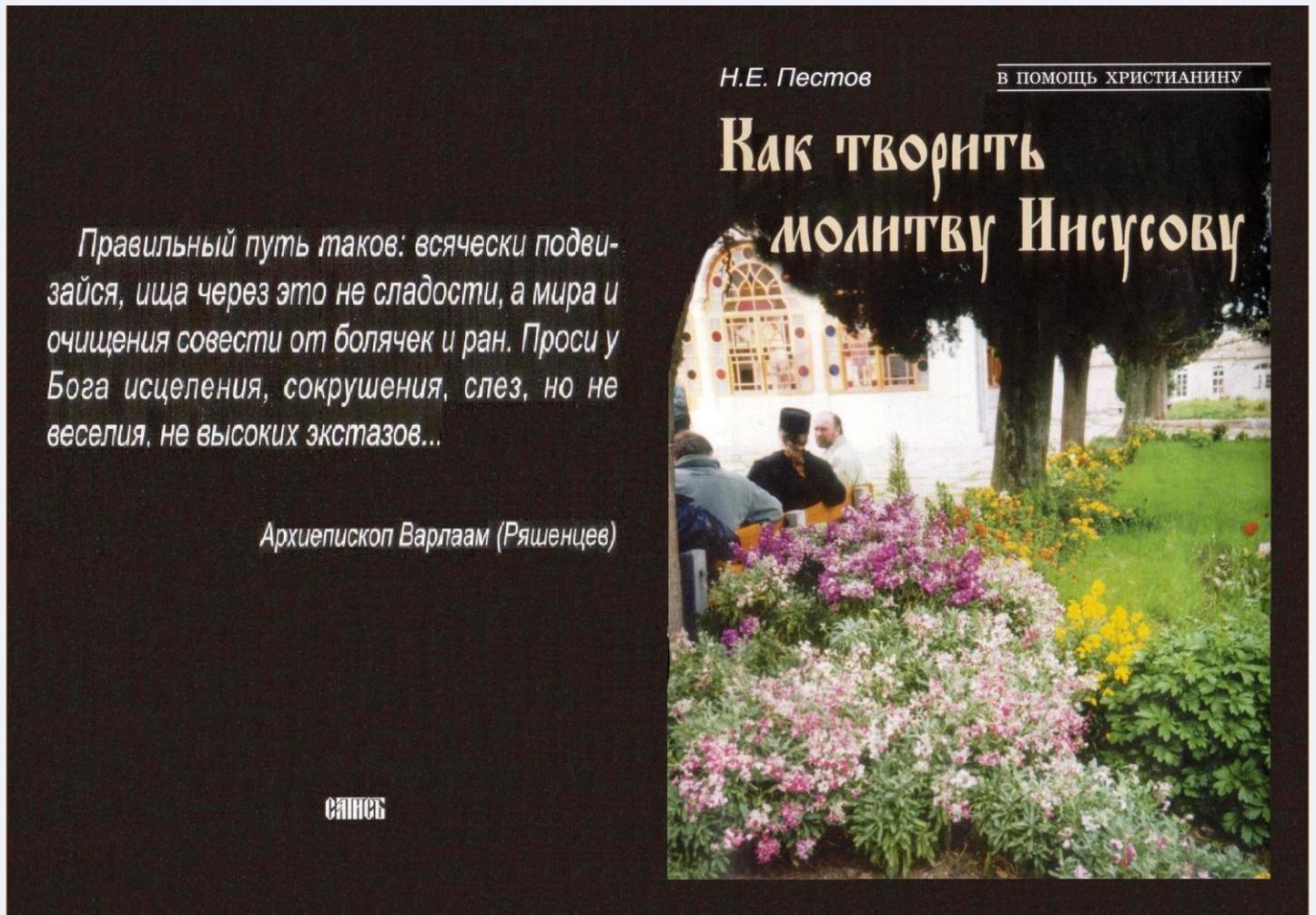


Н.Е.Пестов. КАК ТВОРИТЬ МОЛИТВУ ИИСУСОВУ

В ПОМОЩЬ ХРИСТИАНИНУ

Изд. «САТИСЪ», Санкт-Петербург, 2005.

По благословию Святейшего Патриарха Московского и всея Руси АЛЕКСИЯ II.



