Негосударственное частное учреждение –
образовательная организация высшего образования
«Миссионерский институт»

Кафедра теологии

Рецензия
на выпускную квалификационную работу

Студентка:	Пустуева Дарья Александровна
Тема:	История Иисусовой молитвы в православной традиции.

1. Сведения о рецензенте:

Ф. И. О., сан (при наличии):	Стуков И. В. (свящ. Игорь Стуков)
Должность:	старший преподаватель кафедры теологии
Место работы:	Миссионерский институт
Ученая степень:	нет
Ученое звание:	нет

2. Общий анализ ВКР:

2.1. Актуальность темы представленного исследования.	Тема исследования актуальна.
2.2. Соответствие содержания выполненной работы заявленной теме.	Содержание работы соответствует теме в полной мере.
2.3. Оформление (стиль, соблюдение этики цитирования).	Работа оформлена в соответствии с требованиями. Стиль работы научный. Этика цитирования соблюдена.
2.4. Новизна и оригинальность исследования (если есть), его практическая значимость.	Новизна и оригинальность работы скорее в получившейся систематизации материала по теме. Работа может быть полезна преподавателям духовно-нравственных дисциплин, а также явится замечательным подспорьем любому интересующемуся данным вопросом исследователю.
2.5. Степень использования современных методик исследования (эксперимент, статистическая обработка данных и др.).	Современными методиками исследования студент владеет в полной мере.
2.6. Полнота использования информационной базы (отечественных и зарубежных научных и научно-методических источников, передового опыта предприятий и др.).	Список источников и литературы насчитывает более сотни наименований. Информационная база достаточна для написания работы на высоком уровне.
2.7. Возможность практического использования результатов.	Результаты исследования могут быть применены при преподавании духовно-нравственных дисциплин.

---

3. Оценка уровня сформированности компетенций:

Компетенция	Оценка степени сформированности компетенции (пороговый / базовый / высокий)
УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации в мировоззренческой и ценностной сфере, применять системный теологический подход для решения поставленных задач.	высокий
УК-2. Способен определять круг задач в рамках поставленной цели в религиозной сфере и выбирать оптимальные способы их решения с учетом мировоззренческих, ценностных, нравственных и правовых ориентиров, имеющихся ресурсов и ограничений.	базовый
УК-3. Способен осуществлять взаимодействие в религиозной сфере, работать в коллективе.	высокий
УК-4. Способен осуществлять коммуникацию в религиозной сфере в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах).	базовый
УК-5. Способен выявлять и учитывать религиозную составляющую культурного разнообразия общества в историческом развитии и современном состоянии.	высокий
УК-6. Способен к самосовершенствованию на основе традиционной нравственности в течение всей жизни.	высокий
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	высокий
УК-8. Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.	высокий
УК-9. Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	высокий
УК-10. Способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности.	высокий
УК-11. Способен формировать нетерпимое отношение к коррупционному поведению.	высокий
ОПК-1. Способен применять базовые знания священных текстов религиозной традиции и подходов к их интерпретации при решении теологических задач.	высокий
ОПК-2. Способен применять базовые знания вероучительных дисциплин при решении теологических задач.	высокий
ОПК-3. Способен применять базовые знания теологических дисциплин исторического характера при решении теологических задач.	высокий
ОПК-4. Способен применять базовые знания практико-ориентированных теологических дисциплин при решении теологических задач.	высокий
ОПК-5. Способен при решении теологических задач учитывать единство теологического знания и его связь с религиозной традицией.	высокий
ОПК-6. Способен выделять теологическую проблематику в междисциплинарном контексте.	высокий

ОПК-7. Способен использовать знания смежных наук при решении теологических задач.	высокий
ОПК-8. Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности.	высокий
ПК-1. Способен использовать теологические знания в решении задач в избранной области богословия («Вероучение Церкви»).	высокий
ПК-2. Способен решать стандартные профессиональные задачи теолога (педагогические, просветительские, научно-исследовательские) в конкретной сфере / области деятельности (образование и наука в сферах дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального образования, дополнительного образования; научных исследований).	высокий
Вывод:	Компетенции сформированы на высоком уровне.

4. Замечания и вопросы рецензента:

Замечания:

Работа проведена на достаточно высоком уровне. Скрупулезное изучение неизвестного широкому кругу материала, его анализ, выстраивание получаемой информации в логическое повествование – главные плюсы работы.

К минусам можно отнести: редкие орфографические и пунктуационные ошибки; фамилии монашествующих не везде взяты в скобки, как того требует установившаяся традиция.

Вопросов к автору не имею.

Работа станет замечательным подспорьем при преподавании курса аскетики. Рекомендую данную работу иметь в фонде библиотеки.

5. Общая оценка ВКР (в баллах и прописью):

5 «отлично», при условии достойной защиты

Дата: 09.06.2026 г.

Подпись

Негосударственное частное учреждение –
образовательная организация высшего образования
«Миссионерский институт»

Кафедра теологии

Отзыв руководителя
о выпускной квалификационной работе

Студентка: Пустуева Дарья Александровна
Тема: История Иисусовой молитвы в православной традиции

Сведения о руководителе:

Ф. И. О., сан (при наличии): Щепёткин А. В. (диак. Антоний)
Должность: доцент кафедры теологии
Ученая степень: кандидат теологии
Ученое звание: нет

1. Работа над выпускной квалификационной работой подтверждает следующий уровень сформированности компетенций:

№	Компетенция	Оценка степени сформированности компетенции	Особенности проявления степени сформированности компетенции у выпускника (наименование индикатора достижения компетенции)
Универсальные компетенции (УК):			
1	УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации в мировоззренческой и ценностной сфере, применять системный теологический подход для решения поставленных задач.	высокий	УК-1.1. Знает принципы отбора и обобщения информации и применяет их в своей деятельности с учетом сущностных характеристик богословия: укорененности в Откровении, церковности, несводимости к философским и иным рациональным по строениям. УК-1.2. Умеет при решении поставленных задач учитывать взаимосвязь библейского, вероучительного, исторического и практического аспектов в богословии.
2	УК-2. Способен определять круг задач в рамках поставленной цели в религиозной сфере и выбирать оптимальные способы их решения с учетом мировоззренческих, ценностных, нравственных и правовых ориентиров, имеющихся ресурсов и ограничений.	высокий	УК-2.1. Знает возможные ресурсы и ограничения при постановке задач в религиозной сфере. УК-2.2. Умеет ставить задачи в религиозной сфере и планировать собственную деятельность для их достижения с учетом библейско-богословских, нравственно-аскетических, канонико-правовых ориентиров.
3	УК-3. Способен осуществлять взаимодействие в религиозной сфере, работать в коллективе.	высокий	УК-3.1. Знает межрелигиозный и внутрицерковный этикет. УК-3.2. Умеет применять полученные знания на практике.
4	УК-4. Способен осуществлять коммуникацию в религиозной сфере в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах).	высокий	УК-4.1. Способен к устной и письменной коммуникации в религиозной сфере на государственном языке. УК-4.2. Способен к устной и письменной коммуникации в религиозной сфере с использованием иностранного языка.
5	УК-5. Способен выявлять и учитывать религиозную	высокий	УК-5.1. Умеет выявлять религиозную составляющую культурного разнообразия

	составляющую культурного разнообразия общества в историческом развитии и современном состоянии.		общества, основываясь на полученных знаниях в области всеобщей и церковной истории, истории нехристианских религий и новых религиозных движений, истории богословской и философской мысли. УК-5.2. Умеет учитывать выявленную составляющую культурного разнообразия общества в своей профессиональной деятельности.
6	УК-6. Способен к самосовершенствованию на основе традиционной нравственности в течение всей жизни.	высокий	УК-6.1. Знает основы православного нравственно-аскетического учения, православной антропологии, литургического богословия. УК-6.2. Умеет применять полученные знания при самосовершенствовании. УК-6.3. Имеет представление о возможностях дальнейшего профессионального развития на основе полученных знаний.
7	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	базовый	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности. УК-7.2. Соблюдает нормы здорового образа жизни.
8	УК-8. Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.	базовый	УК-8.1. Имеет начальные сведения об основах безопасности жизнедеятельности их нормативно-технических и организационных основах. УК-8.2. Знаком с основами физиологии человека, методами оказания первой медицинской доврачебной помощи пострадавшим.
9	УК-9. Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах.	базовый	УК-9.1. Умеет взаимодействовать с лицами с ОВЗ и инвалидами в социальной и профессиональной сферах. УК-9.2. Способен организовать духовно-просветительскую деятельность для лиц с ОВЗ и инвалидов.
10	УК-10. Способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности.	базовый	УК-10.1. Умеет применять обоснованные экономические решения при организации просветительской деятельности на приходе. УК-10.2. Знаком с основами экономики прихода.
11	УК-11. Способен формировать нетерпимое отношение к коррупционному поведению.	высокий	УК-11.1. Знаком с основными принципами светского законодательства о противодействии коррупции. УК-11.2. Знает святоотеческое учение о греховной природе сребролюбия, стяжательства, мздоимства, лихоимства.
Общепрофессиональные компетенции (ОПК):			
12	ОПК-1. Способен применять базовые знания священных текстов религиозной традиции и подходов к их интерпретации при решении теологических задач.	высокий	ОПК-1.1. Основательно знаком с текстом Священного Писания. ОПК-1.2. Имеет базовые сведения о книгах Священного Писания, историческом контексте событий священной истории, начальные сведения библейской текстологии. ОПК-1.3. Знаком со святоотеческой экзегезой Священного Писания, в том числе – в отечественной православной традиции. ОПК-1.4. Понимает специфику церковной традиции изучения Священного Писания (цели, принципы, подходы, место в богословии; соотношении с возникшими в Новое время альтернативными традициями изучения Библии). ОПК-1.5. Умеет соотносить изучаемые идеи и концепции с библейским учением, осмысляемым в русле церковного предания.

13	ОПК-2. Способен применять базовые знания вероучительных дисциплин при решении теологических задач.	высокий	ОПК-2.1. Основательно знаком с системой православного вероучения и историей его формирования. ОПК-2.2. Знает основные периоды и представителей святоотеческой письменности, содержание основных источников святоотеческого предания. ОПК-2.3. Знаком с особенностями богословской традиции иных христианских конфессий. ОПК-2.4. Знает принципы соотнесения изучаемых идей и концепций с православным вероучением. ОПК-2.5. Умеет соотносить изучаемые идеи и концепции с православным вероучением.
14	ОПК-3. Способен применять базовые знания теологических дисциплин исторического характера при решении теологических задач.	высокий	ОПК-3.1. Имеет базовые представления о характере и типах исторических источников, сведения о наиболее важных источниках церковной истории и общее их содержание. ОПК-3.2. Обладает навыком чтения научной исторической литературы и имеет представления о наиболее важных трудах по истории Церкви. ОПК-3.3. Знает основные события и явления истории Церкви, истории Русской Церкви, истории Поместных Православных Церквей, истории западных исповеданий. ОПК-3.4. Умеет формулировать проблемы в церковноисторических дисциплинах, выявлять причинно-следственные связи между событиями и явлениями в истории Церкви, включая историю богословия. ОПК-3.5. Понимает специфику истории Церкви как богословской дисциплины (цели, принципы и подходы, место в богословии).
15	ОПК-4. Способен применять базовые знания практико-ориентированных теологических дисциплин при решении теологических задач.	высокий	ОПК-4.1. Знает структуру церковного богослужения, богословский смысл церковных чинопоследований, праздников и таинств. ОПК-4.2. Знает основы нравственно-аскетического учения Православной Церкви и умеет соотнести с ними жизненные ситуации. ОПК-4.3. Знает библейско-богословские и церковно-правовые основания деятельности Церкви в мире и умеет соотносить с ними конкретные задачи.
16	ОПК-5. Способен при решении теологических задач учитывать единство теологического знания и его связь с религиозной традицией.	высокий	ОПК-5.1. Осознает сущностные черты богословского знания: укорененность в Откровении, церковность, несводимость к философским и иным рациональным построениям. ОПК-5.2. Понимает соотношение духовного опыта Церкви, личной религиозности и академического богословия. ОПК-5.3. Понимает соотношение библейского, вероучительного, исторического и практического аспекта в богословии. ОПК-5.4. Знаком с методологической спецификой научно-богословского исследования. ОПК-5.5. Способен применять полученные знания при проведении богословского анализа.
17	ОПК-6. Способен выделять теологическую проблематику в междисциплинарном контексте.	высокий	ОПК-6.1. Знаком с существующими в социо-гуманитарных исследованиях концепциями религии и религиозного опыта и представлениями о Церкви и умеет соотносить их с богословскими представлениями о тех же предметах.

			ОПК-6.2. Способен выявлять и анализировать с богословских позиций мировоззренческую и ценностную составляющую различных научных концепций.
18	ОПК-7. Способен использовать знания смежных наук при решении теологических задач.	высокий	ОПК-7.1. Обладает базовыми знаниями в области всеобщей и отечественной истории, истории нехристианских религий и новых религиозных движений. ОПК-7.2. Обладает базовыми знаниями в области истории философии, в том числе русской религиозной философии. ОПК-7.3. Обладает базовыми знаниями языков христианской традиции. ОПК-7.4. Обладает базовыми знаниями современного иностранного языка (современных иностранных языков). ОПК-7.5. Умеет выявлять идейный и событийный контекст церковной истории и богословской мысли, в том числе русской. ОПК-7.6. Способен работать с богословскими источниками на языке оригинала. ОПК-7.7. Способен работать с научно-богословской литературой на современном иностранном языке.
19	ОПК-8. Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности.	базовый	ОПК-8.1. Умеет работать в электронной информационно-образовательной среде в процессе обучения. ОПК-8.2. Умеет использовать современные информационные технологии в педагогической и просветительской деятельности.
Профессиональные компетенции (ПК):			
20	ПК-1. Способность использовать теологические знания в решении задач в избранной области богословия («Вероучение Церкви»).	высокий	ПК-1.2. Эрудиция в области вероучения: ПК-1.2.1. Знаком с широким спектром источников святоотеческого предания, в том числе в отечественной православной традиции. ПК-1.2.2. Знаком с историей становления и развития православного богословия, его главными достижениями, характерными особенностями и проблемами, в том числе – в отечественной православной традиции. ПК-1.2.3. Обладает эрудицией и исследовательскими навыками в экзегетике. ПК-1.2.4. Владеет навыками соотнесения изучаемых идей и концепций с православным вероучением.
21	ПК-2. Способен решать стандартные профессиональные задачи теолога (педагогические, просветительские, научно-исследовательские) в конкретной сфере / области деятельности (образование и наука в сферах дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального образования, дополнительного образования; научных исследований).	высокий	ПК-2.2.1. Представляет своеобразие православной педагогической культуры в контексте истории педагогики. ПК-2.2.2. Знаком с современными подходами православной педагогики к нравственному воспитанию и духовно-просветительской деятельности. ПК-2.2.3. Способен актуализировать представление о православии для различных аудиторий.

2. В ходе работы над ВКР студент продемонстрировал следующие профессиональные качества:

№ п/п	Профессиональные качества	Уровень владения	Особенности проявления качеств студентом

		(высокий / средний / низкий)	
1	Способность работать с богословско-исторической и вероучительной литературой	высокий	Список литературы включает 101 пункт, в том числе периодику на иностранных языках, труды свв. отцов, современных проповедников и подвижников благочестия, литературу по инославным традициям и нехристианским религиям.
2	Своевременность выполнения заданий каждого этапа работы	высокий	Студентка выполнила задание своевременно и в срок, установленный руководителем.
3	Степень инициативности и самостоятельности студента	высокий	Студентка проявила высокую степень заинтересованности и инициативности в работе над планом ВКР, структурированием текста исследования.
4	Конфессиональная включенность		Студентка является специалистом по социальной работе прихода во имя прмц. вел. кн. Елисаветы Феодоровны, Свято-Елисаветинская обитель милосердия, г. Екатеринбург

3. Замечания и рекомендации руководителя.

3.1. Замечания:

В первоначальных версиях работы имелся ряд ошибок орфографического характера, некоторые тезисы противоречили друг другу. В последующих версиях работы данные недочеты были исправлены.

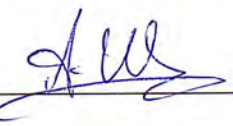
3.2. Рекомендации:

Стремиться более наглядно демонстрировать научную новизну работы и Ваш личный вклад в исследование данной тематики.

Процесс и результат подготовки выпускной квалификационной работы позволяет сделать вывод о сформированности компетенций на ***высоком*** уровне.

Выпускная квалификационная работа **Пустуевой Д. А.** соответствует требованиям, предъявляемым к работам по направлению подготовки 48.03.01 Теология, уровень бакалавриата, направленность программы «Православная теология», и может быть допущена к защите.

Дата: 09.06.2026 г.

Подпись 

АННОТАЦИЯ

ВКР на тему «История Иисусовой молитвы в православной традиции»

В ВКР представлено систематическое описание развития Иисусовой молитвы в православной традиции на его основных этапах – в первом тысячелетии истории Церкви, поздневизантийском периоде, а также в периоде его становления в русской традиции.

В ВКР дано определение понятия Иисусовой молитвы, ее основных черт, основания в Священном Писании, рассмотрены основные точки зрения современных исследователей о происхождении Иисусовой молитвы. Определены особенности формул и техник Иисусовой молитвы, в том числе психофизические методы её делания, учения о ней, влияние на это учение событий истории Церкви, его богословское значение и историческую преемственность на каждом этапе его развития.

«28» мая 2016 г. Мотуев / Мотуев Д. А.
(подпись студента) (расшифровка подписи)

АВТОРЕФЕРАТ

106 с., 101 источник

ИИСУСОВА МОЛИТВА, УМНОЕ ДЕЛАНИЕ, MONOLOGISTOS, ΜΕΛΈΤΗ, ИСИХАЗМ

Объект исследования – молитвенная практика Православной Церкви в том виде, в каком она зафиксирована в Священном Писании, трудах святых Отцов, древнехристианских писателей и современных исследованиях.

Предмет исследования – Иисусова молитва.

Цель исследования – построение систематического описания развития Иисусовой молитвы в православной традиции.

В работе использованы теоретические **методы исследования**: обобщение, анализ, сопоставление.

В результате исследования были сделаны следующие **выводы**:

1. Иисусова молитва – имеющее библейское основание краткое покаянное воззвание к Иисусу Христу «Господи Иисусе Христе, помилуй меня!» и других подобных форм получила широкое распространение с конца IV в. в монашеской среде Египта, Палестины, Византии. Её источником была практика «Μελέτη» – многократного повторения монахами наизусть вполголоса Священного Писания и разных по форме духовных текстов.

2. В I тысячелетии истории Церкви произошло становление и укрепление учения о Иисусовой молитве, основанного на силе имени Иисусова, покаянии, трезвении подвижника и непрестанности молитвы.

3. В поздневизантийский период учение о Иисусовой молитве достигло наивысшего расцвета, став основой духовного делания в мистической практике исихазма и обретя психофизический метод её делания.

4. Учение о Иисусовой молитве поздневизантийского периода послужило основанием для развития умного делания в монастырях на Руси, где оно обрело особенные черты: покаянную формулу, неспешность, осторожность в использовании психофизических приемов, вовлеченность мирян в практику её делания – сложилась русская традиция Иисусовой молитвы.

Практической значимостью исследования является возможность применения полученных данных на занятиях по истории Церкви, православной аскетики, а также в миссионерских беседах.

Перспектива дальнейшего исследования состоят в поиске, переводе, анализе новых исторических источников, содержащих сведения о происхождении Иисусовой молитвы и учения о ней, устранении различных интерпретаций некоторых уже имеющихся источников, решении проблем их датировки и авторства.

ABSTRACT

106 pages, 101 sources

JESUS PRAYER, MENTAL PRAYER, MONOLOGISTOS, ΜΕΛΈΤΗ, HESYCHASM

The object of the research is the prayer practice of the Orthodox Church as recorded in Holy Scripture, the works of the Holy Fathers, ancient Christian writers, and modern scholarship.

The subject of the research is the Jesus Prayer.

The research uses such theoretical **methods** as generalization, analysis, and comparison.

