей Синайський. *Сорок глав про тверезіння* / перекл. з рос. Кіча Д. (Духовнаспадщина святих отців VII). Львів 2007, 8-138.
17. Ісихій Єрусалимський. *Слово до Теодула про тверезість і чесноту* // *Добротолюбіє*, I, 161-187.
18. Йоан Карпатійський. *Сто утішительних глав* // *Добротолюбіє*, II, 137-153.
19. Каліст Катафагіот. *Глави* // *Добротолюбіє*, II, 252-300.

20. Каліст Катафагіот. *Коротко про молитву // Добротолюбіє, II, 303.*
21. Каліст, патріарх Константинопольський. *Спосіб уважної молитви // Добротолюбіє, II, 301-302.*
22. *Лествица возводящая на небо преподобного Иоанна Игумена Синайской горы.* Б. м. 2000.
23. Марко Подвижник. *Про закон духовний двісті глав // Добротолюбіє, I, 27-38.*
24. Марко Подвижник. *Про тих, які думають виправдатися ділами // Добротолюбіє, I, 39-53.*
25. Микита-монах. *Діяльних глав сотня перша // Добротолюбіє, II, 189-207.*
26. Микита-монах. *Друга сотня глав про очищення ума // Добротолюбіє, II, 208-228.*
27. Микита-монах. *Третя сотня глав про любов і досконалість життя // Добротолюбіє, II, 229-251.*
28. Мистецтво молитви. *Про молитву Ісусову / перекл. з рос. Петрович Лілії (Джерела Християнського Сходу 2). Львів 2000.*
29. Никифор-монах. *Слово про тверезість і береження серця, повне немалої користі // Добротолюбіє, I, 201-208.*
30. Никодим Святогорець. *Невидима боротьба (Джерела Християнського Сходу 3). Львів 2016.*
31. *Преподобного отця нашого Ніла-посника передмова про молитву // Добротолюбіє, II, 388-399.*
32. *Про авву Филимона слово вельми корисне // Добротолюбіє, II, 305-314.*
33. Святий Антоній Великий. *Настанови про життя у Христі / перекл. з рос. Кіча Д. (Духовна спадщина святих отців I), Львів 2006.*
34. Святий Єфрем Сирійський. *Подвижницькі настанови / перекл. з рос. Кочан та Кіча Д. (Духовна спадщина святих отців II) Львів 2001.*
35. Святий Йоан Ліствичник. *Ліствиця духовна. Святі преподобні отці Варсануфій та Йоан. Про подвиги та боротьбу з пристрастями. Святий авва Доротей. Подвижницькі настанови / перекл. з рос. Кіча Д. (Духовна спадщина святих отців IV). Львів 2002.*
36. Святий Макарій Великий. *Настанови про християнське життя. Євагрій Понтійський. Насанови про подвижництво / перекл. з рос. Кіча Д. (Духовна спадщина святих отців III). Львів 2002.*
37. Святий Максим Ісповідник. *Святий Ілля, Пресвітер та Екдик / перекл. з рос. Кіча Д. (Духовна спадщина святих отців IX). Жовква 2011*
38. Святий Симеон Богослов. *Симеон Благоговійний, Преподобний Микита Стифат. Теолит, Митрополит Філадельфійський. Святий Григорій Синаїт. Никифор монах / перекл. з рос. Кіча Д. (Духовна спадщина святих отців X). Жовква 2012.*

39. Симеон Новий Богослов. *Діяльні та богословські глави // Добротолюбіє*, I, 65-91.
40. Симеон Новий Богослов. *Про віру й повчання // Добротолюбіє*, I, 92-97.
41. Симеон Новий Богослов. *Слово про три способи молитви // Добротолюбіє*, II, 98-103.
42. Теодор Едеський. *Діяльні глави // Добротолюбіє*, II, 316-330.
43. Теоліпт Філадельфійський. *Слово // Добротолюбіє*, I, 218-220.
44. Теоліпт Філадельфійський. *Сокровенне в Христі діяння і труд монашого чину // Добротолюбіє*, I, 210-217.
45. Філотей Синайський. *Сорок глав про тверезість // Добротолюбіє I*, 189-199.