- * ХРАНЕНИЕ УМА И МОЛИТВА ИИСУСОВА
- * Непрестанная молитва странника
- * Схимонах Иларион о молитве Иисусовой

ХРАНЕНИЕ УМА И МОЛИТВА ИИСУСОВА

«Именем Моим будут изгонять бесов» (Мк.16,17)

«Берегите ум...» (о.Иоанн С.)

Как пишет преподобный Макарий Великий: «Как скоро удалишься от мира и начнешь искать Бога и рассуждать о Нем, **должен будешь бороться со своей природой**, с прежними нравами и с тем навыком, который тебе прирожден.

А во время борьбы с этим навыком найдешь противящиеся тебе помыслы и борющиеся с умом твоим...» Так как: «**Души, оставшиеся в естестве своем**, по земле пресмыкаются помыслами, о земле помышляют, и ум их на земле имеет жительство свое.

Сами по себе они думают, что принадлежат Жениху, но не приняв ея радости, не возродились они Духом свыше... Ибо **князь мира сего**, будучи некоею мысленною тьмою греха и смерти, каким-то сокровенным, жестким ветром волнует, наполняет и **кружит** непостоянными, вещественными, **суетными** помыслами всякую душу, не рожденную свыше, и умом и мыслию не переселившуюся в иной век по сказанному: «**Наше житие на небесах есть**» (Флп.3, 20). И **помыслы эти повлекут тебя** и станут кружить тебя в видимом, от чего ты бежал. Тогда ты начнешь брение и брань, восстанавливая помыслы против помыслов, ум против ума, душу против души, дух против духа.

Этим же истинные христиане и отличаются от человеческого рода. Ибо отличие христиан состоит не во внешнем виде и не в наружных образах, как многие думают, что в этом вся разность.

От всех людей в мире отличается **новая тварь** — **христианин**: обновлением ума, умирением помыслов, любовью и небесной приверженностью ко Господу... Все Богоугождение и служение Богу зависит от помышлений».

Прп.Исихий добавляет к этому: «Ум с умом невидимо **сцепляются на борьбу — ум демоновский с нашим**, и тогда у нас появляется нужда каждое мгновение из глубины души взывать ко Христу Спасителю, чтобы Он отогнал ум демоновский, растлевающий мечтанием наш ум, и победу даровал нам, как Человеколюбец».

«Будь осторожен, береги свой ум» — говорил и о.Иоанн С. А Н... в своей работе «О внутреннем христианстве» пишет так:

«Душа, воспринявшая в свое естество благодать Святого Духа, кружиться помыслами не может, это для нее несвойственно, она непрестанно погружает свой ум в волны молитвенной благодати и не носится в вихре кружений.

Ум входит в небесную тишину благодатных помыслов. Но это дается не сразу: нужен труд внимательной молитвы.

Таково просвещенное учение св.отцов о возрождении души свыше и таков благодатный, неоспоримый признак возрожденной души...

Потому св.отцы с таким жаром устремлялись из этой смертной тьмы мысленного кружения на путь возрождения своей души от Духа Божия, на путь покаяния, устрем-

лялись от кружения в помыслах в благодатную тишину ума, устремлялись трезвением, вниманием и умной молитвой.

Внимательная молитва творила с ними чудо: помогала им **отыскивать свою умерщвленную душу, оживотворяла ее**, снимала с нее пелены страстей, выводила из мрака смертного демонского кружения, озаряла немерцающим светом Божества и вводила ум в Божественную тишину, из земных человек соделывала их небесными, бессмертными ангелами».

Так начинается наша борьба с духами бестелесными, злыми, коварными, которые ведут с нами неустанную борьбу, посредством помыслов, вожделений и мечтаний.

Как пишет еп.Феофан Затворник: **«В движениях порочных сердца и помыслах средство истребить все это — непрестанная память о Господе и молитва к Нему».**

Итак, для возрождения души необходима внимательная, умная и, очевидно, **непрестанная молитва**.

Для этой цели, по многовековому опыту многочисленного сонма св.отцов, наиболее совершенной формой молитвы является краткая Иисусова молитва:

«Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешного». При наиболее сокращенной форме ее произносят: **«Господи Иисусе Христе, помилуй мя».**

А прп.Серафим Саровский советовал **во вторую половину дня** присоединять к ней и молитву к Богородице: **«Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, молитвами Богородицы, помилуй меня грешного».**

Вместе с тем следует знать, что легче приучить себя к непрестанной молитве, если постоянно повторять лишь одну ее форму, никогда не изменяя ее.