The purpose of the research is to construct a systematic description of the development of the Jesus Prayer in the Orthodox tradition.

The research results in the following statements:

1. The Jesus Prayer – a short penitential appeal to Jesus Christ with a biblical basis: "Lord Jesus Christ, have mercy on me!" and other similar forms – became widespread from the late 4th century among the monastic communities of Egypt, Palestine, and Byzantium. Its source was the practice of "Μελέτη" – the repeated recitation by monks in a low voice of Holy Scripture and various spiritual texts.

2. In the first millennium of Church history, the teaching of the Jesus Prayer, based on the power of the name of Jesus, repentance, the sobriety of the ascetic, and the unceasing practice of prayer, was established and strengthened.

3. In the late Byzantine period, the teaching of the Jesus Prayer reached its peak, becoming the foundation of spiritual practice in the mystical practice of hesychasm and acquiring a psychophysical method for its practice.

4. The teaching of the Jesus Prayer in the late Byzantine period served as the foundation for the development of mental practice in monasteries in Rus', where it acquired distinctive characteristics: a penitential formula, unhurriedness, careful use of psychophysical techniques, and the involvement of laypeople in its practice – the Russian tradition of the Jesus Prayer was formed.

Practical significance lies in the possibility of using the obtained data in classes on Church history, Orthodox asceticism, and missionary discussions.

Prospects for further research include identifying, translating, and analyzing new historical sources containing information on the origins of the Jesus Prayer and its teachings, resolving various interpretations of some existing sources, and resolving issues of their dating and authorship.

Негосударственное частное учреждение –
образовательная организация высшего образования
«Миссионерский институт»

Кафедра теологии

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий выпускающей кафедрой
Парамонов И. Ф. (свящ. Иоанн Парамонов)
29 октября 2025 г.

ЗАДАНИЕ
на выпускную квалификационную работу (ВКР)

Студентка:	Пустуева Дарья Александровна
Тема ВКР:	История Иисусовой молитвы в православной традиции
Утверждена:	приказом Ректора от 28.10.2025 № 39-ст
Руководитель:	Щепёткин А. В. (диак. Антоний Щепёткин), доцент кафедры теологии, кандидат теологии
Кафедра, на которой выполняется работа:	Кафедра теологии
Направление подготовки:	48.03.01 Теология
Направленность программы:	Православная теология
Область знания:	Вероучение Церкви
Форма работы:	бакалаврская работа
Срок сдачи ВКР:	25.05.2026
Антиплагиат	25.05.2026
Отзыв руководителя	08.06.2026
Рецензия рецензента	09.06.2026
ГАК	10.06.2026

Исходные данные к ВКР (теоретическая/практическая база):

ВКР должна продемонстрировать целостную картину истории возникновения Иисусовой молитвы и ее развития как в Византии, так и на Руси.

Перечень подлежащих разработке в ВКР вопросов:

На основе уже имеющихся разработок раскрыть в главах ВКР вначале историю возникновения Иисусовой молитвы и ее развития в 1-м тысячелетии истории Церкви; далее, ее историю в поздневизантийский период; и, наконец, путь ее развития в русской традиции.

К исследованию, при необходимости, можно привлечь труды современных грекоязычных и англоязычных богословов и подвижников XX в.

Перечень дополнительного материала, подлежащего к разработке в рамках ВКР:

Необходимо ознакомиться с критическими исследованиями А. Г. Дунаева и либо учесть его разработки, либо упомянуть их и дать аргументированный ответ:

Макарий Египетский, прп. Духовные слова и послания. Собрание типа I (Vatic. graec. 694) / Предисл., пер., комм., указ. А. Г. Дунаева. М.: Индрик, 2002. 1056 с. // Сайт «Азбука

веры». URL: https://azbyka.ru/otechnik/Makarij_Velikij/duhovnye-slova-i-poslanija/ (дата обращения: 01.09.2025).

Желательно учесть также современное исследование:

Максим (Жилинский), иером. Учение об умном делании в русской традиции XI–XIX веков. Сергиев Посад, 2025.

Задание выдано: 30 октября 2025 г.

Руководитель:

Щепёткин А. В. (диак. Антоний Щепёткин)

Задание приняла к исполнению:

Пустуева Д. А.

Задание оформляется в 2-х экземплярах: первый остается у студента (вшивается в ВКР), второй – хранится в Личном деле студента.

Негосударственное частное учреждение –
образовательная организация высшего образования
«Миссионерский институт»

Кафедра теологии

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА БАКАЛАВРА

ИСТОРИЯ ИИСУСОВОЙ МОЛИТВЫ В ПРАВОСЛАВНОЙ ТРАДИЦИИ

Направление подготовки – 48.03.01 Теология
(программа бакалавриата)
Профиль ОПОП – Православная теология



Выполнила
студентка 5 курса (гр. ПТ-21-2)
Пустуева Дарья Александровна

Руководитель:
доцент кафедры теологии
канд. теологии
диак. А. В. Щепёткин

Екатеринбург 2026

Негосударственное частное учреждение –
образовательная организация высшего образования
«Миссионерский институт»

Кафедра теологии

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА БАКАЛАВРА

ИСТОРИЯ ИИСУСОВОЙ МОЛИТВЫ В ПРАВОСЛАВНОЙ ТРАДИЦИИ

Направление подготовки – 48.03.01 Теология
(программа бакалавриата)
Профиль ОПОП – Православная теология

Выполнила
студентка 5 курса (гр. ПТ-21-2)
Пустуева Дарья Александровна

Руководитель:
доцент кафедры теологии
канд. теологии
диак. А. В. Щепёткин

Екатеринбург 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 4
ГЛАВА 1. ИСТОРИЯ ИИСУСОВОЙ МОЛИТВЫ В I ТЫСЯЧЕЛЕТИИ ИСТОРИИ ЦЕРКВИ 7
1.1. Понятие, основные черты и библейские основания Иисусовой молитвы . 7
1.2. Происхождение Иисусовой молитвы 10
1.3. Учение о Иисусовой молитве в произведении «Из добродетелей отца нашего праведного – великого аввы Макария», трудах Евагрия Понтийского, прп. Досифея, блж. Диадоха и прп. Исайи Скитсккого и в «Сказании об авве Филимоне» 13
1.4. Иисусова молитва в «Руководстве к духовной жизни» прпп. Варсануфия и Иоанна, «Лествице» прп. Иоанна Синайского, прп. Исихия Иерусалимского «О трезвении и молитве» и «Анонимном догматическом толковании на Иисусову молитву» VII-VIII вв. 20
Выводы 23
ГЛАВА 2. ИСТОРИЯ ИИСУСОВОЙ МОЛИТВЫ В ПОЗДНЕВИЗАНТИЙСКИЙ ПЕРИОД ИСТОРИИ ЦЕРКВИ. 27
2.1. Формула Иисусовой молитвы в поздневизантийский период 27
2.2. Психосоматический метод Иисусовой молитвы в трудах поздневизантийских авторов 33
2.3. Защита психосоматического метода Иисусовой молитвы свт. Григорием Паламой в период исихастских споров 38
2.4. Сходства, различия и вопрос заимствования исихастского метода Иисусовой молитвы и инославных духовных практик 41
Выводы 43
ГЛАВА 3. ИСТОРИЯ ИИСУСОВОЙ МОЛИТВЫ 48
3.1. Иисусова молитва в митрополичий и патриарший период истории Русской Церкви 48
3.2. Иисусова молитва в Синодальный период истории Русской Церкви 55

3.3. Иисусова молитва в XX веке и начале XXI века 65
Выводы 80
ЗАКЛЮЧЕНИЕ 86
СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ 95

ВВЕДЕНИЕ

Настоящее исследование посвящено истории Иисусовой молитвы в православной традиции. Иисусова молитва прошла многовековой путь развития от опыта монахов в первые века христианства до распространенного учения о ней в наши дни. На протяжении исторического пути учение о Иисусовой молитве вошло в широкую парадигму христианского вероучения и стало наиболее сокровенной, сердцевинной, мистической частью православной аскетики. Наиболее важными этапами развития этого учения являются первое тысячелетие истории Церкви, поздневизантийский период, а также период его становления в русской традиции.

В первом тысячелетии истории Церкви Иисусова молитва получила широкое распространение в монашеской среде Египта, Палестины, Византии, обрела устойчивое содержание, основанное на догматах Вселенских соборов. В этот период зародилось учение о Иисусовой молитве.

В поздневизантийский период (XIII–XV вв.) Иисусова молитва, обретя свой исторический «канон», стала основой духовного делания в мистической практике исихазма, которая достигла в этот период наивысшего развития и богословского оформления.

Учение о Иисусовой молитве поздневизантийского периода послужило основанием для развития умного делания в монастырях на Руси. Передаваемое из поколения в поколение учение русских святых Отцов и церковных писателей об этой молитве, её практика обрели особенные черты, сложилась русская традиция Иисусовой молитвы.

Актуальность исследования связана с тем, что в XX–XXI вв. пробуждается интерес к исихазму и мистическому богословию Православной Церкви, причем не только среди православных людей, но также и в среде инославных церковных сообществ.

В настоящее время тема истории Иисусовой молитвы в православной традиции является слабо изученной, представленной в немногих источниках,

содержащих различные точки зрения, зачастую противоречащие друг другу, поэтому раскрытие темы в настоящей работе будет способствовать обобщению имеющегося материала с целью формирования целостного представления об истории Иисусовой молитвы.

Объектом исследования является молитвенная практика Православной Церкви в том виде, в каком она зафиксирована в Священном Писании, трудах святых Отцов, древнехристианских писателей и современных исследованиях.

Предметом исследования является Иисусова молитва.

Цель исследования – построение систематического описания развития Иисусовой молитвы в православной традиции.

Задачи работы:

– определение понятия Иисусовой молитвы, ее основных черт, основания в Священном Писании, рассмотрение основных точек зрения о происхождении Иисусовой молитвы, изложенных в трудах современных исследователей;

– раскрытие особенностей учения о Иисусовой молитве, её формул и техник на основе анализа памятников восточно-христианской аскетической литературы в I тысячелетии истории Церкви;

– рассмотрение особенностей учения о Иисусовой молитве, психофизического метода её делания в трудах Отцов Церкви поздневизантийского периода – времени расцвета практики исихазма, а также вопроса о возможном заимствовании этого метода у инославных религиозных сообществ;

– определение особенностей учения о Иисусовой молитве в русской традиции на основании анализа произведений русских святых Отцов и церковных писателей, влияние на это учение событий истории Церкви, его сравнение с греческой традицией умного делания, а также с неправославными христианскими традициями.

Для достижения поставленных задач в исследовании использованы методы обобщения, анализа, сопоставления.

В данном исследовании использованы следующие источники – отрывки Священного Писания, труды прп. Иоанна Лествичника, блж. Диадоха, прпп. Варсонофия Великого и Иоанна Пророка, прп. Симеона Нового Богослова, прп. Никифора Безмолвника, прп. Григория Синаита, свт. Григория Паламы, свт. Симеона Солунского, свт. Феолипта Филадельфиского, прпп. Каллиста и Игнатия Ксанфопулов, прп. Каллиста Ангеликуда, свт. Филофея Коккина, свт. Димитрия Ростовского, прп. Нила Сорского, прп. Паисия (Величковского), свт. Игнатия (Брянчанинова), свт. Феофана Затворника, св. прав. Иоанна Кронштадтского, игум. Харитона (Дунаева), архим. Софрония (Сахарова), архим. Рафаила (Карелина), а также труды современных исследователей – В. М. Лурье, А. Г. Дунаева, А. Гийомона, А. Г. Волковой, протопресв. Александра Шмемана, протопресв. Иоанна Мейендорфа, митр. Илариона (Алфеева), митр. Каллиста (Уэра), И. Осэра, С. С. Хоружего, иером. Димитрия (Волкова), иером. Максима (Жилинского), Г. Подскальски.

Практической значимостью исследования является возможность применения полученных данных на занятиях по истории Церкви, православной аскетики, а также в миссионерских беседах.

Структура исследования:

Данное исследование состоит из введения, трех глав, списка источников и литературы.

ГЛАВА 1. ИСТОРИЯ ИИСУСОВОЙ МОЛИТВЫ В I ТЫСЯЧЕЛЕТИИ ИСТОРИИ ЦЕРКВИ

1.1. Понятие, основные черты и библейские основания Иисусовой молитвы

Понятие «Иисусова молитва» употреблялось писателями древней христианской Церкви для особой умной однофразовой молитвы (monologistos), которая состояла в непрестанном призывании имени Иисусова и ассоциировалась с молитвой мытаря: «Будь милостив ко мне грешнику» (Лк. 18, 13)[1].

Основными чертами Иисусовой молитвы являются простота формулы, полнота содержания и его доступность, употребление имени Христова, которое являлось отличительной чертой и благодатной силой этой молитвы, и необходимость дисциплины молящегося для непрестанного повторения[2].

Простота и доступность Иисусовой молитвы обусловлены малым количеством её слов, выучить которые не составит труда людям с любым уровнем образования, духовного опыта и творить её в любых обстоятельствах. Полный текст этой молитвы в первой половине первого тысячелетия истории Древней Церкви сформулирован следующим образом: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя». Допускались и краткие формулы – «Господи Иисусе Христе», «Иисусе! помоги мне», как у блж. Диадоха, св. Исихия, Варсануфия и Иоанна Газских и «Господи Иисусе Христе, Боже наш, помилуй мя. Сыне Божий, помоги мне!» прп. Досифея.

Иисусова молитва обладает духовной полнотой – её формула указывает на две природы Иисуса Христа, происхождение Иисуса Христа от Бога-Отца и Троицу, при этом только Духом Святым можно назвать Иисуса Господом. (1Кор. 12, 3). Таким образом, Иисусова молитва христоцентрична и тринитарна.

---

[1] *Василий (Кривошеин), архиеп*. Богословские труды. Нижний Новгород, 2011. С. 214.

[2] *Каллист (Уэр), митр.* Сила имени. Иисусова молитва в православной духовности // Церковь и время. 1999. № 1 (08). С. 187.

О духовной полноте Иисусовой молитвы также свидетельствует то, что она содержит поклонение Богу и просьбу о помиловании, вызывает «радостотворный плач» – раскаяние, понимание своей греховности.

В центре Иисусовой молитвы находится имя Иисусово, являющееся его сердцевиной и указанием на спасение: «Наречешь имя Ему Иисус, ибо Он спасет людей Своих от грехов их» (Мф. 1, 21). Для христиан сила имени Иисуса имеет библейскую основу – незримое присутствие и действие Божие при Иисусовой молитве обусловлено сокровенной связи Господа со Своим именем[3]. Для Иисусовой молитвы необходима внутренняя дисциплина, так как она требует постоянного повторения.

В традиции Ветхого Завета душа человека таинственно связана с его именем. Имя отображает личность человека, его внутреннюю суть, для установления связи с ним нужно призвать его по имени, и, возможно, так можно установить над ним даже некоторое влияние, власть. По этой причине свои имена скрыли Божественной посланник, который боролся с Иаковом (Быт. 32, 29), также ангел, который отвечал Маною: «Зачем ты спрашиваешь о имени моем, оно чудно» (Суд. 13, 18). То, что имя человека имеет связь с его личностью указывает то, что при жизненных изменениях, переменах, человеку может быть дано другое имя. Например, Аврам нарекается Авраамом (Быт. 17, 5), Иаков – Израилем (Быт. 2, 28), Савл после обращения становится Павлом (Деян. 13, 9). При произнесении имени оно как бы оживает, и сразу же возникает связь с душой того, кто его носит, поэтому в ветхозаветные времена к имени другого человека, особенно к воздействию на него, люди имели серьезное отношение[4].

Несомненно, что если человеческое имя связано с его личностью и душой человека, то это правило относится к Богу в самой высшей степени. Его имя раскрывает силу, славу, величие и это раскрытие в ветхозаветные времена

[3] *Иларион (Алфеев), митр.* Священная тайна Церкви. Введение в историю и проблематику имяславских споров. М., 2021. С. 72.
[4] *Каллист (Уэр), митр*. Сила имени. Иисусова молитва в православной духовности … С. 187.

было настолько значимо и навевало благоговейный ужас, что в синагогах это имя вслух не произносилось.

Славу имени Божия, занимающего особое место в Псалтири, воспевает царь Давид – «Господи Господь наш, яко чудно имя Твое по всей земли, яко взятся великолепие Твое превыше небес. (Пс. 8, 2–3). «Хвалите отроцы Господа, хвалите имя Господне. Буди имя Господне благословенно отныне и до века. От восток солнца до запад хвально имя Его» (Пс. 112, 1–3). «От моря и до моря, и от рек до конец вселенныя. Поклонятся Ему вси царие земстии, вси язы́цы поработают ему. Честно имя Его перед ними, и помолятся о Нем выну, весь день благословят Его. Будет имя Его благословенно во веки; прежде солнца пребывает имя Его» (Пс. 71, 8; 11; 14–15; 17; 19).

Таким образом, молитва именем Божиим имеет ветхозаветное основание, которое состоит в понимании значения и силы имени, в особом к нему отношении[5].

Традиция Нового Завета во многом повторяет отношение к имени Божию в ветхозаветные времена. Именем Иисуса Христа апостолы исцеляли людей от болезней, изгоняя, поражая и заставляя повиноваться бесов. Спаситель прямо говорит о силе Своего имени: «Именем Моим бесы ижденут» (Мк. 16, 17). Семьдесят Апостолов, которых Господь послал проповедовать, по возвращении после своего служения, радостно возвестили Господу: «Господи, и беси повинуются нам о имени Твоем» (Лк. 10, 17).

Установление Господом Иисусовой молитвы произошло после Тайной вечери: «Еже аще что просите», – сказал Он святым Апостолам, – от Отца во имя Мое, то сотворю, да прославится Отец в Сыне. И аще чесо просите во имя Мое, Аз сотворю» (Ин. 14, 13–14). «Аминь, аминь глаголю вам, яко елика аще чесо просите от Отца во имя Мое, даст вам. Доселе не просисте ничесоже во имя Мое: просите и приимете, да радость ваша будет исполнена» (Ин. 16, 23–24).

[5] *Иларион (Алфеев), митр.* Указ. соч. С. 68.

В Священном Писании Нового Завета существует большое количество примеров, свидетельствующих о величественной святости и силе Божия Имени, например: «Свято Имя Его» (Лк. 1, 49). Апостол Иоанн Богослов утверждает, что Евангелие написано для того, чтобы мы веровали, что Иисус есть Христос, Сын Божий и, веруя, имели жизнь во имя Его (Ин. 20, 31).

К основаниям Иисусовой молитвы в Новом Завете также можно отнести слова апостола Петра о том, что спасение возможно только «именем Иисуса Христа Назорея» (Деян. 4, 10– 12); слова апостола Павла: «дабы пред именем Иисуса преклонилось всякое колено» (Флп. 2, 10); Апостол Петр говорит: «нет среди людей другого имени, чрез которое мы могли бы спастись» (Деян. 4, 42). Апостол Павел пишет о том, что невозможно исповедать Иисуса Господом, «как только по откровению от Духа Святаго» (1 Кор. 12, 3). Многочисленные примеры Нового Завета свидетельствуют о славе имени Божия, но особенное объяснение значения этого имени дал святой Апостол Петр при допросе синедриона – «несть бо иного имене под небесем, даннаго в человецех, о немже подобает спастися нам» (Деян. 4, 7–12). Это изречение – свидетельство Святого Духа, поскольку речь Апостола была орудием Духа. Подобное изречение, вызванное действием Святого Духа есть у Апостола Павла: «Всяк», – говорит он, – «иже призовет имя Господне, спасется» (Рим. 10, 13)[6].

Таким образом, в Новом завете, в отличие от Ветхого, дается не только указание на силу Божьего имени, но открывается само имя и содержание этой силы – способность сокрушить врага и обрести спасение именем Иисуса Христа и дается прямое указание на необходимость Иисусовой молитвы, как на установление Божие.

1.2. Происхождение Иисусовой молитвы

Основными исследователями истории происхождения Иисусовой молитвы являются российский патрологи В. М. Лурье, А. Г. Дунаев,

[6] *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Аскетические опыты. В 2 т. Т. 2. М., 2014. С. 172.