Дослідження

1. Алексійчук В. *Школа молитви*. Львів 2020.
2. Алфеев И. *Священная тайна Церкви. Введение в проблематику имяславских споров*. Санкт-Петербург – Москва 2013.
3. Большаков С. *На высотах духа*. Колодіївка 2000.
4. Брянчанинов И. *Аскетические опыты*. Т. I. Москва 2017 (PDF).
5. Бунге Г. Глиняні посудини: практика особистої молитви за святоотцівською традицією / перекл. з нім. Матіяш С. Львів 2011.
6. Голынский-Михайловський А. *О молитве Иисусовой и Божественной благодати // <https://royallib.com>*
7. Дюрель А. Молимося з ченцями гори Афон / перекл. із фр. Дух І. Львів 2020.
8. Kallistos Ware. *A Fourteenth Century Manual of Hesychast Prayer the Century of St Kallistos and St Ignatios Xanthopoulos*. Toronto 1995 (PDF).
9. Калліст Уер. *Внутрішнє царство* / перекл. з англ. Київ 2020.
10. Катрій Ю. *Перлини Східних Отців*. Львів 1998.
11. Кривошеин В. *Богословские труды* / сост. Мусин А. Нижний Новгород 2011.
12. Огієнко І. *Старець Паїсій Величковський. Його життя і праця* / ред. Ярмусь С. Вінніпег 1975.
13. Паїсій Святогорець. *Слова*. Т. 1: *З болем та любов'ю про сучасну людину* / Михальнюк В. Стрий 2010.
14. Феофан Затворник. *Начертание христианского нравоучения*. Б.м. 2005.
15. Шпідлік Т. *Духовність християнського Сходу* / перекл. з італ. М. Прокопович. Львів 1999.
16. Щурко Ю. *Війна і мир: погляд крізь призму Писання. Мир у Старому Завіті // Міжнародний Біблійний Коментар*. Т. 6. Львів 2023.

Періодичні видання

1. Кривошеин. *Аскетическое и богословское учение святого Григория Паламы // Альфа и Омега №3 (6) (Москва 1995), 72-88.*
2. Схиигумен Герман. *Заветы о молитвенном делании // Паломник 5 (11) (1995) 40-51.*

Довідкова література

1. *Академічний тлумачний словник української мови // <http://sam.in.ua>*
2. *Психологія. З викладом основ психології релігії / ред. Макселона Ю. Львів 1998.*
3. Смуk П. *Повна симфонія до Святого Письма Старого та Нового Завіту. Львів 2004.*
4. *Сучасний тлумачний словник української мови / ред. Дубічинський В. В. Харків 2006.*

Інтернет-ресурси

1. Блаженніший Святослав (Шевчук). *Ісусова молитва. Молитва на чотках у прямому ефірі // <https://zhyve.tv>*
2. Дзюрах Б. *Ісусова молитва походить із прагнення безнастанно перебувати в молитві // <https://synod.ugcc.ua/data/isusova-molytva-pohodyt-iz-pragnennyia-beznastanno-perebuvaty-u-prysutnosti-boga-vladyka-bogdan-dzyurah-6920/> (08.11.2022).*
3. Kallistos, Bishop of Diokleia. *The Inner Unity of the Philokalia and Its Influence in East and West // <https://azbyka.ru/otechnik/world/the-inner-unity-of-the-philokalia-and-its-influence-in-east-and-west/>*
4. Лучок М. *Одягнутися в зброю Божу, інакше не переможемо! // Veritas Євангелізаційний медіапроект (<https://www.youtube.com/watch?v=VS3TIkwnUg>) (18.08.2022).*
5. *Мир у Біблії й ранньому християнстві // www.newlib.org.ua/myr-u-biblii-j-rannomu-khrystyianstvi (04.12.2022).*
6. *Святе трудівництво. Метод священної уваги та молитви // Біблійна школа духовного вдосконалення єпископа Олега Ведмеденка (<https://vedmedenko.org/lection.php?num=66&terms=66>) (27. 07.2022).*
7. *Словники української мови // <https://goroh.pp.ua> (04.12.2022).*