Творение Иисусовой молитвы приносит овладевшему ею освобождение от суетных помыслов — умирение ума, обильные духовные плоды и очищает душу от страстей. Вот как об этом говорит прп.Варсонофий Великий:

«Непрестанно призывать имя Божие есть врачевание, убивающее не только страсти, но и самое действие их.

Ибо от призывания имени Божия враги обессиливаются; а зная это, не перестанем призывать имя Божие на помощь.

Как врач изыскивает (приличное) врачевание или пластырь на рану страждущего, и они действуют, причем больной и не знает, как это делается, так точно и **имя Божие, будучи призываемо, убивает все страсти**, хотя мы и не знаем, как это совершается».

«Имя Иисуса Христа страшно для демонов, для душевных страстей и недугов. Им украсим, им оградим себя», — говорит и св.Иоанн Златоуст.

Схиархимандрит Софроний пишет: «Через молитву Иисусову приходит в сердце благодать Святого Духа, и **призывание Божественного имени Иисуса освящает всего человека, попаляя в нем страсти».**

Как говорит св.Афанасий Александрийский: **«Имя Господне Иисуса Христа** из всех имен — из всего любимого под небесами — оно самое **любимейшее и на земле и в мире горнем**, ибо в нем мы познали Того, Кто нас возлюбил вечной любовью и начертал нас

на дланях Своих, украсил Свое Божество нашим человечеством, **ум наш создал Своим престолом** (св.Макарий Великий) и **тело — Своим храмом** (ап.Павел, 1Кор.6, 19).

Значение Иисусовой молитвы так характеризуется Симеоном, архиепископом Солунским: **«Она есть исповедание веры, подательница Духа Святого и Божественных даров, сердца очищение, бесов изгнание, Иисуса Христа вселение, духовных разумений и Божественных помыслов источник, грехов отпущение, душ и телес врачевание, милости Божией источник, единая спасительница, как имя Спасителя нашего Бога в себе носящая».**

«Носить со вниманием непрестанно в уме своем не пустомыслие, а великое и **святое имя Божие**, — пишет Н... — **значит быть умной колесницей херувимской**, где восседает Бог-Слово. Носить святое Имя Святого Бога и значит — самому освящаться и быть освященным Его Именем. Носить Имя Бога бессмертного и блаженного — значит и самому приобщаться Божьему бессмертию и блаженству».



Как и всякую, Иисусову молитву по ее способу творения можно подразделить на **устную, умную и сердечную**, с переходами между этими тремя ее ступенями.

Притчу о Царстве Небесном и о закваске, которую **«женщина положила в три меры муки»** св.отцы объясняют так:

Царствие Небесное, которое **«внутри нас есть»** (Лк.17, 21), достигается преображением нас непрестанной молитвой также в **три ступени**.

На первой ступени христианин осваивает привычку непрестанной Иисусовой молитвы лишь устами.

На второй ступени молитва утверждается уже в уме с непрерывным вниманием к ней.

На третьей ступени размягчается и умиляется сердце, и молитва непрестанно творится, питая христианина миром и радостью.

Приучать себя к Иисусовой молитве конечно лучше всего под руководством опытных в ней молитвенников. Но таких так трудно найти. Тогда при отсутствии их можно руководствоваться соответствующей литературой по ней, которая довольно обширна.

Много места уделяется Иисусовой молитве в 5-м томе **«Добротолюбия»**. Учение о ней изложено также в сочинениях преосвященного **Игнатия Брянчанинова** и **о.Валентина Свенцицкого**. Увлекательное повествование о ней имеется в двух частях **«Открытых рассказов странника духовному отцу своему»**.

Первая часть была выпущена несколькими изданиями Михайло-Архангельским Черемисским монастырем; рукопись второй была найдена в бумагах старца о.Амвросия Оптинского и издана Оптиной пустыней.

Обычно для начала молящимся рекомендуют включение в вечернее, а кто может, то и в утреннее правило по 100 молитв Иисусовых, отсчитывая их по четкам. В дальнейшем число их постепенно увеличивают. В Оптиной пустыни и в некоторых других монастырях монахи обязаны были в вечерней келейной молитве читать «пятисотни-

цу», т.е. выполнять ее 500 раз. При этом всегда рекомендуется читать молитву в течение дня, когда для этого бывает возможность — за работой, на ходу, в постели и т.д.