религиовед С. С. Еськов, протопр. Иоанн Мейендорф, митр. Иларион (Алфеев), иер. В. Г. Патрин, французские специалисты по истории сирийского и коптского монашества Антуан Гийомон, Люсьен Ренье, исследователь раннего исихазма Ириней Осэр.

Мнения данных исследователей относительно времени и обстоятельств появления Иисусовой молитвы имеют некоторые особенности и различия.

В. М. Лурье полагает, что в Древней Церкви отцы имели практику повторения разных по форме духовных текстов, в том числе псалмов, которые со временем были заменены на краткие по содержанию формулы, из их числа Иисусова молитва стала употребляться наиболее часто. Целью повторения таких текстов являлось, считает В. М. Лурье, умственное чуткое «заключение ума в слове» Писания («Melete»). К концу IV в. повторение одного псалма заменила вытеснившая это повторение практика краткословной молитвы, в том числе молитвы Иисусовой. Молитва Иисусова имела название «сокровенное поучение» либо просто «поучение»[7].

Таким образом, считает В.М. Лурье, в первой половине V в. сложилась особая практика краткой молитвы – молитвы Иисусовой – «Господи Иисусе Христе, помилуй мя» в виде сокровенного поучения Св. Писания. В.М. Лурье полагает, что первое упоминание о Иисусовой существует у преп. Орсисия (Книга Орсисия, 99) и аввы Филимона и в поучении аммы Феодоры (IV в. или начало V в)[8].

С. С. Еськов, разделяя мнение Лурье о «Melete» как сокровенном поучении, отмечает, что о практике молитвы Иисусовой молитвы в египетской пустыне имеется много свидетельств и поучений, написанных преподобным Макарием Египетским и Евагрием Понтийским, зафиксированных в «Лавсаике» и житиях Пахомия и Антония Великих.

[7] *Лурье В. М.* Призвание Авраама. Идея монашества и ее воплощение в Египте. СПб., 2000. 243 с.
[8] *Еськов С. С.* Философско-антропологический анализ доктрины о молитве древних православных египетских монахов. «ΜΕΛΈΤΗ ΤΩΝ ΓΡΑΦΩΝ» как прототип Иисусовой молитвы // Научные ведомости. 2013. № 23. С. 219. (Сер. Философия. Социология. Право).

В. Г. Патрин не согласен с Лурье, полагая, что «Melete» не обязательно подразумевает под собой «поучение» именно в Св. Писании – в раннехристианской литературе встречается с употребление глагола «Melete» для обозначения «размышления о страхе Божьем, что лучше всего в качестве источника для формулы «молитвы Иисусовой» указывать на Священное Предание, а не на Священное Писание. В. Г. Патрин отмечает, что Ориген в III в. в своем трактате «О молитве», критиковал молитву ко Христу, обосновывая тем, что, по его мнению, нельзя поклоняться твари, только Творцу, и это служит свидетельством существования молитвенного почитания Христа во времена Оригена[9].

По мнению Л. Ренье «Melete» было видом размышлений, этом повторении текстов Писания, погружения в них ума, которое могло преобразоваться в молитву, и было иногда самой молитвой, если её слова выражали прошение к Богу, но само по себе оно не было во всех случаях молитвой. В то же время Л. Ренье подтверждает, что у монахов раннего периода ежедневных краткословных молитв, произносимых в количестве от десятков до сотен в день[10], что позволяет предположить, что появление Иисусовой молитвы было результатом этой практики.

Ириней Осэр отмечает, что непосредственным источником слов формулы Иисусовой молитвы в первые века христианства не было Священное Писание, то есть слова не выискивались специально[11].

Антуан Гийомон считает, что Иисусова молитва принадлежала к виду однофразовых молитв (monologistos) монахов Египта и восходила к традиции раннего Скитского монашества, состоявшей в повторении первого стиха Псалма 69: «Deus in adiutorium meum intende, Domine ad adiuvandum me festina» – «Поспеши, Боже, избавить меня, поспеши, Господи, на помощь мне»

[9] *Патрин В. Г.* Практика «Молитвы Иисусовой» и проблема Μελέτη // Проблемы теологии: материалы Третьей международной богословской научно-практической конф., посвященной 80-летию со дня рождения протопресвитера Иоанна Мейендорфа, (Екатеринбург, 2–3 марта 2006 г.). Екатеринбург, 2006. С. 72–77.
[10] *Regnault L.* La priere continuelle "monologistos" dans la literature apophtegmatique // Irenikon. 1975. № 48. P. 491–492.
[11] *Hausherr I.* Noms du Christ et voies d'oraison. Roma, 1960. P. 183–184.

Возможно, это был именно тот самый псалом, благодаря многократному повторению которого, по Лурье, родилась Иисусова молитва. Гийомон, как и Лурье, использует понятие «Melete», но относит его к размышлению, практике постоянного повторения Священного Писания монахами наизусть вполголоса. Такое упражнение давало монахам возможность трудиться физически и творить непрестанную молитву. Для такой практики Иисусова молитва прекрасно подходит, поэтому Гийомон связывает с ней происхождение Иисусовой молитвы. Одним из первых учителей Иисусовой молитвы Гийомон называет свт. Макария Египетского, жившего в IV в.[12]

Протопресв. Иоанн Мейендорф связывает появление практики Иисусовой молитвы с именем свт. Макария Египетского, призывавшего к молитве словами «Господи, помилуй» или «Господи, помоги»[13].

Митр. Иларион (Алфеев) связывает появление Иисусовой молитвы с именем блаженного Диадоха, епископа Фотики и преподобного Исайи Скитского, и называет V в. временем появления письменных данных о распространении среди монашествующих Восточных христианских церквей Иисусовой молитвы, которая включала в себя имена Спасителя: «Господь», «Иисус» и «Христос», «Сын Божий»[14].

1.3. Учение о Иисусовой молитве в произведении «Из добродетелей отца нашего праведного – великого аввы Макария», трудах Евагрия Понтийского, прп. Досифея, блж. Диадоха и прп. Исайи Скитсккого и в «Сказании об авве Филимоне»

В I–IV вв. самой распространенной была молитва, обращенная к Богу Отцу. Это подтверждает, например, то, что в трактате «О молитве» Ориген выразил мнение о недопустимости молитвы ко Христу, при этом он, с большой вероятностью, исходил не из своего мнения, а из практики, которая была

[12] *Гиомон А.* Иисусова молитва Египетских монахов // Православие.Ru. URL: https://pravoslavie.ru/93394.html (дата обращения: 15.05.2026).
[13] *Мейендорф И., протопресв*. История Церкви и восточно-христианская мистика. М., 2000. С. 74.
[14] *Иларион (Алфеев), митр.* Указ. соч. С. 218.

распространена в его время. Евхаристические песнопения в Древней Церкви был обращены к Богу Отцу. Итоги христологических споров первых веков христианства способствовали появлению анафор, обращенных к Сыну, а молитва, обращенная к Господу Иисусу Христу, стала оружием против ересей.

В работах ранних египетских монахов, сохранившихся на коптском и на арабском языках, существуют подлинные свидетельства о практике Иисусовой молитвы[15]. Поучения, содержащиеся в этих источниках, свидетельствуют об известности египетским монахам Иисусовой молитвы, её осмыслении и установившейся практике еще в IV в.

Одним из главных источников является произведение «Из добродетелей отца нашего праведного – великого аввы Макария». Некоторое время назад это произведение считалось претендующим на подлинность авторства прп. Макария Египетского[16], так как содержит мысли, встречающиеся и в более ранних текстах прп. Макария, жившего отшельнической жизнью в IV в пустынях в Фаранской и Скитской пустынях Нижнего Египта – «Apophtegmata» и «Духовных наставления». Однако в настоящее время некоторые ученые опровергают принадлежность Макарьевского корпуса бесед самому прп. Макарию и настаивают, что он написаны более поздним автором. Например, А. Г. Дунаев считает, что некоторые тексты были написаны более поздним автором сирийского происхождения Симеоном Месопотамским, а имя прп. Макария Египетского является псевдоэпиграфом[17]. Вопрос об авторстве Макарьевского корпуса остается предметом научных дискуссий.

Автор призывает в борьбе с грехом «с каждым выдохом произнести: “Господи Иисусе Христе, помилуй меня! Благословен Ты, Господь наш Иисус Христос: помоги мне”» и «если мы будем все время держаться за спасительное имя Господа нашего Иисуса Христа, то Он уловит диавола (ср.: Иов 40,25, 26).

---

[15] *Гиомон А.* Указ. соч.

[16] Преподобный Макарий Великий, Египетский // Азбука веры. 2005. URL: https://azbyka.ru/otechnik/Makarij_Velikij/ (дата обращения: 15.05.2026).

[17] *Макарий Египетский, прп.* Духовные слова и послания // Азбука веры. 2005. URL: https://azbyka.ru/otechnik/Makarij_Velikij/duhovnye-slova-i-poslanija/ (дата обращения: 14.05.2026).

Из этого следует, что Спаситель близко, что стоит только призвать Его Имя, можно почувствовать силу Его исцеления. Автор указывает на некую технику молитвы – нужно произносить её при выдохе. Автор делает акцент на «сладости» имени, которое нужно произносить непрестанно: «Да не истечет из родника сокровищницы нашего сердца поток горькой воды [то есть дурных помыслов], но непрестанно будет происходить из него сладость, что есть Господь наш Иисус Христос».

Автор призывает благоговейно «хранить имя Господа Иисуса Христа в сердце; пусть оно исходит из уст твоих и снова возвращается к тебе; не связывай с ним никаких образов в уме твоем, но будь внимателен, когда произносишь его: “Господи Иисусе Христе, помилуй меня!” Затем, во время краткого отдыха, ты почувствуешь в своей душе покой Божества; Он изгонит мрак страстей, которым заполнена душа твоя, и очистит ее до состояния, сходного с тем, которое было у Адама в раю; это благословенное имя, которое святой Иоанн Богослов назвал “свет миру” (Ин. 8, 12), та сладость, которой никогда не можем насытиться, истинный хлеб жизни».

Автор говорит о непрестанности и блаженстве молитвы, особой ее «сладости»: «Блажен тот, кто непрестанно, с сокрушенным сердцем держится за благословенное имя Господа нашего Иисуса Христа, так как поистине в аскетических упражнениях нет ничего лучше, как эта благословенная пища, если ты вкушаешь ее беспрерывно, как овца пережевывает свою жвачку и ощущает ее сладость до тех пор, пока она не проникнет в ее сердце и, словно елеем, заполнит все ее внутренности. Посмотри, как радуется овца, наполненная сладостью той жвачки, что жует она во рту своем. Да дарует нам Бог подобным образом сладостный елей имени Своего!»[18].

Таким образом, учение автора текста, содержащее формулу Иисусовой молитвы “Господи Иисусе Христе, помилуй меня!”, обоснование духовной пользы непрестанного и благоговейного умного призвания имени Иисуса

[18] *Гиомон А.* Указ. соч.

Христа позволяет предположить, что Иисусова молитва была практикуема монахами в Египте еще в IV в. С точки зрения антропологии особенностью учения автора является связь молитвы с дыханием.

Формула Иисусовой молитвы в данном произведении явилась выражением православного учения об исповедовании Иисуса Христа Богом, провозглашенным первым Вселенским Сбором в 325 г. о том, что Сын – Бог, единосущный Отцу и опровергнувшим ересь Ария о сотворении Сына.

Продолжателем и первым систематизатором учения о внутреннем делании и молитве стал Евагрий Понтийский (346–399)[19]. Несмотря на то, что Евагрий в последствии был введен в заблуждение сочинениями Оригена и был осужден, Церковь сохранила некоторые его аскетические сочинения по другими именами, в которых содержалась разработка учения о непрестанной молитве, которая потом трансформировалось в учение об Иисусовой молитве[20].

Окончание эпохи гонений на христиан в IV в. привело к стремительному развитию монашества, в среде которого постепенно сформировалось учение об Иисусовой молитве[21].

Житие прп. Досифея повествует о монахе Досифее, жившем в Газе Палестины предположительно в конце IV – начале V в., чья жизнь была связана с Иисусовой молитвой, которой его научил его духовник – прп. Дорофей: «Иисусе Христе, Боже наш, помилуй мя. Сыне Божий, помоги мне». Досифей старался творить молитву непрестанно, даже в сильной болезни. Его духовный наставник в трудные моменты напоминал ему об этой молитве: «Позаботься о молитве. Смотри, не потеряй ее», спрашивал: «Как молитва?»

[19] *Максим (Жилинский), иером.* Учение об умном делании в русской традиции XI–XIX веков. М., 2025. С. 18.
[20] *Мейендорф, И. протопресв*. Введение в святоотеческое богословие. Минск, 2007. С. 212.
[21] *Дамаскин (Лебедь), архим.* Миссия монашества: исторический аспект // Монастырский вестник – Синодальный отдел по монастырям и монашеству Русской Православной Церкви. 2026. URL: https://monasterium.ru/doklady/preemstvo-monasheskoy-traditsii-v-sovremennykh-monastyryakh-missiya-monastyrey-v-sovremennom-mire-ts/missiya-monashestva-istoricheskiy-aspekt/ (дата обращения: 15.05.2026).

Когда однажды Досифей был сильно болен, ему было благословлено заменить Иисусову молитву чувством присутствия Божия[22].

Таким образом, в житии прп. Досифея присутствует полный текст Иисусовой молитвы с добавлением слов «Боже наш», «Сыне Божий» и «помоги мне». Особенностью её содержания является двухфразность и исповедование Иисуса Христа Сыном Божиим.

Данный источник свидетельствует, что в монастырях Палестины во время жизни прп. Досифея и его учителя – прп. Дорофея существовало занятие Иисусовой молитвой, но, скорее всего, формула молитвы в это время еще не была окончательно утверждена.

Другим источником, содержащим сведения об Иисусовой молитве является текст, приписываемый епископу Фотики – блж. Диадоху, жившему в V в. в Эпире Иллирийском[23], в котором автор говорит о постоянном повторении имени Иисуса Христа. Согласно этому тексту, «благодать Божия научает ум подвижника произносить слова «Господи Иисусе Христе» (το Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ) подобно тому, как мать учит своего ребенка произносить имя «отец» до тех пор, пока не доведет его до навыка произносить это имя даже во сне». «Ум наш, когда памятью Божией затворим ему все исходы, имеет нужду, чтоб ему дано было дело какое-нибудь, обязательное для него, в удовлетворение его приснодвижности. Ему должно дать только священное имя Господа Иисуса, которым и пусть всецело удовлетворяет он свою ревность в достижении предположенной цели. Но надлежит знать, что, как говорит апостол, «никто не может назвать Иисуса Господом, как только Духом Святым». «С нашей стороны требуется, чтобы сказанное речение умом в себе утесняющимся непрестанно было изрекаемо в сокровенностях его так, чтобы при этом он не уклонялся ни в какие сторонние мечтания, которые сие святое и преславное имя непрестанно содержат мысленно в глубине сердца своего, те

[22] *Авва Дорофей, прп.* Душеполезные поучения и послания // Азбука веры. 2005. URL: https://azbyka.ru/otechnik/Dorofej/dushepoleznye-pouchenija-i-poslanija/1 (дата обращения: 15.05.2026).
[23] Блаженный Диадох, епископ Фотики // Азбука веры. 2005. URL: https://azbyka.ru/otechnik/Diadoh_Fotiki/ (дата обращения: 15.05.2026).

могут видеть и свет ума своего. И еще: сие дивное имя, будучи с напряженною заботливостью содержимо мыслью, очень ощутительно попаляет всякую скверну, появляющуюся в душе. Ибо Бог наш есть огонь, поядающий всякое зло, как говорит апостол. Отсюда наконец приводит Господь душу в некое возлюбление славы Своей, ибо преславное то и многовожделенное имя, укореняясь через памятование о нем ума в теплом сердце, порождает в нас навык любить благость Его беспрепятственно»[24].

В данном тексте можно увидеть представление христиан раннехристианской Церкви о имени Иисуса Христа, как о имеющим способность противостоять греховных помыслам, произносить которое молящегося научает Святой Дух. Постоянное повторение Его имени приводит молящегося еще к большей любви к Богу, к Его Силе и Славе. Мысль блаженного Диадоха о созерцании умом собственного света при непрестанном повторении Имени подтверждает развитие раннего исхиазма. Особенностью формулы являются исповедование Иисуса Христа Господом и её краткость.

Преп. Исайя Скитский, живший в Скитской Пустыне Нижнего Египта в V в. также свидетельствует о практике Молитвы Иисусовой в сочинении «Алфавитный патерик»[25]. Он именует Иисусову молитву «тайным поучением»: «Очень смущаются и жалуются бесы, когда инок вооружает себя тайным поучением, которое заключается в молитве Иисусовой и произносится так: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя». В этой апофтегме повествуется, что Иисусова молитва иссушает скверну греховных страстей, просвещает и утончает ум, уязвляет и отгоняя бесов, оживляет и укрепляет душу, придает силу. Душа такого человека, по Исайе Скитскому, становится, с одной стороны, пристанищем, полным тишины и покоя, а с другой – непоколебимой крепостью. Иисусова молитва борется со страстями лени,

[24] *Иларион (Алфеев), митр.* Указ. соч. С. 221.
[25] Преподобный авва Исайя (Скитский), отшельник // Азбука веры. 2005. URL: https://azbyka.ru/otechnik/Isajja/ (дата обращения: 15.05.2026).

печали, уныния, дерзости, вызывает умиление, страх Божий, смиренномудрие, долготерпение и воздержание, трезвость.

Особенностью формулы Иисусовой молитвы Исайи Скитского является ее полнота – «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя», свидетельствующая об исповедовании и проживании подвижником в молитвенном опыте догматов IV Вселенского собора о том, что Христос – Совершенный Бог и вместе Совершенный Человек, Одно Лицо, заключающее в Себе два естества, соединенные неслитно, непреложно, нераздельно и неразлучно.

Свидетельством употребления молитвы Иисусовой в ранней Церкви является «Сказание об авве Филимоне», содержащее жизнеописание об отшельнике Авве Филимоне, жившем в пещере в окрестностях Александрии, датируемое V или VI в., продолжающее учение о «тайном поучении» и содержащее наиболее точную формулу Иисусовой молитвы, практика которой должна быть непрерывной – «Трезвись в сердце твоем и говори трезвенно в помышлении твоем со страхом и трепетом: «Господи Иисусе Христе, помилуй меня». Непрестанно «внимай себе тщательно и храни твое сердце не принимать дурные помыслы... но всегда – и во сне, и в бодрственном состоянии, и при еде, и при питии, и в обществе других, твое сердце тайно в помышлении (kryptôs kata dianoian) или да упражняется в псалмах, или же да молится: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй меня»[26].

Данный памятник истории Церкви содержит полную формулу Иисусовой молитвы, учение о её непрестанности, внимательности и хранении сердца при молитве.

[26] *Иларион (Алфеев), митр.* Указ. соч. С. 230.

1.4. Иисусова молитва в «Руководстве к духовной жизни» прпп. Варсануфия и Иоанна, «Лествице» прп. Иоанна Синайского, прп. Исихия Иерусалимского «О трезвении и молитве» и «Анонимном догматическом толковании на Иисусову молитву» VII–VIII вв.

Преподобные Варсануфий и Иоанн, жившие в Палестине в V–VI вв.[27] в «Руководстве к духовной жизни» дают поучения о Иисусовой молитве: «Не убойся ни одного из искушений, восстающих на тебя. Когда постигнет тебя что-либо такое, не трудись изыскивать причины сего, но призывай имя Иисуса, говоря: «Иисусе! помоги мне». И Он услышит тебя, ибо «близок Господь ко всем призывающим Его».

Молитва Иисусова является способом борьбы с грехом – «И не бойся: Он сокрушит лук врагов, ибо от имени Его зло становится недействительным». «Знаю одного раба Божия в нашем роде, в настоящее время и в сем благословенном месте, который и мертвых может воскрешать во имя Владыки нашего Иисуса Христа, и демонов изгонять, и неизлечимые болезни исцелять, и делать другие чудеса не менее апостольских, как свидетельствует Давший ему дарование, или, точнее сказать, дарования. Да и что это значит в сравнении с тем, что можно сделать о имени Иисуса!»[28].