В «Откровенных рассказах» странник вначале, по указанию своего старца, совершал ежедневно 3000 молитв. Потом старец увеличил это число до 6000 и, наконец, до 12000. Странник был совершенно свободен от всяких житейских обязанностей и смог, хотя и с трудом, устно выполнять эти 12000 молитв. Так овладел он вначале устной молитвой, а под конец получил и дар непрерывной сердечной молитвы.

«Как навыкнуть молитве Иисусовой?» На этот вопрос еп.Феофан Затворник дает такой совет: «Стать пред иконами в молитвенное положение (можно сесть) и, низведши внимание туда, где место сердца, творить неспешно Иисусову молитву, при памятовании присутствия Божия. Так полчаса, час и больше. Сначала трудновато, а когда навык приобретется, — это будет совершаться как бы натурально, как дыхание».

Для христиан, живущих в миру, в качестве руководства при начале чтения Иисусовой молитвы устами можно иметь следующие наставления о ней старца о.Алексея М. (св.прав.Алексий Мечев — *прим. ред.*): «Молитву Иисусову — Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешного (грешную) — читать надо, но **читать просто. Совсем, совсем просто.** В простоте вся ее сила. Нельзя думать ни о каком «творении» или «сердечном делании» молитвы, как это было у св.отцов и у пустынников. Последнее является действительно трудным и великим подвигом, опасным для новоначальных и невозможным в миру.

Чувство является уже от простого повторения великих слов молитвы и через него появляется и молитвенное настроение. Одно имя Иисуса, произносимое с горячей любовью, будет само по себе очищать всего внешнего и внутреннего человека и само творить в душе его молитву, не взирая на окружающее.

Как о любимом предмете всегда думает человек, так о Господе должен он думать, носить Его в себе, находиться перед Его лицом и как бы в постоянной беседе с Ним.

Вначале наибольшее внимание надо обращать на слова: **«помилуй мя грешного»**. Эти слова надо читать в покаянии; простота, с которой молитва должна читаться, и чувство покаяния предохранят душу от различных и подчас очень тонких и опасных искушений (прелести).

Молитву надо читать без счета — как можно чаще, где только возможно: на улице, у себя дома, в гостях, за едой, в постели, за работой и т.п. Дело не в обстановке, а в чувстве, с которым произносится великое имя Иисуса Христа. Читать молитву можно про себя или в уме. Надо читать ее в храме, когда не слышно, что читают, или непонятно, что поют.

С течением времени внимание со слов «помилуй мя грешного» переносится на слова **«Господи Иисусе Христе»**, произносимые с любовью. Господь Иисус Христос — второе Лицо Пресвятой Троицы — является нам наиболее близким и понятным.

Спустя уже долгое время, чувства и мысли переходят на слова **«Сыне Божий»**. Эти слова приобретают в душе чувство исповедания и любви к Иисусу Христу как к Сыну Божию.

В конце концов все эти чувства соединяются в одно и получается **полностью вся молитва Иисусова** — в словах и чувствах.

Через Иисусову молитву будут освещаться Христом все житейские дела: как хорошо и радостно бывает, когда солнышко светит — точно так же хорошо и радостно будет на душе, когда Господь при непрестанной молитве будет **все сердце освещать**».

Эти наставления давались о.Алексеем М. одной из своих духовных дочерей, которая по своей обстановке дома не могла вслух читать молитву. Для начинающих привыкать к молитве Иисусовой надо (кто только может) говорить ее устно, вполголоса, или хотя бы шепотом.

Прп.Варсонофия Великого спросили: **«Как может человек непрестанно молиться?»** Старец ответил: «Когда кто бывает наедине, то должен молиться устами и сердцем. Если же кто будет на торгу и вообще вместе с другими, то не следует молиться устами, но одним умом. При сем надлежит соблюдать глаза для избежания рассеяния помыслов и сетей вражиих».

Отец Александр Стефановский рекомендует Иисусову молитву **произносить очень медленно**, вникая в смысл каждого слова и делая паузы между отдельными молитвами, для собранности. Молитву он рекомендует выполнять по четкам, беря для начала не более 100 молитв на один раз.

По мнению архиеп.Варлаама Ряшенцева: «Молитва Иисусова, как и всякая другая молитва, получает силу не от механического произнесения святых слов, а от чувства смирения и сокрушения, от покаянного припадания к Господу за помилованием».

О том же пишет и епископ Вениамин Миров: «Произношение имени Господнего всяким человеком должно быть напряженно-внимательным, теплым, чистым, искренним, богобоязненным и благоговейным».

Как видно из всего сказанного, особое значение при Иисусовой молитве имеет чувство, с которым произносится имя Господа Иисуса Христа.