Данного сочинение свидетельствует, что Иисусова молитва была известна в середине I тысячелетия в среде египетского монашества. В это время укрепилось учение о непрестанности Иисусовой молитвы. Существовала и полная, и сокращенная формула Иисусовой молитвы. Главным элементом было Имя Божие, обладающее особой силой, способной преодолеть и упразднить дьявольские нападения и ухищрения.

---

[27] Преподобные Варсонофий Великий и Иоанн Пророк // Азбука веры. 2005. URL: https://azbyka.ru/otechnik/Varsonofij_Ioann/ (дата обращения: 15.11.2025).

[28] *Феофан Затворник, свт.* Святоотеческие наставления о молитве и трезвении или внимании в сердце к Богу и истолкование молитвы Господней словами святых отцов. Сб. М., 2008. С. 166.

«Лествица» преп. Иоанна Синайского[29], составленная в конце VI в., являющаяся руководством жизни для монашествующих, оказала большое влияние на развитие аскетического учения о молитвенном делании[30].

«Лествица» говорит о особой силе имени Иисусова и необходимости постоянства Иисусовой молитвы. Так же Лествичник учит молиться ей особым способом: «память смерти да засыпает и да восстает с тобою, и вместе с нею Иисусова молитва единопомышляемая (μονολόγιστος); ибо ничто не может тебе доставить столь сильное заступление во время сна, как сии делания». «Не ленись в самую полночь приходить в те места, где ты боишься быть. Если же ты хоть немного уступишь сей младенчественной и смеха достойной страсти, то она состарится вместе с тобой. Но когда ты пойдешь в те места, вооружайся молитвою; пришедши же, распростри руки, и бей супостатов именем Иисусовым; ибо нет более сильного оружия ни на небе, ни на земле».

Преп. Иоанн Лествичник определил ступени Иисусовой молитвы: устная, умная, умно-сердечная, непрестанная молитва[31].

Таким образом, в «Лествице» прп. Иоанн Синайский учит о непрестанности Иисусовой молитвы, как о сильнейшем способе борьбы с помыслами и стадиях молитвы. Её особенность с точки зрения антропологии – сочетание молитвы и дыхания, а также возможное распростирание рук. «Иисусова память да соединится с дыханием твоим, и тогда познаешь пользу безмолвия» – это изречение Лествичника во время распространения исихазма в Византии использовалось как основание психосоматического способа молитвенного делания.

Апогеем развития учения о Иисусовой молитве на Востоке стало произведение пресвитера Иерусалима, прп. Исихия «О трезвении и молитве»,

[29] Преподобный Иоанн Лествичник, Синайский, игумен // Азбука веры. 2005. URL: https://azbyka.ru/days/sv-ioann-lestvichnik (дата обращения: 15.05.2026).
[30] *Иларион (Алфеев), митр.* Указ. соч. С. 250.
[31] *Сержантов Павел, диак.* Прикровенное учение «Лествицы» о молитве // Правмир. 2003–2026. URL: https://www.pravmir.ru/prikrovennoe-uchenie-lestvitsyi-o-molitve/?ysclid=lahvxc16he282611456 (дата обращения: 15.05.2026).

временем написания которого считается конец VII в. Значительная часть, посвященная Иисусовой молитве, содержит прп. Исихий придает силе имени Иисуса Христа, описывая ее действие с помощью художественных образов – паруса корабля, светильника, освещающего путь, просвещающего солнца, рассеивающего облака[32].

Формула Иисусовой молитвы у прп. Исихия заключается в словах «Господи Иисусе Христе», включалось ли в неё мольба о помиловании, не представляется ясным. прп. Исихий, как и Лествичник, призывает связывать Иисусову молитву с дыханием – «да прилепится к дыханию твоему молитва Иисусова», и «с дыханием твоим соедини имя Иисусово».

По прп. Исихию Иисусову молитву нужно повторять непрестанно и стремиться к трезвлению, внимательному призванию имени Христа, являющимся сердцем молитвы. Иисусова молитва способна погружать ум от нечистых помыслов – это главный и единственный способ борьбы с греховными помыслами. Для духовной борьбы необходимо трезвение, а оно невозможно без призвания имении Иисуса Христа. Молящийся сочетается с Его именем, причащается Ему и это очищает его сердце.

Сочинение прп. Исихия является результатом развития учения о Иисусовой молитве на христианском Востоке в VII веке, имеющим краткую формулу молитвы, понимание о трезвении, непрестанной практике и о связи молитвы с дыханием.

«Анонимное догматическое толкование на Иисусову молитву» является комментарием неизвестного византийского автора и было написано, как выяснилось в результате исследований и споров ученых, в VII–VIII вв. В этом комментарии содержится догматическое исследование Иисусовой молитвы, выраженной в несколько иной формуле – «Господи Иисусе Христе, Боже наш, помилуй нас. Аминь». Неизвестный автор заключает, что опровергает христологические ереси, в том числе ересь монофелитства и моноэнергизма[33].

[32] *Иларион (Алфеев), митр.* Указ. соч. С. 252.
[33] Византийские исихастские тексты / *сост. общ. и науч. ред. А. Г. Дунаева*. М., 2012. С. 272.

Само толкование этого произведения указывает, что слово «Господи» подтверждает, что Иисус Христос есть Бог, на его божественную природу. «Иисусе» – на то, что он был Человеком, «Христе» – на то, что Он был Богом и Человеком. «Наш» – соединяет людей братской любовью, в которой вся полнота заповедей. «Помилуй» – свидетельствует о помиловании через соблюдение заповедей. «Нас» связано с любовью, «аминь» – да будет, подтверждение истинности сказанного. Формула молитвы в этом толковании (VII–VIII вв.) несколько отличается от ранних – «Боже наш» вместо «Сыне Божий»; «помилуй нас» вместо «помилуй меня»; Эта формула Иисусовой молитвы была использована в монашеской среде до конца I тысячелетия[34].

Выводы

Под Иисусовой молитвой в первом тысячелетии истории Церкви понимается особая умная однофразовая молитва «Господи Иисусе Христе, помилуй меня!», «Господи Иисусе Христе», «Иисусе! помоги мне», «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя», «Господи Иисусе Христе, Боже наш, помилуй нас».

Основными чертами Иисусовой молитвы являются простота и доступность, полнота содержания, христоцентричность и тринитарность, нахождение в центре молитвы имени Иисусова, являющееся его сердцевиной и указанием на спасение; необходимость постоянного повторения и внутренней дисциплины молящегося, особого состояния его ума и сердца.

Иисусова молитва имеет библейскую основу – почитание имени Иисуса Христа, являющегося главным её средоточием, имеет начало в традиции Ветхого Завета, согласно которой Господь является сокровенно связан с Его именем и в Новом Завете, открывающим само имя и дающим указание на чудотворную силу Божьего имени – способность сокрушить врага и обрести

[34] Византийские исихастские тексты ... С. 275.

спасение именем Иисуса Христа и содержащим прямое указание на необходимость Иисусовой молитвы, как на установление Божие.

Основные теории о происхождении Иисусовой молитвы, изложены в трудах современных исследователей – Антуана Гийомона, Л. Ренье, российского патролога В. М. Лурье и А. Г. Дунаева, архиепископа Василия (Кривошеина), протопресвитера Иоанна Мейендорфа, митрополита Илариона (Алфеева), религиоведа С. С. Еськова, иереия В. Г. Патрина, И. Осэра.

В результате изучения точек зрения данных авторов выявлено, что большинство исследователей полагает, что Иисусова молитва появилась в IV–V вв. среди монашествующих Египта как особая практика краткой молитвы, которая была основана на повторении монахами наизусть вполголоса Священного Писания и разных по форме духовных текстов, возможно, псалмов. Данная практика была вызвана необходимостью постоянного пребывания в молитве, в том числе во время труда. Целью повторения таких текстов являлось умственное чуткое «заключение ума в слове» Писания («Melete») – так называемое «поучение» в Священном Писании или «размышление» о нём, погружение ума в него.

Основными источниками, содержащими сведения о практике Иисусовой – её формуле, состоянием ума и сердца и значении для молящегося подвижника, позволяющими свидетельствовать о распространении Иисусовой молитвы в рассматриваемый период истории Церкви являются произведение «Из добродетелей отца нашего праведного – великого аввы Макария», житие прп. Досифея; безымянный текст блж. Диадоха, (V в.), «Алфавитный патерик» прп. Исайи Скитского (V в.), «Сказание об авве Филимоне» (V или VI вв.), «Руководство к духовной жизни» прпп. Варсануфия и Иоанна Газских, (V–VI вв.) «Лествица» прп. Иоанна Лествичника, (конец VI в.), «О трезвении и молитве» (VII в) прп. Исихия Иерусалимского, византийское «Анонимное догматическое толкование на Иисусову молитву» (VII–VIII вв.).

В развитии Иисусовой молитвы в I тысячелетии можно условно выделить два этапа – IV–V в. – время становления Иисусовой молитвы и её

массового распространения в условиях христологических споров и вторая половина I тысячелетия – время дальнейшего становления и развития.

Богословский смысл Иисусовой молитвы в рассматриваемый период истории Церкви состоит в том, что её текст содержит истины, установленные на Вселенских соборах о том, что два естества – Божеское и человеческое неслитно, непреложно, неразлучно и нераздельно соединены во Христе.

Занятие Иисусовой молитвой было для монахов опытом, в котором они познавали эти истины.

В результате исследования были выявлены следующие особенности учения о Иисусовой молитве и её практики в I тысячелетии истории Церкви:

– существование её разных формул – кратких, например, «Господи Иисусе Христе», «Иисусе! помоги мне», как у блж. Диадоха, прп. Исихия, прпп. Варсануфия и Иоанна Газских и неокончательно утвержденной «Господи Иисусе Христе, Боже наш, помилуй мя. Сыне Божий, помоги мне» прп. Досифея до более полного прп. Исайи Скитского – «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя»,

– представление христиан раннехристианской Церкви о имени Иисуса Христа, как о имеющим способность противостоять греховных помыслам, и понимание необходимости творить Иисусову молитву непрестанно, во всех жизненных обстоятельствах,

– отведение важного места уму и сердцу, которые представляются как единый мистический центр – место встречи человеком и Бога, вызванной призванием имени Иисуса Христа – с точки зрения антропологии является особенностью Иисусовой молитвы в рассматриваемый период;

– необходимость внутренней дисциплины для постоянного делания;

– отсутствие каких-либо подробных рекомендаций о внешних формах и техниках молитвы Иисусовой и в тоже время существование нескольких упоминаний о дыхании, что позволяет предположить существование практики сочетания молитвы с дыханием;

– необходимость чистоты ума и освобождения сердца от различных помыслов, образов при Иисусовой молитве, призвание отгонять всякий прилог помысла именем Иисуса Христа.

Значение Иисусовой молитвы в рассматриваемый период состояло в возникновении и развитии молитвы, отражающей, с одной стороны, догматические определения Вселенских соборов, а в другой – обладающей простотой, краткостью и одновременной полнотой обращения к Богу. В I тысячелетии истории Церкви Иисусова молитва становится самым сильным средством в борьбе с помыслами, основой монастырской аскетической жизни.

В заключение можно сделать вывод, что в I тысячелетии истории Церкви Иисусова молитва получила широкое распространение в монашеской среде Египта, Палестины, Византии, обрела устойчивое содержание, основанное на догматах Вселенских соборов. В этот период зародилось учение о Иисусовой молитве, содержащее необходимость непрестанного повторения её слов, объясняющее правильное состояние ума и сердца молящегося, а также значение этой молитвы для души человека. Данное учение положило основание для дальнейшего развития практики Иисусовой молитвы в поздневизантийском и славянском периоде.

ГЛАВА 2. ИСТОРИЯ ИИСУСОВОЙ МОЛИТВЫ В ПОЗДНЕВИЗАНТИЙСКИЙ ПЕРИОД ИСТОРИИ ЦЕРКВИ

2.1. Формула Иисусовой молитвы в поздневизантийский период

Иисусова молитва, которая получила распространение на христианском Востоке в первом тысячелетии истории Церкви, достигла расцвета в поздневизантийский период – с XIII по первую половину XV вв. Распространение Иисусовой молитвы было связано с увеличением числа монастырей в Византии – в Эпире, Трапезундской и Никейской империях, а также с развитием практики исихазма[35].

Число монастырей в Византии к началу XIII в. достигало нескольких тысяч; современники этой эпохи оставили данные о большом количестве насельников в каждом монастыре – сотнях и тысячах монахов[36]. В этот период монастыри горы Афон – Великая Лавра, монастыри Иверон, Есфигмен, Дохиар и Ватопед и другие – имели статус ставропигиальных в юрисдикции Константинопольского Патриархата и привлекали монахов с Руси, Сербии, Болгарии, Италии и других стран. Афон стал духовным и культурным центром византийского монашества, местом возрождения аскетического монастырского делания[37].

В это время в византийских монастырях получил развитие новый тип православной восточной духовности – исихазм, под которым чаще всего понимают монашескую жизнь в отшельничестве, с целью духовного созерцания и молитвы. Основным методом исихазма была практика непрестанного повторения Иисусовой молитвы – «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя», которую подвижники творили в том числе с использованием особых психофизических методов.

---

[35] *Иларион (Алфеев), митр.* Указ. соч. С. 185.
[36] *Меньшиков А. В.* Из истории архивов Византийской церкви X–XV вв. // Отечественные архивы. 2005. № 4. С. 38.
[37] *Шмеман А., протопресв.* Исторический путь православия. М., 2007. С. 147.

Исихазм предполагал монашескую отшельническую жизнь в пустыне либо келье – удаление от мира было необходимым условием, чтобы обрести спокойствие ума ради духовного созерцания и Иисусовой молитвы[38]. Поведение подвижников было регламентировано правилами о речи, питании, поведении, воздержании, посте, нестяжательности, послушании духовному отцу, открытии ему помыслов. Целью внутренней стороны практики исихазма было достижение духовного совершенства, безмятежности, бесстрастия, сокрушения в сердце, победы над страстями с помощью Божией путем духовной брани, покаяния, памяти о смерти, молитвы и молчания[39]. Особое место в исихии занимало непрерывное внимание к внутреннему духовному состоянию – трезвение, охраняющее подвижника от движения помыслов. Чтобы пребывать в постоянном трезвении была необходима непрестанная память о Боге; лучшим методом её достижения стала Иисусова молитва «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй меня», занимаясь которой ум подвижника стоит на страже помыслов.

На высших стадиях практики Иисусовой молитвы при помощи Божией подвижник достигает состояния созерцания – полного покоя, бесстрастия и даже прекращениями деятельности внешних чувств. Этот покой связан с погружением в Божественный мрак (Исх. 33, 23, Исх. 20, 21)[40], либо, как у апостолов на горе Фавор, с видением Божественного нетварного света[41]. Таким образом, в непрестанной Иисусовой молитве происходило приобщение к Божественной жизни, соединение человека с Богом[42].

В поздневизантийский период появились источники, содержащие систематизированные сведения об Иисусовой молитве – «Метод священной молитвы и внимания», предположительно прп. Симеона Нового Богослова, «О

[38] *Дунаев А. Г.* Исихазм // Православная энциклопедия под редакцией Патриарха Московского и всея Руси Кирилла. 1998–2023. URL: https://www.pravenc.ru/text/674926.html (дата обращения: 15.05.2026).
[39] *Корниенко М. А.* Исихазм как практика мистического богословия // Вестник Томского государственного университета. 2019. № 443. С. 82.
[40] *Григорий Нисский, свт.* О жизни Моисея Законодателя или о совершенстве в добродетели. М., 1999. С. 66.
[41] *Александр (Милеант), еп.* Преображение Христово // Азбука веры. 2005. URL: https://azbyka.ru/otechnik/Aleksandr_Mileant/preobrazhenie-hristovo/ (дата обращения: 15.05.2026).
[42] *Пущаев Ю.* Исихасты: молчальники // Журнал ФОМА. 2000–2026. URL: https://foma.ru/isixastyi-molchalniki.html (дата обращения: 15.05.2026).

хранении сердца» прп. Никифора Безмолвника, «Наставления безмолвствующим» прп. Григория Синаита, «Триады в защиту безмолвствующих» свт. Григория Паламы, «О священной молитве» свт. Симеона Солунского, «Слове об исихии и молитве» свт. Феолипта Филадельфиского, «Сотница» свт. Каллиста и прп. Игнатия Ксанфопулов, «О духовной брани и согласной с ней священном безмолвии» прп. Каллиста Ангеликуда, «Предание к своему ученику» свт. Филофея Коккина. О распространении практики Иисусовой молитвы и почитания имени Божия также свидетельствовал Акафист Иисусу Сладчайшему.

В отличие от источников первого тысячелетия, в этих трудах чаще всего упоминается форма Иисусовой молитвы «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя», что говорит о её устойчивости. При этом иногда, значительно реже, используются сокращенные варианты: «Господи Иисусе Христе, помилуй мя», «Сыне Божий, помилуй мя», «Иисусе, Сыне Божий, помилуй мя»[43].

В поздневизантийский период в монашеской среде получил распространение так называемый психофизический метод Иисусовой молитвы. На это распространение существенно повлиял труд «Метод священной молитвы и внимания», предположительно прп. Симеона Нового Богослова, жившего в конце X – нач. XI вв.[44] Многие исследователи не подтверждают принадлежность этого произведения прп. Симеону, например, Ириней Осэр[45], но его авторство окончательно не опровергнуто[46]. В этом произведении автор подробно описывает этот метод Иисусовой молитвы: молитвенник, сидя в уединении, должен попытаться найти умом «сердечное

[43] *Каллист (Уэр), митр.* Сила имени. Иисусова молитва в православной духовности... С. 187.
[44] Преподобный Симеон Новый Богослов (949–1022) // Азбука веры. 2005. URL: https://azbyka.ru/otechnik/Simeon_Novyj_Bogoslov/ (дата обращения: 15.05.2026).
[45] *Hausherr Irénée*. La méthode d’oraison hésychaste // Orientalia Christiana. 1927. № 36. P. 150.
[46] *Лурье В. М.* Работы Антонио Риго по истории византийского исихазма // Византийский временник. 1994. Т. 55. № 80-1. С. 232.

место» – направляя умом внимание в середину чрева, сдерживая дыхание, должен творить молитву Иисусову[47].

Другим источником, который имел влияние на практику Иисусовой молитвы в поздневизантийский период, также содержащим её психосоматический метод является трактат «О хранении сердца» или «Мудрый способ Иисусовой молитвы» подвизавшегося на Афоне в XIII учителя свт. Григория Паламы – прп. Никифора Афонского (+ок.1300)[48]. Предлагая такой же метод Иисусовой молитвы, как прп. Симеон, автор делает акцент на дыхании подвижника во время молитвы, помогающее найти сердечное место после утверждения, в котором молящийся должен творить непрестанную молитву Иисусову[49].

О Иисусовой молитве повествует другой учитель свт. Григория Паламы – свт. Феолипт Филадельфийский (ок. 1250–1322)[50] в его «Слове об исихии и молитве», в котором отражены те же этапы делания Иисусовой молитвы, как у прп. Симеона и прп. Никиформа Афонского. Подвижник должен отсекать помыслы огнем Иисусовой молитвы, которая научает его сохранять невозмутимость мысли и рождает желание покаяния, и так молитвенно постоянно собеседовать с Господом[51].

Значение Иисусовой молитвы по свт. Феолипту Филадельфийскому состоит в том, что внимательная молитва привлекает в душу подвижника Божественное ведение, которое, порождая любовь, сочетает душу и ум с Богом.

Другим источником является сборник свт. Каллиста и прп. Игнатия Ксанфопулов (XIV в.) «О наставлении безмолвствующим, в сотне глав» – так называемая «Сотница» – сборник выдержек из авторитетных трудов

---

[47] *Симеон Новый Богослов, прп.* Метод священной молитвы и внимания // Путь к священному безмолвию: Малоизвестные творения святых отцов-исихастов. М., 1999. С. 20.