Непрестанному чтению молитвы Иисусовой учил своих духовных детей и старец о.Алексей Зосимовский. Одной духовной дочери он говорил так: **«Говори молитву Иисусову всегда, что бы ты ни делала»**.

Приучать себя к непрестанной Иисусовой молитве настолько важно, по мнению Оптинского старца Варсонофия, что он рекомендовал своим духовным детям из иноков никогда не ложиться спать без четок. Следует упомянуть также, что по свидетельству того же старца, Иисусова молитва является вернейшим лекарством при излечении души от сильного душевного волнения.

Его послушник однажды спросил старца — **как поступает он, когда мрак и скорбь со всех сторон охватят душу**. «А вот, — отвечал старец, — сяду на этот стул и смотрю в сердце. А там полный мрак и буря. Я и начну повторять: «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешного». И что же? Полчаса не пройдет, смотришь в сердце, а там тишина... Враг ненавидит молитву Иисусову».

Можно считать, что к творению Иисусовой молитвы могут приучать себя не только иноки, но и миряне. Известно, что в творении ее преуспели, например, константино-

польский царедворец Константин — отец святителя Григория Солунского, и русский государственный деятель начала прошлого века Сперанский.

Следует вместе с тем всех предупредить, что чтение молитвы Иисусовой не исключает обычных утренних и вечерних молитв, усилий христианина по исполнению всех заповедей Божиих, своевременного покаяния при каждом грехе и стяжанию любви, смирения, послушания, милосердия и всех других добродетелей. Если нет таких усилий, то одно, хотя бы и непрестанное творение молитвы Иисусовой будет бесплодным.



И еще одно предупреждение необходимо сделать. Нельзя желать через творение Иисусовой молитвы сладостных, благодатных переживаний и не это надо ставить себе целью, приучая себя к непрестанной молитве.

Об этом так пишет архиеп. Варлаам Ряшенцев: «Услаждаться подвигами, хотя бы и молитвой Иисусовой, есть духовное сластолюбие и погрешительное, так как источник сластолюбия кроется в похоти.

Правильный путь таков: всячески подвизайся, ищи через это не сладости, а мира и очищения совести от болячек и ран. Проси у Бога исцеления, сокрушения, слез, но не веселия, не высоких экстазов, как у сектантов.

Трепещи общения с Господом в Святых Тайнах и моли Его о даровании тебе познания твоих немощей, спасительный страх, любовь к ближнему, терпение и т.п., но не высокую радость, говоря себе: я этого недостоин. Кроме того, все указанные смиренные чувства сами по себе заключают радость...

Ищи через духовную жизнь просветление ума и сердца, но не приятных ощущений, хотя бы и в молитве... не останавливайся на них, если они будут, а укрой себя от них».



«Количество молитвы переходит в качество», — говорит прп. Максим Исповедник. Иначе говоря и здесь имеет место приложение духовного закона — **«через внешнее к внутреннему»**.

Поэтому, при нашем усердии в отношении количества молитвы — можно ожидать от Господа и благодатной помощи в отношении качества молитвы — внимания в ней ума, т.е. **постепенного перехода от устной к молитве «умной»**.

При этой форме ум уже способен молиться сосредоточенно, не отвлекаясь от молитвы посторонними мыслями. Так достигается возможность молиться не открывая уст, т.е. молча, при всякой обстановке и в присутствии других.

По мере упражнения в такой молитве, начинает постепенно раскрываться последняя, благодатная форма — **«сердечная»** молитва. Молящийся начинает замечать рост в себе при молитве благоговения, страха Божия, теплоты сердечной, умиления и теплых благодатных слез, согревающих сердце.

Про переход от «умной» к сердечной молитве Иисусовой так говорил инокам прп. **Серафим Саровский**: «Сначала день, два и более твори молитву эту одним умом,

раздельно, внимая каждому слову особо. Потом, когда Господь согреет сердце твое теплотой благодати Своя и соединит в тебе ее в один дух, тогда потечет в тебе молитва эта непрестанно и всегда будет с тобой, наслаждая и питая тебя».

Такая форма непрестанной молитвы требует, однако, предварительного напряженного труда, сосредоточенности и уединенной обстановки.

По словам одного великого старца: «Имеющему внутреннюю (сердечную) молитву, молитва так же свойственна и естественна, как дыхание. Что бы он ни делал, молитва у него идет самодвижно, внутренне. Так и за службой в церкви молитва у него идет, хотя он в то же время слушает, что поют и читают».

А вот как характеризует состояние овладевшего сердечной молитвой преп.Исаак Сириянин: «Тогда и в сонном и в бодрственном состоянии человека молитва не пресекается в душе его, но ест ли, пьет ли, делает ли что, даже и в глубоком сне, без труда издаются сердцем его благоухания и испарения молитвы. Тогда молитва не отлучается от него, но всякий час, хотя и не обнаруживается в нем внешне, однако в то же время совершает в нем службу Божию втайне.

Ибо молчание чистых один из христоносных мужей называет молитвою, потому что помыслы их суть Божественные движения, а движения чистого сердца и ума суть кроткие гласы, которыми сокровенно воспевают Сокровенного».



Совершенно очевидно, что наибольших успехов при борьбе с праздными помыслами и для приобретения навыка непрестанной молитвы Иисусовой могут достигнуть те, кто имеет возможность жить в уединении (молясь, однако, не только о себе, но и за больных, ближних, страждущих и за гибнущий во грехах мир).

Для живущих в семьях, естественно, это будет значительно труднее. Они, конечно, не могут уклониться от забот о ближних, от служения им и от переживания с ними всех событий их жизни.

Но если христианин, живя в миру, все же стремится от всей души возобладать над своими помышлениями и приобщиться в какой-то мере к непрестанной молитве, то ему потребуется развить в себе добродетель воздержания.

Ему необходимо будет проявить возможно большую полноту воздержания в следующих отношениях:

- 1) от чтения по возможности светской литературы, журналов, газет;
- 2) от посещения общественных мест развлечения (возможно большего), просмотра телевизора, если полностью невозможно от него отказаться;
- 3) ограничить себя при слушании радио (опять-таки при невозможности почему-либо полностью отказаться от него);
- 4) от пристрастия к науке и светскому искусству во всех его видах, что не исключает, однако, работы в области науки и искусства без пристрастия к ним;
- 5) от посещения близких и знакомых, если только не требует этого его совесть, — как исполнение его долга как христианина;

б) по возможности уклоняться от приема тех близких и знакомых, посещение которых не вызвано духовной и житейской необходимостью и не связано с общностью духовных интересов.

Очевидно, что выполнение этих правил о воздержании будет по силам в должной мере далеко не всем христианам, живущим в миру. Здесь приложима заповедь Господня: **«Кто может вместить, да вместит»** (Мф.19,12).

В заключение следует упомянуть и о следующем предупреждении архиеп.Арсения (Чудовского) делателям Иисусовой молитвы.

«Правда ли, что некоторые из-за Иисусовой молитвы расстраивали свой ум и впадали в духовную прелесть? По свидетельству святых отцов и как говорит жизненный опыт, возможно и это.

Всякое духовное делание может иметь неправильный ход и развитие. То же нужно сказать и относительно молитвы Иисусовой.

Так, когда ты займешься этой молитвою, можешь приобрести навык в ней, и у тебя прекратятся дурные мысли и желания. И вот тут-то является опасность возомнить о себе как о делателе молитвы Иисусовой, как о чистом, безгрешном человеке.

Чтобы этого не случилось, нужно всегда иметь в виду, что не приобретение навыка молитвы Иисусовой и не прекращение внутреннего борения должно быть целью, а достижение от молитвы Иисусовой совершенных результатов, каковыми можно назвать — тихое, умирительное соединение нашего сердца с Господом, при глубоком, покаянном, смиренном о себе мнении. Без этого всегда может быть опасность духовного самообольщения. Иначе говоря, всегда надо бояться духовной гордости, ибо она приводит в ничто всю нашу внутреннюю работу, все наши подвиги».

НЕПРЕСТАННАЯ МОЛИТВА СТРАННИКА

(Из его «Откровенных рассказов», ч.1)

Интересно описание последствий творения непрестанной молитвы Иисусовой, которое дано тем странником, о котором упоминалось выше.

Странник овладел **вначале навыком лишь устного и умного непрестанного творения Иисусовой молитвы**. Вот как описывает он свое состояние в это время.

«Все лето проводил я в беспрестанной устной Иисусовой молитве и был очень покоен. Во сне почасту грезилось, что творю молитву, а в день, если случалось с кем встретиться, то все без исключения представлялись мне так любезны, как бы родные, хотя я и не занимался с ними.