[48] Преподобный Никифор Афонский, монах // Азбука веры. 2005. URL: https://azbyka.ru/days/sv-nikifor-afonskij (дата обращения: 15.05.2026).

[49] Добротолюбие. В 5 т. Т. 5. М., 2010. С. 235.

[50] Святитель Феолипт Филадельфийский (~1252–~1325) // Азбука веры. 2005. URL: https://azbyka.ru/otechnik/Feolipt_Filadelfijskij/ (дата обращения: 15.05.2026).

[51] *Феолипт Филадельфийский, свт*. Аскетические творения. Послания. М., 2018. С. 275.

аскетической традиции первого тысячелетия и поздневизантийского периода, подробно описывающих духовное делание подвижников[52].

Иисусова молитва и её психофизический метод занимает центральное место в этом произведении. Иисусову молитву, по прп. Григорию Синаиту, можно творить и устно, и мысленно – в зависимости от состояния ума, всячески понуждать себя к её деланию, борясь с малодушием и ленью[53]. Во время молитвы необходимо «держать ум», что бывает только с помощью Святого Духа, когда подвижник терпеливо и смиренно молится, и исповедуется Богу. Невозможно отогнать помыслы без Божией помощи, поэтому во время их появления нужно часто и терпеливо призывать имя Иисуса Христа, в результате этого призывания попаляемые Его именем, не терпя сердечной теплоты, помыслы отбегают[54].

Свт. Симеон Солунский (XV в.)[55] в произведении «О священной молитве» говорит о Иисусовой молитве как о благословенном Богом деле, второй по значимости после «Отче наш». Иисусова молитва по свт. Симеону Солунскому есть обет и исповедание своей веры, подательница Святого Духа, источник божественных духовных помыслов и просвещения, кладезь Божественной милости и врачевательница болезней, спасительница по причине носимого в ней имени Спасителя. Особое значение имеет непрестанность молитвы – благочестивый подвижник «всегда да возглашает …и умом своим и языком, и стоя, и ходя, и сидя, и склоняясь на ложе; и говоря что-либо, и делая, – и всегда да понуждает себя к тому, и обретет великий покой и радость, как опытно знают это имеющие о сем заботливое попечение»[56].

Прп. Каллист Ангеликуд в произведении «О духовной брани и согласной с ней священном безмолвии» указывает о способе делания

[52] Византийские исихасткие тексты ... С. 429.
[53] Добротолюбие ... С. 409.
[54] Преподобный Григорий Синаит // Азбука веры. 2005. URL: https://azbyka.ru/otechnik/Grigorij_Sinait/ (дата обращения: 15.05.2026).
[55] Святитель Симеон Солунский (кон. XIV в. – 1429) // Азбука веры. 2005. URL: https://azbyka.ru/otechnik/Simeon_Solunskij/ (дата обращения: 15.05.2026).
[56] *Симеон Солунский, свт.* Премудрость нашего спасения. М., 2010. С. 439.

безмолвия – «молитве или непрестанной памяти Иисусовой, вводимой путём дыхания; без всякого стороннего помышления, которая усовершается чрез всестороннее воздержание», призывает «возвращаться к молитве, нудя себя без жалости к таким деланиям, пока ум привыкнет отлагать парение свое памятью о Господе и непрестанным приникновением к болезнованию сердца»[57].

Одним из значимых источников являются труды свт. Григория Паламы. В период исихастских споров главными являются трактаты «В защиту священнобезмолствующих», в которых святитель, используя примеры из Священного Писания и Священного Предания изложил богословское обоснование исихазма и его главного метода – психосоматического способа Иисусовой молитвы[58].

Самым необычным источником, подтверждающим распространение и значение практики Иисусовой молитвы в поздневизантийский период, является произведение неизвестного автора – Акафист Иисусу Сладчайшему[59], самый древний текст которого датируется XIII в. Подлинник рукописи с Акафистом на греческом языке был обнаружен в афонских монастырских библиотеках, поэтому существует предположение о его связи с афонским монашеством поздневизантийского периода, точнее с практикой исихазма[60].

Смысловым центром Акафиста является имя Иисуса Христа: в каждом из двенадцати икосов по тринадцать раз повторяется имя Божие. Главным в песнопении является не просьба ко Господу, а повторение Его имени, как форма богообщения.

Первый кондак и последняя строка икосов содержат исихастскую молитву: «Иисусе, Сыне Божий, помилуй мя». Это в сочетании с постоянным

---

[57] *Каллист Ангеликуд, прп*. О духовной брани и согласной с ней священном безмолвии // Путь к священному безмолвию: Малоизвестные творения святых отцов-исихастов. М., 1999. С. 2.
[58] *Григорий Палама, свт.* Триады в защиту священно-безмолвствующих. М., 1996. С. 7.
[59] Акафист Иисусу Сладчайшему // Азбука веры. 2005. URL: https://azbyka.ru/molitvoslov/akafist-iisusu-sladchajshemu.html (дата обращения: 15.05.2026).
[60] *Волкова А. Г.* Имя Божие в гимнографии: акафист и канон Иисусу Сладчайшему в контексте исихазма и имяславия // Богословско-исторический сборник. Калуга, 2015. Вып. 7. С. 39.

повторением имени Божия создает особый ритм текста, похожий на непрестанно повторяемую молитву Иисусову.

Особенностью текста является употребление только имени «Иисус». Доказательством, что Акафист является поэтическим проявлением исихастской духовности является тема исцеления Господом человека, сходная с исихастской учительной идеей об обожении: «*грехами умерщвленную мою душу воскреси…; Иисусе, крепосте телесная; Иисусе, светлосте душевная; Иисусе, быстрото умная; Иисусе, радосте совестная; Иисусе, просвети моя мысли сердечныя».* Икос 11: «*недостойный, вопию Ти, яко хананеа: Иисусе, помилуй мя; не дщерь бо, но плоть имам, страстьми лютее бесящуюся и яростию палимую, и исцеление даждь вопиющу Ти: Аллилуйя»*[61].

В первом икосе указана цель моления: «*Ангелов Творче и Господи сил, отверзи ми недоуменный ум и язык на похвалу пречистаго Твоего имене…».*

Таким образом, из акафиста неизвестного автора следует, что весь следующий за ним текст посвящен хвалению имени «Иисус», за которым, за иконой, появляется Первообраз. Однако при этом имя и сущность Бога не отождествляются полностью – произнесение имени Божия подразумевает обращение к Его сущности.

Благодаря повторению имени Иисусова, молитва акафиста становится некого рода размышлением, приводящим подвижника к состоянию близости к Богу, акафист становится особой умной, созерцательной молитвой.

2.2. Психосоматический метод Иисусовой молитвы в трудах поздневизантийских авторов

В поздневизантийский период истории учения о Иисусовой молитве обрел распространение так называемый психосоматический (от др.-греч. Ψυχή – душа и σῶμα – тело), метод её делания.

[61] *Волкова А. Г.* Указ. соч. С. 39.

В христианском понимании тело человека имеет такое же неотъемлемое значение, как и душа. «Славьте Бога своими телами» – говорит апостол Павел (1 Кор. 6, 20). Это понимание о целостности человека выражается в таинственном христианском богословии, таинствах крещения, Евхаристии, брака, и относится так же и к молитве[62].

Основными источниками, содержащими сведения о психосоматическом методе Иисусовой молитвы, являются «Метод священной молитвы и внимания», предположительно прп. Симеона Нового Богослова, «О хранении сердца» или «Мудрый способ Иисусовой молитвы прп. Никифора Афонского, «Наставлении безмолвствующим» прп. Григория Синаита, «В защиту священнобезмолствующих» свт. Григория Паламы.

Психосоматический метод, описанный в трудах этих исихастских авторов, содержит три основных требования к технике: относящиеся к положению тела, контролю за ритмом дыхания и попытке с помощью внутреннего углубления ума найти сердечное место.

В древней Церкви было принято творить Иисусову молитву стоя, но в XIII и XIV вв. поздневизантийскими авторами было внесено необычное для тех времен новшество – они советовали принимать сидячее положение. Так, прп. Никифор Афонский говорит – «Седши, собери ум свой», прп. Симеон Новый Богослов: «…сядь в безмолвной келье и наедине в каком-либо углу» «Упрись бородой своей в грудь, устремляя чувственное око со всем умом в середину чрева, то есть пуп»[63], прп. Григорий Синаит добавляет: «С утра сядь на скамью вышиной в 3/4 фута, поникни головой как бы от утомления»[64].

Такая поза, напоминающая ребенка в утробе матери, неудобна для длительной молитвы, так как со временем вызывает дискомфорт в плечах и шее. Прп. Григорий Синаит призывает не бросать молитвенного делания, непрестанно призывая Господа, перенося боль «с терпением и ревностью, ища

[62] *Каллист (Уэр), митр.* Телесная молитва. Исихастский метод и его нехристианские параллели // Азбука веры. 2005. URL: https://azbyka.ru/otechnik/Kallist_Uer/telesnaja-molitva-isihastskij-metod-i-ego-nehristianskie-paralleli/ (дата обращения: 15.05.2026).
[63] *Симеон Новый Богослов, прп.* Указ. соч. С. 20.
[64] *Григорий Синаит, прп.* Творения. М., 1999. С. 95.

Господа в сердце». Это положение тела, сопровождающееся болью, по мнению автора, более подобает сокрушенному покаянному настроению молитвенника, нежели расслабленность.

После принятия соответствующего положения тела подвижнику предлагать перейти к контролю за дыханием, замедляя его во время подготовки или в момент делания Иисусовой молитвы. Прп. Симеон Новый Богослов призывает – «Удержи носовое вдыхание, чтобы дышалось не легко». Прп. Никифор Афонский говорит: «Собрав ум свой к себе, введи его в путь дыхания, коим воздух доходит до сердца, и вместе с сим вдыхаемым воздухом понудь его сойти в сердце». Свт. Григорий Палама указывает, что дыхание нужно сдерживать начинающим молитвенникам при подготовке к молитве: «в наблюдении за ним как бы задерживая дыханием и ум, пока они не достигнут с Божьей помощью высших ступеней». Прп. Григорий Синаит говорит о необходимости управлять дыханием непосредственно во время Иисусовой молитвы: «Насколько возможно сдерживая дыхание, заключая ум в сердце, непрестанно и усердно призывай Господа Иисуса», объясняя это тем, что дыхание без внимания, особенно на выдохе, рассеивает ум. Необходимо отметить, что контроль дыхания необходим для управления вниманием и является лишь вспомогательным средством для достижения сосредоточенности и не может заменить бдения ума. Кроме того, при его контроле необходима мера во избежание вреда телесному здоровью»[65].

Преподобные Каллист и Игнатий Ксанфопулы также учили о контроле за дыханием при молитве, с одной особенностью – молитва произносится при вдохе: «Вдыхая, одновременно совведи туда и глаголы молитвенные, как-то соединив их с дыханием»[66]. Таким образом, ритм молитвы и дыхания связаны, при этом при помощи дыхания укрепляется непрестанная память о Боге.

Следующим требованием поздневизантийских авторов к психосоматической технике Иисусовой молитвы является поиск сердечного

[65] *Григорий Синаит, прп.* Указ. соч. С. 116.
[66] Добротолюбие ... С. 327.

места. Так, прп. Симеон Новый Богослов предложил следующий способ: «Удержи тогда и стремление носового дыхания, чтобы не дышать часто, и внутри исследуй мысленно утробу, дабы обрести место сердца, где пребывают обычно все душевные силы. И сначала ты найдешь мрак и непроницаемую толщу, но, постоянно подвизаясь в деле сем нощно и денно, ты обретешь, о чудо! непрестанную радость. Ибо как только ум найдет место сердечное, он сразу узревает, чего никогда не знал. Видит же он посреди сердца воздух и себя самого, всего светлого и исполненного рассуждения. Отныне призыванием Иисуса Христа он изгоняет и истребляет помысел при [его] появлении, прежде чем тот завершится или сформируется»[67].

Прп. Никифор Афонский указывает на поиск сердечного места: «Ведомо тебе, что дышим мы воздухом. Втягивая его в себя, мы делаем это ради сердца, ибо сердце есть для тела источник жизни и теплоты. Сердце же привлекает к себе вдыхаемый воздух и выпускает из себя часть его тепла, когда мы выдыхаем воздух, тем самым оставаясь одинаково нагретым». Вместе с дыханием на поиск сердечного места нужно направить ум: «Итак, собрав ум свой к себе, введи его в путь дыхания, коим воздух доходит до сердца, и вместе с сим вдыхаемым воздухом понудь его сойти в сердце. Когда же он туда войдёт […] приучи его не скоро оттуда выходить: ибо в начале он очень скучает в этом внутреннем заключении и тесноте. Когда же привыкнет, то не любит, наоборот, кружиться во вне. Ибо Царство Божие внутри нас (Лк. 17, 21)». Когда ум исихаста водворился в сердце, то, сохраняя ум молчащим, нужно непрестанно творить молитву: «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя». Прпп. Каллист и Игнатий Ксанфопулы придерживаются таких же рекомендаций, цитируя прп. Никифора Афонского. У прп. Григория Синаита нет указания на контроль дыхания: «Принудь ум из места начальствования, сойти в сердце […]. Собери ум в сердце, если, конечно, оно открыто». Свт. Григорий Палама отмечает: необходимо «вводить ум вовнутрь

[67] *Симеон Новый Богослов, прп.* Указ. соч. С. 20.

и сдерживать его там», «из внешнего расположения вводить внутрь сердца силу ума». Свт. Григорий Палама употребляет слово «сердце» в библейском смысле. Называя сердце «глубочайшим средоточием внутри нашего тела», «главным телесным органом, престолом благодати», он отмечает: «сердце – сокровищница разумной способности души и главное телесное орудие рассуждения. Стараясь в строгом трезвении соблюдать и направлять эту свою способность, что же мы должны делать как не то, чтобы, собрав рассеянный по внешним ощущениям ум, приводить его к внутреннему средоточию, к сердцу, хранилищу помыслов?»[68].

Сердце у исихастов является духовным центром личности, её сосредоточием, вместилищем ума, чувств, мудрости, изъявлением совести и воли, обусловливающим моральное поведение человека; оно – одновременно и телесный орган, контролирующий жизнь, и сосредоточие жизни личности, её индивидуальности и душевных сил. Сердце представляет собой внутреннюю сокровищницу – место обнаружения Божией благодати и ощущения человеком, сотворённым по Его образу, место встречи сотворенной человеческой индивидуальности и любви Божией[69].

Несмотря на то, что исихасты при описании техники имеют в виду, что сосредоточение ума должно быть на сердце как на телесном органе, подвижник, устремляя внимание на него, способен прикоснуться к своей скрытой на глубине сущности и почувствовать свою личность в Боге. С помощью снисхождения ума в сердце молящийся может ощутить себя созданным Богом по Его образу.

Таким образом, суть психофизического метода Иисусовой молитвы состоит в том, чтобы путем правильного положения тела, контроля за дыханием, попытке схождения внимания в сердце и произнесения слов

[68] *Григорий Палама, свт.* Указ. соч. С. 139.
[69] *Guillaumont André*. «Les sens des noms du coeur dans l'antiquité» in Le Coeur // Etudes Carmélitaines. 1950. № 29. P. 41.

молитвы из сосредоточия своего существа перейти к простоте, пониманию своей единичности в Боге и единению с Ним.

2.3. Защита психосоматического метода Иисусовой молитвы свт. Григорием Паламой в период исихастских споров

В 30-е гг. XIV в. психосоматический метод Иисусовой молитвы привлек внимание ученого калабрийского монаха Варлаама, который придерживался западных теологических взглядов и, будучи шокирован описанием этой техники, опубликовал трактаты, в которых высмеивал её, а также отвергал учение о природе нетварного света, как богохульное и еретическое[70]. Исихастский метод молитвы показался ему странным и достойным осуждения, поскольку он полагал, что Божественный свет на горе Фавор был вещественным – тварным – и обвинял монахов в том, что используя психофизические методы молитвы они могут видеть этот тварный свет. Варлаам, имея схоластическое образование, аристотелевские философские убеждения не мог понять мистическую традицию восточного монашества, поэтому критиковал её[71]. Варлаам полагал, что Иисусова молитва была введена под влиянием богомилов, свт. Григорий Палама, говорил он, остерегся прямо упразднить церковные молитвы, оставив, как это делают богомилы, только «Отче наш», но ввел в постоянное и исключительное употребление Иисусову молитву[72].

В спор с Варлаамом вступил свт. Григорий Палама, который в период с 1338 г. по 1341 г. опубликовал в сочинениях «Триады в защиту священно-безмолвствующих» доводы против точки зрения Варлаама.

По свт. Григорию Паламе в Церкви нет жестких догм относительно физиологии человека, поэтому относительно неё христиане могут рассуждать, как угодно. Святитель утверждал, что обвинения Варлаама не обоснованы и

[70] *Мейендорф И., протопресв*. Жизнь и труды святителя Григория Паламы. СПб., 1997. С. 49.
[71] Там же. С. 51.
[72] *Макарий Египетский, прп.* Указ. соч.

происходят из-за неправильного понимания личности человека, основаны на идеях платонизма, согласно которым человеческая личность представляется как душа в теле, отождествляется с духом, тело при этом нейтрально либо противно материи. Свт. Григорий Палама противопоставляет такому утверждению холистическое понимание человеческой личности, по которому тело есть благо, а зло есть грех, живущий в человеке: «Мы злом считаем только пребывание ума в телесных помыслах, в теле же – никак не злом, раз само тело не зло»[73]. В качестве библейских оснований положительного отношения к телу свт. Григорий Палама предлагает слова царя Давида: «Возжаждала Тебя душа моя, сколь же больше плоть моя» и «Сердце мое и плоть моя возрадовались о Боге живом» (Пс. 62, 2; 83, 3), пророка Исайи: «Чрево мое... возгласит как гусли, и внутренность моя – как стена медная, которую Ты обновил» и «Страха ради Твоего, Господи, во чреве зачали Духа спасения Твоего» (Ис. 16, 11; 26, 18), апостола Павла: «Ваши тела – храм живущего в вас Святого Духа» (1 Кор. 6, 19).

Тайна воплощения Бога, по свт. Григорию Паламе, лежит в основании учения о всеобщем освящении. Христос, приняв человеческие душу и тело «сделал (Свою) плоть неистощаемым источником освящения», поэтому нам даровано искупление, которое христиане ожидают вместе с телом, поэтому в молитве тело должно играть активную роль. Свт. Григорий Палама ссылается на «Лествицу» Иоанна Лествичника: «Исихаст есть старающийся заключить в своем теле бестелесное». Тело должно быть вовлечено в аскетический подвиг, поэтому исихасты использовали психосоматический метод Иисусовой молитвы.

Защищая учение о положении тела во время Иисусовой молитвы, святитель напоминает, что свёрнутое положение тела упоминается в Ветхом Завете: *«Илия взошёл на вершину Кармила, припал к земле и склонил голову между колен» (3 Цар. 18, 42).*

[73] *Григорий Палама, свт.* Указ. соч. С. 75.

Свт. Григорий Палама признает доводы Варлаама клеветой, поскольку в исихастском учении нет указаний на то, что душа находится в пупке; клеветники, по мнению святителя, обвиняют исихастов ради суесловия, с целью отвлечения молящегося от трезвения, в исихастском символизме пупок не играет роли, поскольку главным является сосредоточение на сердце[74].

По свт. Григорию Паламе, Варлаам и его последователи нападают и на тех, чьи слова запечатлены в Священном Писании – «закон Твой посреди чрева моего» (Пс. 39, 9) и «чрево мое... как гусли возгласит, и внутренность моя – словно стена медная, которую Ты обновил» (Ис. 16, 11) и за это могут быть наказаны в вечности.

Суть и значение апологии свт. Григория Паламы находят отражение не только в психосоматическом методе Иисусовой молитвы, но и за его пределами – учение единство души и тела является частью таинственного христианского богословия: так, при таинстве Крещения тело погружается в воду, что мистически означает смерть для греха и воскресение во Христе, при Причастии христиане вкушают Его тело и пьют Его кровь, в таинстве Соборования получают исцеление болезней тела; в христианской эсхатологии в Судный день тело будет воскрешено и воссоединено с душой. «Прославлять Бога в телах наших» – предназначение христиан[75].

Таким образом, психосоматический метод Иисусовой молитвы, защищаемый свт. Григорием Паламой, входит в широкую парадигму христианского вероучения.

Благодаря защите свт. Григорием Паламой учения исихастов точка зрения Варлаама была осуждена как еретическая соборами Восточной Церкви. в 1341, 1347, 1351, 1352 и 1368 гг. На соборах учение свт. Григория Паламы признано соответствующим учению церкви, Варлаам и другие противники святителя были преданы анафеме. Таким образом, свт. Григорий Палама защитил и возвысил молитвенный подвиг и мистическое учение исихастов.

---

[74] *Григорий Палама, свт.* Указ. соч. С. 95.
[75] *Каллист (Уэр), митр.* Телесная молитва. Исихастский метод и его нехристианские параллели …

2.4. Сходства, различия и вопрос заимствования исихастского метода Иисусовой молитвы и инославных духовных практик

На протяжении истории в разных религиозных обществах существовали монологические молитвы. Практика Иисусовой молитвы имеет сходства с молитвенными практиками нехристианских учений, что наводило некоторых ученых, например, А. Г. Дунаева[76] на предположения о её возможном заимствовании в поздневизантийский период истории Церкви.

Так, в Индии во время медитации йоги произносили мантру, многократно повторяя её, иногда использовали чётки. Целью такой практики было достижение самадхи – покоя, при этом было возможно видение появившегося света. В йоге, как и у исихастов поздневизантийского периода можно найти общие черты: наличие рекомендованных поз для практики, контроль за дыханием, сосредоточение на тех или иных телесных органах[77]. Наряду с явными сходствами существуют отличия: исихаст творит молитву сидя, склонив голову на грудь, йог сидит прямо в позе лотоса; дыхательные практики йоги значительно сложнее исихастских, последние соответствовали лишь начальному уровню йоговских упражнений; нет и соответствия чакр и сердечного места – найдя сердечное место, исихаст остается в нём, а йог совершает восхождение и снисхождение по чакрам. Так, при детальном рассмотрении сходство представляется незначительным. Главное, что отличает эти традиции – Иисусова молитва является непосредственным призыванием Бога при помощи Божественной благодати, а практика йоги направлена на достижение состояния сосредоточения с помощью естественных возможностей человека, связь с Богом в ней опосредована и производится «по касательной». На основании этого аббат Моншанен утверждает, что заимствования исихастов из йоги имеют малую вероятность[78].

---

[75] *Дунаев А. Г.* Лекция «История Иисусовой молитвы» // RUTUBE. URL: https://rutube.ru/video/a414ca2e64390966a923aa406cd7c050/?utm_source=embed&utm_medium=referral&utm_campaign=logo&utm_content=a414ca2e64390966a923aa406cd7c050&utm_term=yastatic.net&t=10 (дата обращения: 12.05.2026).

[77] Упанишады. В 3 кн. Кн. 2. М., 1991. С. 113.

[78] *Monchanin Jules*. Yoga and Hesychasm // Cistercian Studies. 1975. № 10/2. С. 85.

Положительным моментом параллели с индийской традицией является то, что в обоих традициях существует активная роль тела в деле духовного созерцания и существует аналогия между телесным и духовным.

В суфийском направлении ислама, получившем распространение в XII–XIII вв. существовала практика зикр – призывание имени Бога, которая, в отличие от Иисусовой молитвы, чаще всего совершалась коллективно[79]. В зикре, как и в исихастской практике, желательно было иметь наставника. Положения тела в зикре могли быть различными, они более сложные, нежели в исихастском методе, но включали в себя те, в которых голова опущена на грудь. В зикре, как и в психофизическом методе Иисусовой молитвы существовала связь между призыванием имени Божия и дыханием, но дыхательные практики были сложнее исихастских; суфии также использовали четки. В зикре также есть снисхождение дыхания в сердце, которое тоже считалось сосредоточием человеческого существа. Практика Иисусовой молитвы Иисусовой молитвы по внешней форме ближе к суфизму, нежели к традиции йоги; в обоих практиках призывание Имени адресовано Богу как личности.

Эти внешние сходства являются настолько разительными, что взаимное влияние суфизма и исихазма представляется исследователям исключительно вероятным, но доказать взаимодействия традиций невозможно – однозначных, подробных свидетельств на сегодняшний день не обнаружено. Можно предположить, что на суфиев повлияла индийская йога, а через них пришла в Византию, возможно, влияние было обратным, но, однако, это предположения носит характер догадки[80]. Христианские аскеты и мусульмане имели взаимные контакты, и возможно, могли рассказывать друг другу о способах молитвы, вступать в споры. Так, например, свт. Григорий Палама во время путешествия в 1354 г. из Фессалоник в Константинополь попал в плен к туркам и жил в

[79] *Louis Gardet*. Un probleme de mystique comparee: la mention du nom divin (dhikr) dans la mystique musulmane // RevueThomiste. 1952. № 52. С. 197.
[80] *Дунаев А. Г.* Лекция «История Иисусовой молитвы» …

неволе около года, имел беседы о религии с мусульманами, и представляется крайне вероятным, что они говорили о суфийском зикре, столь схожем по внешним признакам с исихастской Иисусовой молитвой[81].

Несмотря на внешнюю схожесть, исихаизм и зикр имеют глубокое отличие. Иисусова молитва христоцентрична и является исповеданием веры, в ней молящийся обращается к воплощённому Богу, Слову, которое стало плотью, Второму Лицу Пресвятой Троицы, воистину распятому и воскресшему. Такое призвание Бога для ислама и других традиций, которые отрицают Воплощение, не представляется возможным.

Сравнивая исихастский метод молитвы с практикой йоги и зикр, необходимо понимать, что суть молитвенных традиций не в технике, а во внутреннем содержании, в том, Кому адресована молитва. С этой точки зрения допустимо художественное сравнение методов молитвы с рамами картин, похожими между собой, но имеющими разные портреты, которые, имеют решающее значение. В Иисусовой молитве такой «портрет» – это призывание «с верой»[82], Господа Иисуса, встреча с которым, представляет главную ценность, техника же молитвы второстепенна.

Несмотря на эту второстепенность техник молитвы, та важная роль, которую отводят телу исихазм, йога и суфизм, заслуживает внимания. Понимание психосоматического символизма этих трёх традиций позволяет полнее осознать смысл призыва «славить Бога своими телами».

Выводы

Практика Иисусовой молитвы, возникшая и получившая развитие в I тысячелетии истории Церкви достигла наивысшего расцвета в поздневизантийский период – с XIII по первую половину XV вв.

Словесная формула Иисусовой молитвы, имеющая различные варианты в первом тысячелетии истории Церкви, в поздневизантийский период обрела

[81] *Каллист (Уэр), митр.* Телесная молитва. Исихастский метод и его нехристианские параллели …
[82] Там же.

устойчивость, стандартную форму «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя». Также были возможны, по свидетельству прп. Григория Синаита, сокращенные варианты: «Господи Иисусе Христе, помилуй мя», «Сыне Божий, помилуй мя», «Иисусе, Сыне Божий, помилуй мя».

Основными источниками, содержащим систематизированные сведения об Иисусовой молитве в этот период являются «Метод священной молитвы и внимания», предположительно прп. Симеона Нового Богослова, «О хранении сердца» прп. Никифора Безмолвника, «Наставления безмолвствующим» прп. Григория Синаита, «Триады в защиту безмолвствующих» свт. Григория Паламы, «О священной молитве» свт. Симеона Солунского, «Слове об исихии и молитве» свт. Феолипта Филадельфиского, «Сотница» свт. Каллиста и прп. Игнатия Ксанфопулов, «О духовной брани и согласной с ней священном безмолвии» прп. Каллиста Ангеликуда, «Предание к своему ученику» свт. Филофея Коккина.

В поздневизантийский период духовным и культурным центром византийского монашества, местом возрождения аскетического монастырского делания и развития исихазма стали монастыри горы Афон, находившиеся под юрисдикцией Константинопольского Патриархата.

В этот период византийских и афонских монастырях получила развитие и распространение духовная практика исихазма, под которым чаще всего понимают монашеское отшельничество со строгой регламентацией внешней и внутренней жизни, с целью духовного созерцания и молитвы, достижения при помощи благодати Божией внутреннего совершенства, состояния постоянного трезвения, достижение покоя, бесстрастия, созерцание Божественных энергий, соединения человека с Богом, приобщение к Божественной жизни. Способом достижения этих целей служила практика непрестанного повторения имени Божия – Иисусова молитва, в том числе с использованием особого психофизического метода.

Психосоматический метод Иисусовой молитвы, распространенный в исихастских кругах описан в трудах прп. Симеона Нового Богослова, прп.

Григория Синаита, свт. Григория Паламы, свт. Каллиста и прп. Игнатия Ксанфопуллов, прп. Никифора Афонского.

Основанием психосоматического способа Иисусовой молитвы было библейское понимание апостолом Павлом роли тела как «храма живущего в вас Святого Духа» (1 Кор. 6, 19), его призывание «Славить Бога своими телами» (1 Кор. 6, 20), а также христианском представлении о человеке как о целостном существе, тело которого имеет такое же неотъемлемое значение, как и душа, что выражается в богословии таинств и относится также к молитве.

Такой метод состоял в правильном положении тела – сидя, с поникшей головой, сдерживая дыхание, подвижник должен, снисходя умом в сердце, произнеся из него слова молитвы «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя», перейти к простоте, осознанию своей личности в Боге и единению в Ним.

Главное значение в телесном методе Иисусовой молитве имеет не непосредственно его техника, а вера подвижника, и пребывание ума в сердце во время молитвы, под которым исихасты понимали духовный центр человека, внутреннюю сокровищницу – вместилище ума, чувств, мудрости – место обнаружения Божией благодати и ощущения человека сотворённым по Его образу, встречи этой сотворенной человеческой индивидуальности и любви Божией.

Психосоматический метод молитвы не являлся обязательным, применялся в основном для новоначальных под руководством опытного наставника.

В XIV в. возникли споры о психофизическом методе Иисусовой молитвы, спровоцированные ученым монахом Варлаамом Каламбрийским, который в своих произведениях высмеивал данный метод и отвергал природу нетоварного света. Свт. Григорий Палама выступил в защиту исихастского метода Иисусовой молитвы, приведя аргументы, основанные на представлении о теле как о благе, как о храме живущего в человеке Святого Духа, единстве души и тела, учение о котором является частью таинственного

христианского богословия, раскрытии доктрины всеобщего освящения, основанного на факте Божьего воплощения и даровании искупления, которое христиане ожидают не от тела, но вместе с телом, поэтому тело должно играть активную роль в духовной жизни, вовлекаясь в духовный подвиг.

Благодаря защите свт. Григорием Паламой учения исихастов точка зрения Варлаама была осуждена как еретическая соборами Восточной Церкви в 1341, 1347, 1351, 1352 и 1368 гг. Таким образом, свт. Григорий Палама защитил и возвысил молитвенный подвиг и мистическое учение исихастов, внеся значительный вклад в богословское развитие Восточной Православной Традиции.

В настоящее время в научном сообществе является актуальной тема о возможном заимствовании в поздневизантийский период психофизического метода Иисусовой молитвы у других религиозных сообществ, имеющих однофразовые молитвы. Такое предположение основано на внешнем сходстве молитвенной практики – положения тела, контроля за дыханием и его снисхождения в сердце с упражнениями йогов и особенно – с исламской суфийской практикой призывания Бога по имени – зикр. Однако, несмотря на наличие нехристианских параллелей, однозначных, подробных свидетельств взаимного влияния традиций на сегодняшний день не обнаружено, поэтому происхождение телесного метода от инославных практик носит характер догадки и является поводом для научного исследования. Несмотря на внешние сходства исихастского метода с инославными практиками, делание Иисусовой молитвы имеет глубокое смысловое отличие: Иисусова молитва христоцентрична и является исповедованием веры, личным обращением к воплощенному Богу, воистину распятому и воскресшему.

Таким образом, в поздневизантийский период истории Церкви Иисусова молитва стала основой исихастской мистической практики. Обретя устойчивую формулу призывания имени Божия, особый психосоматический метод делания, защищенный свт. Григорием Паламой и признанный на

соборах, практика Иисусовой молитвы достигла наивысшего расцвета, а учение о ней вошло в широкую парадигму христианского вероучения.

ГЛАВА 3. ИСТОРИЯ ИИСУСОВОЙ МОЛИТВЫ В РУССКОЙ ТРАДИЦИИ

3.1. Иисусова молитва в митрополичий и патриарший период истории Русской Церкви

О существовании Иисусовой молитвы в митрополичий (988–1589 гг.) и патриарший (1589–1700 гг.) период истории Русской Церкви свидетельствуют памятники литературы Киевской и Московской Руси, «Устав о жительстве скитском» прп. Нила Сорского, «Домострой» протопопа Сильвестра, тексты Соловецкой рукописи, трактаты свт. Димитрия Ростовского.

История практики Иисусовой молитвы в русской традиции, согласно письменным источникам, восходит ко временам Киевской Руси, к XI–XII вв., периоду становления и развития христианства.

О известности Иисусовой молитвы среди монашествующих в этот период свидетельствуют памятники литературы. Так, прп. Нестор Летописец в «Повести временных лет» упоминает о прп. Феодосии Печерском – игумене Киево-Печерского монастыря XI в., который советовал монахам совершать Иисусову молитву в борьбе с помыслами и при искушениях[83]. В Лаврентьевской летописи[84] говорится о поучении Феодосия Печерского братии вечером в неделю масляную, причем по Троицкому списку XIV–XV вв. молитва приводится в таком виде: «Господи Иисусе Христе, Боже наш, помилуй нас. Аминь»1137, – тогда как в списках Радзивиловском (конец XV в.) и Московской Духовной Академии (XV в.) имеется разночтение «Христе, Сыне Божьи»[85]. В Киево-Печерском патерике – сборнике рассказов об основании Киево-Печерского монастыря – повествуется о прп. Николе Святоше, жившем в XII в., совершавшем постоянно Иисусову молитву[86]. Владимир Мономах в своих «Поучениях» XII в. говорит о необходимости

[83] Библиотека литературы Древней Руси. В 20 т. Т. 1. СПб.,1997. С. 28.
[84] *Подскальски Г.* Христианство и богословская литература в Киевской Руси (988–1237 гг.) СПб., 1996. С. 272.
[85] *Макарий Египетский, прп.* Указ. соч.
[86] Киево-Печерский Патерик // Азбука веры. 2005. URL: https://azbyka.ru/otechnik/Zhitija_svjatykh/kievo-pecherskiy_paterik/ (дата обращения: 15.05.2026).

тайной беспрестанной Иисусовой молитвы. Монахи русских монастырей на Афоне, по сведениям архим. Досифея, бывавшего там в XIV в., в составе ежедневного правила прочитывали 600 Иисусовых молитв. Практика Иисусовой молитвы, о которой свидетельствуют данные источники, скорее всего, была лишена черт, присущих исихастской аскезе византийской традиции, а была примером обычного монашеского подвига[87].

Более широкое распространение на Руси Иисусова молитва получила в XIV–XV вв. в связи с «монастырской реформой» митрополита Алексия – основанием большого количества общежительных монастырей и устроением их общежительства. Так, в XIV в. возникли Троице-Сергиев, Чудов, Андроников, Симонов, Алексеевский и другие общежительные монастыри. Такое начинание поддерживала Константинопольская патриархия, переживавшая в XIV в. завершение монашеского обновления в погибающей Византии[88].

Общение Церквей Руси и Византии, перевод исихастских трактатов об Иисусовой молитве на русский язык, в том числе привезенные на Русь в 1390 г. митрополитом Киевским, Русским и Литовским Киприаном переводы «Лествицы» прп. Иоанна Лествичника и трудов сщмч. Дионисия Ареопагита, способствовали распространению интереса к исихазму и расцвету практики Иисусовой молитвы в русских монастырях на рубеже XIV–XV вв.[89]

Так, в Иосифо-Волоколамском монастыре в состав ежедневного монашеского правила входило 600 до 1000 молитв с 300 или 600 поклонами, а для неграмотных иноков, которые не могли прочитать Псалтырь, повечерие и полунощницу, также входящих в состав правила, полагалось вместо них 7000 Иисусовых молитв[90].

---

[87] *Казаков А. А.* Пути исихазма в Средневековой Руси: попытка осмысления // Соционауки. 2013–2026. URL: https://www.socionauki.ru/journal/articles/3384922/ (дата обращения: 15.05.2026).
[88] Там же.
[89] *Нил Сорский, прп.* Устав // Азбука веры. 2005. URL: https://azbyka.ru/otechnik/Nil_Sorskij/ustav-prepodobnogo-nila-sorskogo/ (дата обращения: 15.05.2026).
[90] *Романенко Е. В.* Нил Сорский и традиции русского монашества. М., 2003. С. 89.

Необходимо отметить, что влияние исихастского учения на русскую церковную литературу этого периода исследовано не во всех подробностях – нет анализа переводов этих текстов, их русских переработок, из-за этого остаются непонятными некоторые подробности учения[91].

С конца XIV в. широкое распространение на Руси получают сборники назидательной литературы для келейного чтения монахов. Кроме произведений аскетических авторов и выдержек из патериков, в них встречается статьи неизвестного происхождения о монашеском келейном правиле, включая Иисусову молитву. Но использование этих сведений невозможно или сильно затруднено: многие тексты уничтожены после революции 1917 г. либо не изданы; место, время их создания, их авторы, язык оригинала – славянский или греческий – не выяснены и являются открытым вопросом в исторической науке[92].

Следует отметить, что традиция Древней Руси в основном была не письменной, а устной, памятники литературы, которые дошли до нас, в каком-то смысле являются сопутствующими материалами. Духовные знания передавались из поколения в поколения в основном «из уст в уста»[93].

Источником, содержащим сведения о Иисусовой молитве на Руси в XV в., является «Устав о жительстве скитском» прп. Нила Сорского. В этом произведении, представляющим собой сборник из аскетических трудов христианских авторов – прпп. Иоанна Лествичника, Исаака Сирина, Симеона Нового Богослова и Григория Синаита, прп. Нил излагает учение святых Отцов о стадиях воздействия на человека греховных помыслов. Главным средством в борьбе с помыслами, по прп. Нилу, является Иисусова молитва. Прп. Нил призывает, отвергая помыслы либо пребывая умом в молчании для них, смотря в глубину сердца, непрестанно творить Иисусову молитву: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя», «Господи Иисусе

[91] *Орлов А. С.* Иисусова молитва на Руси в XVI веке. М., 1914. С. 12.
[92] *Бусыгин А. В.* Послание старца кир Феоктиста о иноческом келейном правиле. М., 2021. С. 404.
[93] *Орлов А. С.* Указ. соч. С. 12.

Христе, помилуй мя» или «Сыне Божий, помилуй мя». Прп. Нил указывает на основные формулы Иисусовой молитвы, прибавляя слово «грешного» к её основной, полной формуле: «Прилагают отцы в молитве, когда произносишь «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя», еще слово «грешнаго». И сие приятно есть. Наипаче же подобает нам грешным»[94]. Именно с этим добавочным словом Иисусова молитва закрепилась на Руси.

Техника Иисусовой молитвы у прп. Нила соответствует учению прп. Григория Синаита и Симеона Нового Богослова: Иисусову молитву нужно творить непрестанно, терпеливо, со вниманием, стоя, или сидя, или лежа, удерживая дыхание, затворяя ум в сердце, не смущаясь от приходящих лукавых помыслов, прилежно призывая имя Господа Иисуса как оружие против них.

Особое место в Уставе прп. Нила Сорского занимает учение о сердечной молитве. При ней подвижник, пребывая умом в сердце, может достигнуть высоких духовных состояний, в которых созерцает нетварный божественный свет, выйдя за пределы молитвы: «Молитвою же сие называется потому только, что от нее происходит, и святым дается сие неизреченное дарование, которого имени никто определить не может»[95]. Наставления о Иисусовой молитве в «Уставе о жительстве скитском» занимают существенное место: другие стороны монашеского подвига рассматриваются прп. Нилом только после этих наставлений. Для прп. Нила Иисусова молитва имеет приоритетное значение, является центром духовной жизни, самым сильным средством в борьбе с помыслами[96].