Помыслы сами собою совсем стихли, и ни о чем я не думал, кроме молитвы, к слушанию которой начал склоняться ум: а сердце само собой по временам начало ощущать теплоту и какую-то приятность.

Когда случалось приходить в церковь, то длинная пустынная служба казалась короткою и уже не была утомительна для сил, как прежде.

Вот теперь так и хожу, да беспрестанно творю Иисусову молитву, которая мне драгоценнее и слаще всего на свете. Иду иногда верст по семидесяти и более в день, и не чувствую, что иду; а чувствую только, что творю молитву.

Когда сильный холод прохватит меня, я начну напряженнее творить молитву, и скоро весь согреюсь. Если голод начинает меня одолевать, я стану чаще призывать имя Иисуса Христа и забуду, что хотелось есть. Когда сделаюсь болен, начинается ломота в спине и ногах, стану внимать молитве и боли не слышу.

Когда кто оскорбит меня или прибьет, я только вспомню, как насладительна Иисусова молитва, — то тут же и оскорбление и сердитость пройдет и все забуду... Нет у меня ни о чем заботы, ничто меня не занимает; ни на что суетливое не глядел бы и был бы все один в уединении; только по привычке одного хочется, чтобы беспрестанно творить молитву, и когда ею занимаюсь, то мне бывает очень весело. Бог знает, что такое со мной делается».

А вот описание странником ощущений того периода, когда он **стал преуспевать в сердечном творении молитвы**.

«Я начал чувствовать разные повременные ощущения в сердце и уме. Иногда бывало, что как-то насладительно кипело в сердце, в нем чувствовалась такая легкость, свобода и утешение, что я весь изменялся и предавался восторгу.

Иногда чувствовалась пламенная любовь к Иисусу Христу и ко всему созданию Божию. Иногда сами собой лились сладкие слезы благодарения Господу, милующему меня, окаянного грешника. Иногда прежнее глупое понятие мое так уяснялось, что я легко понимал и размышлял о том, о чем прежде не мог и вздумать.

Иногда сердечная сладостная теплота разливалась по всему составу моему, и я умиленно чувствовал при себе вездеприсутствие Божие.

Иногда ощущал внутри себя величайшую радость от призывания имени Иисуса Христа, и познавал, что значит сказанное Им: «Царство Божие внутри вас есть...»

Наконец, я почувствовал, что молитва уже сама собою, без всякого с моей стороны побуждения, производится и изрекается в уме моем и сердце, не только в бодрствованном состоянии, но даже и во сне действует точно так же и ни от чего не прерывается, не перестает ни на малейшую секунду, что бы я ни делал.

Душа моя благодарила Господа и сердце истаивало в непрестанном веселии».

СХИМОНАХ ИЛАРИОН О МОЛИТВЕ ИИСУСОВОЙ

Ниже приводится пояснение о сущности и действии Иисусовой молитвы, которое дано было пустынноиком схимонахом Иларионом:

Память Божия и молитва — есть одно и то же. Почти 15 лет я единственно творил устную молитву, потом она сама собою перешла в умную, т.е. когда ум стал сам собою держаться в словах молитвы.

А затем открылась милостью Божией и сердечная, существо которой есть теснейшее действительное соединение нашего сердца или слитие всего нашего духовного существа с именем Господним, или, что то же — с Самим Господом.

Имя Господне как бы воплощается, и вместо голого, бессодержательного слова, как это обыкновенно бывает между нами, человек ясно ощущает внутренним чувством своей души в имени Божиим Самого Господа, точнее, в имени **«Господи, Иисусе Христе»** собственным сердцем своим прикасается как бы к самому естеству Христову, сущности Его и Божественной Его природе; бывает с Ним один дух, приобщается Христовых свойств: Его благодати, святости, любви, мира, блаженства и проч.; ощутительно вкушает, что благ Господь.

А от этого, без сомнения, и сам делается, по образу Создавшего его, благим, кротким, смиренным, носит в сердце своем несказанную любовь ко всем. И это естественно и в порядке, как и быть должно, потому что такой человек приобщился святости Божией и вкусил Его благодати собственным чувством, а потому и знает опытом достоинство и блаженство этих пренебесных качеств.

В этом, конечно, смысле и сказано, что мы бываем общниками Божественного естества. По словам святых отцов, нет единения ближе того, какое бывает между Богом и душою.

Человек, неся в себе имя Божие, или, что то же — Самого Христа, в собственном смысле имеет в себе вечную жизнь, самым делом пия ее из неоскудевающего источника Жизнодавца, Сына Божия, и есть Богоносец.