Несмотря на то, что учение о Иисусовой молитве прп. Нила было заимствовано из произведений византийских авторов, оно имело большое значение для развития русской духовной традиции: благодаря его труду Иисусова молитва, ранее известная по переводам прпп. Иоанна Лествичника,

[94] *Романенко Е. В.* Указ. соч. С. 112.
[95] Там же. С. 114.
[96] *Иларион (Алфеев), митр.* Указ. соч. С. 157.

Исихия и Григория Синаита, стала неотъемлемой частью монашеского аскетического делания, и, выйдя за пределы монастырей, распространившись среди мирского населения, стала любимой молитвой у многих мирян.

К источнику, содержащему сведения об Иисусовой молитве в XVI в., можно отнести «Домострой» предположительно протопопа Сильвестра – сборник систематизированных правил и наставлений поведения человека в социальных, семейных, религиозных вопросах. «Следует христианину всегда держать в руках – четки, а молитву Иисусову – неустанно на устах; и в церкви и дома, и на торгу – ходишь, стоишь ли, сидишь ли, и на всяком месте, по словам пророка Давида: «На всяком месте благослови, душа моя, Господа!» Творить же молитву так: «Господи, Исусе Христе, сыне Божий! помилуй мя, грешного», – и так говорить шестьсот раз, а седьмую сотню – Пречистой Богородице и опять возвращаться к началу, и так говорить постоянно. Если кто эту молитву, пользуясь ею, легко говорит как ноздрями дышит, то после первого года войдет в него Сын Божий – Христос, после второго – войдет в него Дух Святой, а после третьего – приникнет к нему Отец, и, войдя в него, обитать в нем станет Святая Троица, поглотит молитва сердце и сердце поглотит молитву, и будет вопиять ту молитву днем и ночью, и избавится он от вражьих сетей по слову Христа Иисуса, Господа нашего – Ему же слава вовеки, аминь»[97]. По мнению исследователей, этот отрывок является, возможно, поздней вставкой в текст Домостроя, поскольку схожий текст встречается в Соловецкой рукописи № 309 XVI–XVII вв., в сборнике № 322 Патриаршей Библиотеки конца XVI в., в Псалтири Следованной № 59 начала XVI века и № 830 1545 г., где называется «молением свт. Иоанна Златоуста»[98]. Прп. Амвросий Оптинский выражал мнение, что фраза о постепенном вселении Лиц Пресвятой Троицы скорее всего добавлена раскольниками. Свт. Феофан Затворник также резко отозвался о раздельном вселении, называя такое суждение грехом и напоминая, что Лица Пресвятой Троицы

[97] Библиотека литературы Древней Руси. В 20 т. Т. 10. СПб.,1997. С. 207.
[98] *Макарий Египетский, прп.* Указ. соч.

исповедуются нераздельными[99]. В этом отрывке прослеживаются параллели со святоотеческими произведениями об Иисусовой молитве: непрерывность Иисусовой молитвы, представление сердца, как поглощенного этой молитвой и самого поглощающего её, соединение молитвы с дыханием, вселение в сердце лиц Святой Троицы, что является целью умной молитвы. Есть мнение, что этот текст не является произведением протопопа Сильвестра, а попал в «Домострой» из Псалтири Следованной, изначально появившись в исихастских, византийских кругах, либо, возможно, среде южных славян[100].

В истории Иисусовой молитвы на Руси есть особенный источник сведений о ней – «Цветник священноинока Дорофея», написанный между второй половиной XVI в. и первой половиной XVII в., во многом похожий на «Устав» прп. Нила Сорского. Существуют различные догадки, кем был и где подвизался этот инок, но они не выдерживают критики. Между тем, как считает А. Г. Дунаев, «Цветник», им составленный, имел широкое распространение не только в списках, но выдержал и много изданий вплоть до XX в. Конспект-переделка «Цветника», сделанный Диомидом Серковым (через посредство популярного сборника «Старчество») под заглавием «Крины сельные», был распространен среди учеников прп. Паисия (Величковского), а сокращенный вариант «Кринов» приписан самому прп. Паисию. Цветник священноинока Дорофея пользовался известностью как среди старообрядцев, так и у знаменитых русских иерархов и старцев XIX в.[101] Первая часть «Цветника» посвящена внешнему благочестию, а вторая – умному деланию. Особую роль в трезвении ума автор отдает непрестанной молитве Иисусовой: «Рассеянность же мысли никто не может победить до конца, если ум его не будет связан всегдашнем поучением, чтобы держать в памяти духовное – непрестанную молитву Иисусову». Эта молитва подает все блага и добродетели, «ибо это Бог, перед Которым отступает все». Ум должен

[99] *Макарий Египетский, прп.* Указ. соч.
[100] *Орлов А. С.* Указ. соч. С. 14.
[101] *Максим (Жилинский), иером.* Указ. соч. С. 18.

быть заключен в слова молитвы, а сердце должно их прочувствовать. Автор дает множество практических рекомендаций.

Иисусова молитва была основой жизни мирян и могла заменить круг богослужений. Свидетельство об этом, а также об использовании специальных четок – «лествицы» имеется в указанном выше произведении «Старчество» XVI в.: например, вместо вечерни полагалось 600 Иисусовых молитв, за утреню 1500, за полунощницу 600. Иисусова молитва не была деланием исключительно монахов, а являлась постоянным занятием мирян, преображающим их сердце[102].

В XVII в. на Руси наступила эпоха, отличная от времени, в которое жил прп. Нил Сорский. На ученых монахов влиял схоластический дух, распространенный прежде всего в Киево-Могилянской академии, что стало причиной отрыва научного богословия от реальной монашеской жизни. Исихастское учение и Иисусова молитва, особенно в учебных и научных кругах, были почти забыты[103].

Выпускник Киево-Могилянской академии свт. Димитрий Ростовский, который долгое время жил в русских монастырях и впитал дух монашеского благочестия, уделил в этот непростой период внимание Иисусовой молитве: в трактате «О молитве человека, уединившегося в клети сердца своего» свт. Димитрий противопоставляет внутреннего человека внешнему, внешнюю молитву – внутренней. Внешняя молитва совершается явно, она часто соборная, произносимая голосом, как правило, стоя. Внутренняя молитва совершается тайно, про себя, умом, по движению человеческого духа, «в затворенной клети», то есть в сердце. Эту внутреннюю «клеть» человек всегда носит с собой, поэтому молитва не требует особых внешних условий[104]. По свт. Димитрию, человек может соединиться с Богом только с помощью сердечной любви, которая появляется благодаря частой молитве,

[102] *Басенков В*. Иисусова молитва на Руси // «Иисус» – Православный портал о Христе и христианстве. URL: https://jesus-portal.ru/life/expert/iisusova-molitva-na-rusi/ (дата обращения: 15.05.2026).
[103] *Иларион (Алфеев), митр.* Указ. соч. С. 163.
[104] *Димитрий (Ростовский), свт.* Творения. В 3 т. Т. 3. Руно орошенное. Алфавит Духовный. Слова. М., 2005. С. 499.

«внутреннему деланию» – так понимает свт. Димитрий слова «непрестанно молитесь», при этом полагая, что можно молиться часто, тайной краткой Иисусовой молитвой, прославляя имя Господа[105].

В трактате «Слово на Обрезание Христово» свт. Димитрий сравнивает имя Иисусово, находящееся в центре Иисусовой молитвы, с драгоценным миром, хранившемся в сосуде, а при открытии, наполнившем всю вселенную благоуханием благодати, став самым сильным средством против врагов человека[106].

3.2. Иисусова молитва в Синодальный период истории Русской Церкви

Сведения об Иисусовой молитве и учении о ней в синодальный период истории Русской Церкви можно найти в трудах прп. Паисия (Величковского), святителя Феофана Затворника, в духовном наследии оптинских старцев, трудах святого праведного Иоанна Кронштадтского, «Откровенных рассказах странника» и книге «На горах Кавказа» схим. Иллариона

В XVIII в. в результате церковных реформ императора Петра I и последующих правителей Российской Империи монастыри были разорены, монашество подверглось гонениям, умное делание пришло в упадок. Возрождение монашеской жизни и Иисусовой молитвы началось лишь в конце века и было связано с именем прп. Паисия Величковского, сыгравшего большую роль в деле восстановления монашеской жизни в России. Прп. Паисий способствовал возрождению интереса к наследию византийского исихазма, издавал святоотеческие творения, посвященные трезвению и умному деланию. Его можно по праву назвать возобновителем умного делания в синодальный период. Возглавляя ряд монастырей в Валахии, он имел множество учеников, которые распространили учение о Иисусовой молитве в России[107].

---

[105] *Иларион (Алфеев), митр.* Указ. соч. С. 160.
[106] *Димитрий (Ростовский), свт.* Указ. соч. С. 564.
[107] *Димитрий (Волков), иером*. Молитва Иисусова в духовном наследии оптинских старцев. Козельск, Оптина Пустынь, 2020. С. 18.

Трудами прп. Паисия Величковского было переведено собрание аскетических произведений IV–XV вв. – «Добротолюбие», которое, распространившись в конце XVIII в. среди в монашествующих и мирян, познакомило читателей с забытыми трудами авторов классической духовной литературы Византии, стало любимым чтением иноков в монастырях.

В числе произведений прп. Паисия есть тракт о Иисусовой молитве «Об умной или внутренней молитве. Возражение против хулителей ее», который состоит из цитат, посвященных умному деланию, свтт. Иоанна Златоуста, Григория Паламы, Григория Синаита, Димитрия Ростовского, прпп. Иоанна Лествичника, Исаака Сирина, Никифора Безмолвника, Нила Сорского. В предисловии трактата прп. Паисий с огорчением отмечает, что некоторые монашествующие дерзают хулить «божественную, приснопамятную и боготворную Иисусову, умом в сердце священнодействующую, молитву» и вынуждают автора, с Божией помощью, написать трактат в опровержение этих высказываний. После изложения учения об Иисусовой молитве византийских авторов прп. Паисий делает вывод: те, кто находятся в страхе Божием и в здравом разуме, видя такие свидетельства стольких очевидцев, признают в единодушии, что это божественное дело, имеющее преимущество перед всеми аскетическими подвигами монахов, которое свойственно и подобает ангельскому монашескому чину[108]. В основных главах своего произведения прп. Паисий говорит о практике Иисусовой молитвы. Она является искусством и требует наставника, а также подготовки послушанием, смирением. Прп. Паисий объясняет действия Иисусовой молитвы: нисхождение благодатных даров, изгнание бесов, очищение сердца, а также описывает известный исихастский психофизический метод молитвы.

О Иисусовой молитве прп. Паисий также говорит в другом произведении – «Крины сельные». В этом творении прп. Паисий называет Иисусову молитву общим делом человека и ангелов, источником добрых дел,

[108] *Паисий (Величковский), прп.* Об умной молитве. М., 2024. С. 15.

божественным веселием, оружием против бесов, источником радости, пламенным мечом, разжигающим духовную жизнь человека. Прп. Паисий свидетельствует о вселении Святой Троицы в человека вскоре после её произнесения; предлагает усиленно понуждать себя к ней в любых обстоятельствах, не выбирая время для её делания, произнося вслух – от чего рождается умная молитва, а от неё – сердечная. Иисусова молитва, по прп. Паисию, требует «трезвения, воздержания, удаления от людей, всякого беспопечения и безмятежия» и является кратчайшим путем спасения. Условием того, чтобы ум подвижника всегда пребывал в Боге, прп. Паисий считал стяжание трех добродетелей: любви к Богу и людям, воздержания и молитвы Иисусовой[109].

В сохранившихся письмах прп. Пасисия можно найти свидетельства его опасения, что те, кто самочинно будут заниматься Иисусовой молитвой, впадут в прелесть. Доверенные ученики преподобного передавали знание об умном делании только инокам, но не мирянам. Такая осторожность сохранится у последователей прп. Паисия до времени распространения среди мирян аскетической святоотеческой литературы[110].

Учение о Иисусовой молитве, изложенное в трудах прп. Паисия Величковского и сделанных им переводах византийских духовных писателей, нашло множество учеников и последователей, распространилось в монастырской среде Русской Церкви, в том числе в Оптиной, Глинской пустынях, а также в русских монастырях Афона.

Духовным писателем XIX в., чьи труды повлияли на возрождение учения о Иисусовой молитве, был свт. Игнатий Брянчанинов. Имевший учителями оптинских старцев, почитатель прп. Паисия Величковского – свт. Игнатий Брянчанинов изложил теоретическое и практическое учение о

[109] *Димитрий (Волков), иером.* Указ. соч. С. 18.
[110] Там же. С. 19.

Иисусовой молитве в трудах «О молитве Иисусовой» и «Слове о молитве Иисусовой», которые вошли в сборник «Аскетические опыты»[111].

Иисусова молитва или умное делание, по учению свт. Игнатия, является непрестанным деланием, обетом монаха. В начале XIX в. она преподавалась всем поступающим в монастырь. На основе Священного Писания и творений Отцов Церкви святитель излагает учение об Иисусовой молитве. Кто не творит Иисусову молитву, по свт. Игнатию, тот лишен духовных дарований, даже при телесных подвигах, хранении ума и чистом сердце. Монах – тот, кто блюдет и сохраняет свой ум во внимательности, кто исполняет трезвение на деле. Спасение возможно и без этого делания, но Иисусова молитва – особый, избранный царский путь самоотвержения и отречения от мира, поэтому он – тесный[112]. Кроме самого делания, подвижник должен быть очень благоразумен и осторожен во внешнем поведении, что является условием умного делания. Формулу Иисусовой молитвы свт. Игнатий рекомендует именно полную, без сокращений «Господи Иисусе Христе Сыне Божий, помилуй меня, грешного». Иисусовой молитвой нужно много заниматься, вопреки предостережениям о прелести, так как впасть в прелесть можно от любых других подвигов по причине гордости. Совершать Иисусову молитву нужно со вниманием и благоговением, с целью покаяния, с плачем – сердечным чувством покаяния, печали о своих грехах[113]. Правильное совершение Иисусовой молитвы вытекает из правильного понимания о Боге, Его Святом имени и отношении человека к Богу. Новоначальным требуется продолжительное время для обучения молитве; обязательными условиями успеха при таком обучении являются послушание, самоотвержение и смирение, которые помогают бороться со страстями. По мере избавления от страстей, ум становится способным встать на тесный путь Иисусовой молитвы. Молиться Иисусовой молитвой, по свт. Игнатию, нужно очень

[111] *Иларион (Алфеев), митр.* Указ. соч. С. 179.
[112] *Игнатий (Брянчанинов), свт*. Аскетические опыты. В 2 т. Т. 1. М., 2007. С. 187.
[113] Там же. С. 193.

много, ведь количество – причина качества. При этом лучше творить молитву гласно, в том числе при нашествии помыслов, не спеша, заключая ум в слова молитвы. По свт. Игнатию не нужно придавать излишнее значение психофизическим техникам, так как они могут нести излишнее напряжение, а при Иисусовой молитве важно тихое, мирное, благоговейное настроение. Подготовиться к Иисусовой молитве помогает также келейное правило и чтение Святых Отцов. Иисусова молитва требует наставничества, благоразумия и осторожности, а также постоянства, настойчивости и терпеливости.

Учение свт. Игнатия об умном делании занимает особое место в истории Иисусовой молитвы в русской традиции, став теоретической основой для просвещения христиан в Иисусовой молитве.

Младший современник свт. Игнатия Брянчанинова – свт. Феофан Затворник дал более полное и всестороннее освещение практической стороны Иисусовой молитвы, его рекомендации в основном основаны на личном опыте. Для учения свт. Феофана характерна большая доля творческой свободы – святитель считал возможным убрать из учения о практике Иисусовой молитвы все, что он считал не совсем полезным, оставив необходимое. Учение о Иисусовой молитве свт. Феофана не было систематизировано, а было размещено по всему корпусу его творений. В 1936 г. игумен Валаамского монастыря Харитон (Дунаев) издал книгу «Умное делание. О молитве Иисусовой», в которой собрал труды и письма свт. Феофана, посвященные этой теме. При анализе этого сборника можно сделать вывод об огромном значении Иисусовой молитвы в духовной жизни христианина: она возводит к Богу, являясь всемогущей, при этом важна не только внешняя, но и внутренняя молитва, которые монах должен уметь сочетать. В центре Иисусовой молитвы находится имя Христово, обладающее чудотворной силой спасения. Молитва Иисусова является «художеством», т. е. искусством. Во время молитвы необходимо держать ум в сердце, свят. Феофан разъясняет, что речь идет не столько о сердце как физическом органе, сколько о сердце как духовном

центре, где ум может обрести покой и ощутить присутствие Божие. Особое значение, по свт. Феофану, имеет неспешность и постоянство Иисусовой молитвы, а также, на первоначальном этапе – самопринуждение[114].

Молитва Иисусова, по свт. Феофану, является вторым – после причащения Святых Христовых Тайн – средством для соединения с Богом. Святитель Феофан в «Добротолюбии» опустил некоторые тексты, показавшиеся ему либо слишком отвлеченными и умозрительными, либо содержащими ненужные или опасные подробности – в частности, относительно психосоматического метода молитвы Иисусовой[115].

Святитель Феофан Затворник сыграл значительную роль в распространении Иисусовой молитвы не только среди монашествующих, но и мирян: его произведения печатались Афонским Свято-Пантелеимоновым монастырем и распространялись по всей России, пользуясь большой популярностью[116].

Русская традиция Иисусовой молитвы была связана с другой традицией, характерной для нашей Церкви – старчества, под которым понимается дело руководства душ учеников ко спасению людьми, призванными к такому служению Богом; Иисусовой молитве учили прп. Сергий Радонежский и прп. Серафим Саровский.

Для попытки раскрытия особенностей русской традиции Иисусовой молитвы на практике, представляется интересным рассмотреть опыт старцев Оптиной Пустыни, так как они получили учение об умном делании от непосредственных учеников самого прп. Паисия Величковского: старец Феодор наставил прп. Льва Оптинского, старец Афанасий окормлял прп. Макария Оптинского, поэтому этих старцев считают вторым поколением последователей прп. Паисия. Преподобные Илларион и Амвросий Оптинский были третьим поколением, а все остальные оптинские старцы – четвертым; с

[114] *Харитон (Дунаев), игум.* Умное делание. О молитве Иисусовой: сборник поучений Святых Отцов и опытных её делателей. М., 2019. С. 222.
[115] Там же. С. 228.
[116] *Иларион (Алфеев), митр.* Указ. соч. С. 183.

каждым новым поколением учение о Иисусовой молитве приобретало все большую откровенность.

Особенностью первого поколения – старцев прпп. Льва и Макария было то, что они мало учили Иисусовой молитве, рассуждая о ней с особой осторожностью, идущей от прп. Паисия Величковского и специально не распространяя учение. Были случаи, что старец Лев не только запрещал новоначальным заниматься Иисусовой молитвой, но и даже говорить о ней. Его ученик, старец Макарий, также соблюдал осторожность, сочетая тему умного делания в письмах с темой борьбы со страстями и прелестью. У этого старца ранее был наставник в Площанской пустыни, которому прп. Паисий Величковский лично запретил творить умную молитву умно, только устно. Также старец прп. Макарий видел примеры впадения в прелесть у неопытных подвижниц женских обителей. Святоотеческие книги, содержащие тему Иисусовой молитвы, тогда массово не публиковались, что увеличивало риск неправильного понимания учения[117].

Другое отношение к Иисусовой молитве было у прп. Амвросия Оптинского, который писал и говорил об Иисусовой молитве достаточно много, возможно, потому что в его время было опубликовано достаточно большое количество святоотеческих книг, которые содержали тему Иисусовой молитвы. Его ученик, прп. Анатолий (Зерцалов) говорил об Иисусовой молитве еще свободнее, не просто отвечая на вопросы, но и уча молиться этой молитвой, стараясь привить к ней любовь. Именно он был тем иноком, с которым свт. Игнатий Брянчанинов разговаривал об Иисусовой молитве, поместив этот разговор в сборник своих сочинений. Позже это учение в форме данной беседы стало теоретической основой умного делания для многих христиан[118].