Ум в это время весь бывает внутри сердечного храма, или еще далее — в Божественной природе Сына Божия, и будучи удерживаем страшным событием, не смеет что-нибудь и помыслить земное, но бывает духовен и просвещен Божиим светом.

Трудно представить себе, какая честь и какое величие дано человеку, и он небрежет, а почасту не имеет о том и малой заботы: в вышних Живый, Вседержитель Господь, страшный в могуществе и бесконечный в милосердии, имеет в нем место покоя Своего, восседает в сердце его, как на престоле славы, непостижимо таинственно, но тем не менее существенно и ощутительно.

Действенность молитвы Иисусовой состоит в преискреннем соединении сердца с Господом, когда Господь Иисус Христос творит в нас обитель Свою, ощутительно и действительно вселяется в сердце и слышится Его Божественное присутствие ясно и осязательно, — что называется, по словам святых отцов, живым Богообщением.

Тогда Христос Господь наш... нисходит в человека Своим благодатным даром, соединяется с ним Своими Божественными силами, давая **«все потребное для жизни и благочестия»** (2 Пет.1,3), и как бы **творит в нем для Себя постоянную обитель** (Ин.14,23), **так, что человек становится уже храмом Духа Божия** (1Кор.3,16), **церковью Бога Живого** (2Кор.6,16), **«един дух с Господом»** (1 Кор.6,17), **«а что живет, то живет для Бога»** (Рим. 6,10), **«не к тому себе живет, но живет в нем Бог»** (Гал.2,20).

Вот в этом-то воистину блаженном и достожелательном состоянии, молитва чувствуется в сердце, как скала, занимает господствующее положение и покоряет себе все прочие склонности и душевные расположения; человек явственно переходит на духовную сторону, а все земное становится в подчиненное состояние; он входит в свободу духа и покоится в Боге, носит в сердце своем источник жизни — Самого Господа Бога, и это есть несомненная надежда вечного спасения.

При такой внутренней настроенности человек поступает под власть молитвы и делается как бы ее рабом, всегда молясь Господу своему, хотя бы и не хотел, потому что не может противиться преобладающей силе молитвенной.

Сам Дух молится в нем воздыханиями неизглаголанными и Он же спослушествует духови его, яко чадо есть Божие...

Плодом молитвы являются плоды Духа Святого — **«любовь, радость, мир»** и пр. (Гал.5, 22), а главное — надежда спасения, ибо в чувстве сердечном слышится несомненный начаток жизни вечной...

Когда молитва, по благоволению Божию, **водворится в наше сердце**, то мы прежде всего заметим, что она властно **прекращает ток нечистых помыслов**.

Лишь только ум наш прикоснется к Господу Иисусу Христу, в пресвятом Его имени, тотчас останавливается брожение мыслей и неудержимая стремительность ума, что, как всякому известно по опыту, всего более смущает подвижника.

Молитва Иисусова водворяет в сердце несказанную любовь к Богу и ближнему — вернее, она есть самое существо любви, ее свойство и качество. Она все сердце пережигает огнем Божиим, претворяя его естественную дебелость в духовную природу: по слову Святого Писания — **«Бог наш огонь есть»**.

Для такого человека самым большим несчастьем в жизни этой служит то, что если придется ему волею или неволею нанести оскорбление ближнему. До тех пор он не найдет мира душе своей, пока действительно не умиротворит сего брата своего.

Упражнение Иисусовой молитвой отторгает человека от всего земного, так что не хотелось бы ему помыслить что-либо, к жизни сей относящееся, и не желал бы он претстать от дела этого молитвенного вовеки.

Яснейший же признак молитвенного плода, более других ощущаемый, есть именно чувство вечной жизни, слышимое сердцем в божественном имени Христа, Спасителя мира.

Питаясь молитвой и по возможности стараясь пребывать в ней как можно дольше время, я иногда действительно вкушал радость небесную и был как бы на царской трапезе, успокаиваясь в неисповедимой тишине, духовной радости и восторжении духа в горний мир...

Враг-диавол не имеет никакой возможности даже приступить к тому человеку, а не только вложить скверный помысл. Его опалает Божественная сила, от имени Иисусова исходящая, как бы нестерпимый пламень. Не имея возможности приступить сам, он вооружает ненавистью людей, а **потому молитвенники по большей части бывают гонимы и ненавидимы**.