Четвертое поколение учеников прп. Паисия Величковского – преподобные Иосиф, Варсонофий, Анатолий (Потапов), Нектарий говорят о

[117] *Димитрий (Волков), иером*. Указ. соч. С. 23.
[118] Там же. С. 40.

Иисусовой молитве с большим вдохновением. Наиболее ярким учителем является прп. Варсонофий, который считал, что Иисусова молитва – кратчайший путь к достижению Царства Небесного[119].

Старец прп. Лев называл Иисусову молитву мечом духовным, старец прп. Амвросий – победой над искушениями, прп. Антоний – дыханием жизни, старец прп. Анатолий (Зерцалов) – всей нашей жизнью, всей красой, всем утешением и лучшей благодарностью со стороны духовных чад.

Оптинские старцы учили вооружаться Иисусовой молитвой во всех случаях: при помыслах уныния, лености, мечтательности, страха, пьянства, любых помыслов и поступков, при этом старцы давали определенное количество молитв по силе каждого. Старцы успокаивали тех, кто терпел неудачи при делании, ободряли их, заповедуя не смущаться при помыслах, смиряться, рассказывали чадам различные истории из жизни об искушениях, которые могут возникнуть при умном делании. В большинстве случаев, оптинские старцы учили произносить молитву вслух, так как умная молитва требует наставника, а также предупреждали, что для утверждения в ней необходимо время – путь Иисусовой молитвы долог, постепенен, а также предостерегали от неумеренного подвига. Сами старцы творили Иисусову молитву в любых обстоятельствах – во время общего правила, богослужений, дел и разговоров. Иисусова молитва в количестве 300 четок входила в Оптиной пустыни в келейное правило. Старцы учили молиться с простотой, со смирением, покаянием, самоукорением, а также считали важным для молитвы соблюдать заповеди и послушание, благодушно терпеть скорби[120].

Особое место в истории Иисусовой молитвы в русской традиции занимает труд св. прав. Иоанна Кронштадтского «Моя жизнь во Христе», содержащий понимание имени Божия, которое стало основанием для последующих имяславских споров: «имя Божие есть Сам Бог». По св. прав. Иоанну Кронштадтскому, обращаясь к Господу и произнося Его имя, человек

[119] *Никон (Беляев), прп.* Дневник послушника Николая Беляева. М., 2004. С. 59.
[120] *Димитрий (Волков), иером.* Указ. соч. С. 223.

обращается к Самому Богу, имя Которого вмещает все существо Бога. В имени Иисус Христос весь Христос – душа и тело Его, соединённые с Божеством[121].

Через Свое имя, произнесенное с верой и любовью молящимся, Бог воздействует на него, низводит к нему Себя Самого, всецело присутствуя в энергии имени, при этом сущность Бога остается неименуемой и непостижимой[122]. Понимание значения имени Божия, по св. прав. Иоанну Кронштадтскому, не подлежит интеллектуальному или душевному толкованию переживаний молящегося, а приходит только через встречу в Иисусовой молитве с Самим Богом, Который всецело присутствует в Своем имени. Иисусову молитву, по св. прав. Иоанну Кронштадтскому, нужно иметь в сердце постоянно, чтобы не терпеть постоянных нападок врага.

В 1881 г. впервые вышла в свет книга, занявшая особое место в русской традиции Иисусовой молитвы – «Откровенные рассказы странника духовному своему отцу». Вопрос об авторстве «Откровенных рассказов странника» долгое время оставался предметом дискуссий. Исследователи выделяли нескольких возможных авторов, полное единомыслие в этом вопросе не утвердилось. А. М. Пентковский в своём исследовании «История текста и автор «Откровенных рассказов странника» пришёл к выводу, что четыре основных рассказа были составлены иеромонахом Арсением (Троепольским) на основе неизвестного текста архимандрита Михаила (Козлова), посвящённого устной Иисусовой молитве. Три дополнительных рассказа также принадлежат Арсению (Троепольскому)[123].

Простой, ясный язык, увлекательный сюжет способствовал обретению у истории о неком страннике, который хотел научиться непрестанной молитве, большой популярности среди верующих. Главный герой – простой христианин – странствовал по обителям в поисках наставника, и, встретив одного схимонаха, получил от него наставление в Иисусовой молитве. Старец

[121] *Иоанн Кронштадтский, св. прав.* Моя жизнь во Христе. М., 2002. С. 88.
[122] *Иларион (Алфеев), митр.* Указ. соч. С. 297.
[123] *Пентковский А. М.* История текста и автор «Откровенных рассказов странника» // Богословские труды. 2018. Вып. 47–48. С. 344.

благословил страннику сначала совершать по три тысячи молитв Иисусовых, постепенно доведя до двенадцати тысяч, а после и вовсе молиться непрестанно, так, чтобы молитва сама собою творилась в молящемся[124]. Странник так стремился к непрестанной Иисусовой молитве, что она стала для него утешительным сердечным деланием – сердце само с каждым ударом как бы произносило молитву Иисусову, ощущая горячую любовь к Господу; странник проникся любовью к ближним и терпением внешних обстоятельств. Странник почувствовал также, что стал лучше понимать Священное Писание и скрытые смыслы всех вещей, а окружающая природа стала особенно прекрасна. В «Добротолюбии» он нашел описание психофизического метода Иисусовой молитвы св. Симеона Нового Богослова и стал его применять, сочетая слова молитвы с дыханием, со временем главный герой стал чувствовать легкость, утешение, любовь к Богу, сердечную сладостную теплоту. Примечательно, что для достижения самодвижной молитвы страннику потребовались недели, а не годы, как у Святых Отцов. Несмотря на такое отличие, этот труд был одобрен свт. Феофаном Затворником, который, после удаления в нем некоторых мест, включая психосоматический способ, способных ввести в заблуждение читателя, подготовил его ко второму изданию в 1882 г. Книга обрела большую популярность среди верующих читателей, её появление стало новым этапом в истории Иисусовой молитвы[125].

В 1907 г. при помощи Великой Княгини Елизаветы Феодоровны, по совету оптинского старца прп. Варсонофия вышла в свет книга схимонаха Илариона (Домрачева) «На горах Кавказа». Её автор длительное время подвизался на Афоне, но позже, с желанием отшельничества, ушел в горы Кавказа, где провел многие годы в подвиге молитвы, достиг духовного созерцания. Написанная живым и ярким языком, имеющая подробное изложение учения о Иисусовой молитве, её стадиях, правилах внимания и трезвения, эта книга несмотря на то, что содержала идею св. прав. Иоанна

[124] Откровенные рассказы странника своему духовному отцу. М., 2002. С. 193.
[125] *Иларион (Алфеев), митр.* Указ. соч. С. 340.

Кронштадтского, что «имя Божие есть Бог», получила многочисленные положительные отзывы монашествующих и образованных мирян России и Афона и даже стала практическим руководством по умному деланию[126]. Книга представляет собой сборник записок о Иисусовой молитве, её большую часть занимают цитаты из трудов свтт. Феофана Затворника, Игнатия Брянчанинова, св. прав. Иоанна Кронштадтского и других Отцов Церкви. Содержание книги составляет описание встречи со старцем, изложившим учение об умном делании, поясняемое автором, пересказ евангельских эпизодов, и подборка писем автора. Все содержание подкрепляется отрывками из трудов других писателей об Иисусовой молитве, а также описанием прекрасной природы Кавказа, делая повествование особенно увлекательным[127]. Плодами Иисусовой молитвы, по схим. Иллариону, являются единение с Господом: молящийся ощущает чувство Его присутствия в сердце, становится вместилищем Самого Бога, Который, вселяясь в душу подвижника, преображает все его существо.

3.3. Иисусова молитва в XX веке и начале XXI века

Особую страницу истории Иисусовой молитвы в русской традиции занимает тема имяславских споров. В 1905–1913 гг. в русских монастырях Святой горы Афон началось движение почитания Божьего имени – имяславие, впоследствии имевшее сторонников в России и породившее споры среди русских богословов и философов. Поводом к началу этого движения послужил выход в 1907 г. книги схим. Иллариона (Домрачева) о Иисусовой молитве «На горах Кавказа», содержащей идею, что «имя Божие и есть Сам Бог», спровоцировавшую споры среди монашествующих преимущественно Андреевского, Фиваитского и Ильинского скитов Свято-Пантелеймоновского монастыря, разделив братию на имяславцев, поддерживающую эту идею, и имяборцев, противостоящих ей. Споры о природе имени Божия на Афоне

[126] *Иларион (Алфеев), митр.* Указ. соч. С. 340.
[127] *Иларион (Домрачев), схим.* На горах Кавказа. СПб., 2002. С. 762.

приняли ожесточенный характер в 1910–1912 гг., при этом были допущены непонимание и крайности с обеих сторон. После попытки переговоров с имяславцами, российское правительство приняло решение о их вывозе с Афона. В июле 1913 г. офицеры и солдаты вывезли со Святой Горы 621 монаха-имяславца, часть которых оказала активное сопротивление, для расселения на территории России[128]. Основными идеи раннего учения имяславцев выражены в трактате иеросхим. Антония Булатовича «Апологии веры во Имя Божие и во Имя Иисус». После 1913 г. вопросами почитания имени Божия занимались философы, богословы, известные священники: В. Ф. Эрн, свящ. Павел Флоренский, А. Ф. Лосев, В. И. Лосский, прот. Сергий Булгаков, архим. Софроний Сахаров; почти каждый из них представил свое системное богословское объяснение имяславия. В основном, философия имяславия строилась на тезисах: имя Божие это Свет и Сила существа Божия и полнота Его совершенства, явленные в мир, энергия сущности Бога, неотделимая от Самого Бога и поэтому есть Сам Бог. Имя Божие есть Сам Бог, но Бог не есть имя – Он выше всякого имени[129]. Поместный собор Русской Православной Церкви в 1917–1918 гг. не решил вопросы имяславия, лишь наметив их для обсуждения.

Идеи имяславия опровергали свящ. Хрисанф (Григорович), архиеп. Антоний (Храповицкий), архиеп. Никон (Рождественствий), С. В. Троцкий и другие. В основе их доводов были, в основном, психологическая обусловленность действия Иисусовой молитвы и имени Божия на молящихся, представление об отделимости имени Божия от Бога; имя Божие определялось не как энергия Божия, а как её произведение и условность, чувства и состояния при молитве - продуктами психики человека, при этом сила имени Божьего, идущая от Самого Бога, а не от человека, не отрицалась[130].

[128] *Иларион (Алфеев), архиеп.* Имяславие // Православная энциклопедия. М., 2009. Т. 22. С. 471.
[129] *Иларион (Алфеев), митр.* Указ. соч. С. 474.
[130] Там же. С. 480.

В 1920–30 гг. в России имяславцев, признанных контреволюционной монархической организацией, подвергли гонениям, многие из них были вынуждены скрываться в горах Кавказа[131].

Митрополит Илларион Алфеев в книге «Священная тайна Церкви», посвященной имяславским спорам, делает им следующую богословскую оценку. У восточных Отцов Церкви есть согласие в том, что имя Божие не тождественно и совечно Богу, не принадлежит Его сущности, являясь средством общения между Богом и человеком, то есть имя Божие существует для человека, показывая человеку те или иные Его свойства. В нем нет мистической силы, оно почитается наряду с другими символами, такими, например, как крест или икона. Имя Божие не есть Сам Бог, не Его энергия, но в имени *присутствует* Бог и Его энергия. Поклонение в Иисусовой молитве оказывается не имени, но Носителю имени. Учение имяславцев, по митр. Иллариону, отклонилось от восточной святоотеческой традиции Церкви в таких существенных пунктах, как например, то, что имя Божие совечно Богу и неотъемлемо от Его сущности, магизме и попытке установления нового догмата о имени Божием. У противников имяславия также были недостатки в учении – их критика была основана на позициях позитивизма и номинализма, одностороннем понимании Предания восточной Церкви, на стремлении объяснить опыт молитвы психологическими переживаниями и обвинении в том, что имяславцы якобы не отличали Бога от Его имени. Точка в имяславских спорах, по мнению автора, еще не поставлена, и вопросы имяславия заслуживают внимания Церкви, а давность времени этих споров может способствовать их более объективному рассмотрению[132].

До наших дней сохранились письменные источники, содержащие сведения об учении и практике Иисусовой молитвы на горе Афон среди русских иноков преимущественно Свято-Пантелеймоновского монастыря в первые десятилетия XX в. Ценность этих произведений состоит в том, что

[131] *Иларион (Алфеев), митр.* Указ. соч. С. 970.
[132] Там же. С. 967.

сохранившиеся советы об умном делании основаны на реальном опыте совершения Иисусовой молитвы русскими подвижниками, которые посвятили молитве свою жизнь. Среди них можно отметить труды архиеп. Василия (Кривошеина), дневник иеросхим. Феофана (Харитонова) Карульского, очерк иеросхим. Агафодора (Буданова), записки схим. Петра (Козлова)[133].

Самым известным среди этих подвижников был прп. Силуан Афонский, непрестанная молитва которого не оставляла его до последнего часа. Он считал, что основа Иисусовой молитвы – смирение, тогда Сам Господь дарует её силу, Дух Божий будет учить душу. Смирение, воздержанность, частая исповедь, подчинение властям и довольство всем, страх чем-нибудь оскорбить или опечалить брата – условия помощи Святого Духа в молитве. Её дары подаются простой, смиренной, послушливой, внимательной душе. Непрестанная же молитва даруется от любви, а потерять ее можно от осуждения, празднословия и невоздержания[134].

После афонских событий 1913 г. количество иноков в Свято-Пантелеймоновском монастыре стало сокращаться, с 1461 монаха в мае 1913 г. до 633 в 1920 г.; до 380 иноков в 1932 г., в начале 60-х в обители осталось 14 насельников[135].

Основными центрами умного делания в начале XX в. были монастыри. Иисусова молитва была основой духовного делания, например, в Оптиной пустыне, Валамском монастыре, Глинской, Плащанской, Рижской пустынях, сохранявших традицию умного делания, основанную на учении святых Отцов, в том числе прп. Паисия Величковского и свт. Игнатия Брянчанинова, свт. Феофана Затворника[136].

В 1920–30-е гг. в России в условиях массовых арестов и репрессии духовенства и верующих, закрытия храмов и монастырей, традиция умного

---

[133] Афонское Добротолюбие о безмолвии и молитве / *ред. иером. Макария (Макиенко)*. Святая Гора Афон, 2015. С. 315.
[134] *Силуан Афонский, прп.* Писания. М., 2020. С. 156.
[135] *Иларион (Алфеев), митр.* Указ. соч. С. 970.
[136] *Рынковой И., диак., Рынковая Н.* «Возлюби смирение» Житие. Письма. Духовный дневник прп. Андроника (Лукаша). М., 2016. С. 107.

делания была подорвана трагическими для Церкви обстоятельствами, гибелью большого числа членов Церкви, но не прекращалась среди верующих в лагерях, ссылках, тюрьмах, частных квартирах, тайных общинах.

Особым местом, в котором сохранялась традиция умного делания, были горы Кавказа, куда уходили монахи некоторых закрывшихся монастырей, где в труднейших условиях, находясь на нелегальном положении для советской власти, продолжали молитвенный подвиг. Так, например, насельники из Глинской пустыни, скрываясь в годы гонений в горах Абхазии, читали непрестанно Иисусову молитву; кроме этого, их ежедневным правилом было не менее 20 четок Иисусовой молитвы[137].

Игумен Валаамского монастыря Харитон в 1936 г. выпустил сборник об умном делании, который содержит около 400 высказываний Святых Отцов о Иисусовой молитве – свт. Григория Паламы, прп. Ефрема Сирина, свт. Димитрия Ростовского, прп. Паисия Величковского, свт. Феофана Затворника и других Отцов – о внутренней клети сердца, внимании при молитве, её степенях и значении, психофизических методах. Сборник содержал ценные советы о практике умной молитвы, являясь руководством для читателя. Примечательно, что он содержал комментарии братии Валаамского монастыря, например, о том, что «никто так не благоугоден Богу, как тот, кто правильно занимается Иисусовой молитвой», а также совет «духу же произвольному, который нашептывает, что творить Иисусову не под силу, нет времени или условий противостоять всячески». Если нет слез при Иисусовой молитве, говорят валаамские монахи, то нужно её творить с сокрушением и стенанием сердца[138]. Сам автор по смирению не дает советов или комментариев, кроме одного напоминания: Иисусова молитва дается за чистую совесть. Следует отметить, что поводом к составлению этого сборника, как пишет сам игумен Харитон, было его желание сообщить не

[137] *Чесноков З., Чесноков Н.* Сердцем моим страдаю о Вас… Преподобный архимандрит Серафим (Романцов). М., 2017. С. 107.
[138] *Харитон (Дунаев), игум.* Указ. соч. С. 339.

только его братии, но и мирянам о необходимости Иисусовой молитвы, вопреки вновь распространившемуся мнению об опасности впадении от неё в прелесть.

После Великой отечественной войны традиция умного делания продолжилась: несколько валаамских монахов поселились в Псково-Печерском монастыре, процвела вновь открытая Глинская пустынь, последние оптинские иноки поселились в Козельске рядом с обителью. В разных уголках страны жили опытные подвижники, продолжавшие традицию старчества и умной молитвы, например, старец Таврион в Рижской пустыни, епископ Афанасий (Сахаров) во Владимире, митрополит Вениамин (Федченков) в Печорах, на юге – прп. Кукша, прп. Лаврентий, а также множество монахов, служащих священниками в глухих местах нашей родины. Так, стяжавшие Иисусову молитву в лагерях и тюрьмах святой подвижник прп. Андроник (Лукаш) призывал непрестанно творить молитву ко Христу[139]. Старец прп. схиархимандрит Серафим (Романцов) учил умному деланию своих чад, так как в нём «скрыты тайны Царствия Божия, которые открываются в непрестанном покаянии»[140].

О Иисусовой молитве в это время писал архиеп. Антоний (Голынский-Михайловский), составивший «Сборник о молитве Иисусовой с комментариями святых Отцов и старцев нашего времени», в котором изложил святоотеческое учение о Иисусовой молитвы, дело которой должно быть «неотъемлемой сутью монашеской жизни»[141] и привел отрывки из сочинений духовных авторов, например, из книги «Откровенные рассказы странника», «На горах Кавказа» и других.

С начала 1970-х гг. «самиздатом» начали публиковаться части произведения религиозного мыслителя Н. Е. Пестова (1892–1978) «Современная практика христианского благочестия» в котором автор на

[139] *Рынковой И., диак., Рынковая Н.* Указ. соч. С. 107.
[140] *Чесноков З., Чесноков Н.* Указ. соч. С. 252.
[141] *Антоний (Голынский-Михайлович), архиеп.* О Молитве Иисусовой и Божественной благодати с комментариями и наставлениями Учителей Церкви и старцев нашего времен. М., 1995. С. 7.

основании учения святых Отцов описывает христианское мировоззрение и миросозерцание, в том числе раскрывает значение Иисусовой молитвы. Автор определяет Иисусову молитву как средство оживления души и борьбы со страстями, её стадии и особенности делания на основе учения свт. Игнатия Брячанинова, Добротолюбия, свт. Феофана Затворника, прп. Варсонуфия Великого и других подвижников благочестия[142].

В конце 1980-х гг. в советском обществе, претерпевающем экономические, социальные изменения возник интерес к православной вере, церковной литературе, началось возрождение духовной жизни, в том числе интереса к мистическому богословию Церкви и молитве.

Исследованием истории Церкви, позневизантийского исихазма, Иисусовой молитвы занимались русские ученые за рубежом. Протопр. архим. Киприан (Керн) в книге «Антропология свт. Григория Паламы» описывает психосоматический исихастский метод Иисусовой молитвы, протопр. Иоанн Мейендорф в труде «Святой Григорий Палама и православная мистика» раскрывает подвиг святителя и историю Иисусовой молитвы. Труды архиеп. Васили (Кривошеина) посвящены мистическому богословию православной Церкви, а его произведение «Дата традиционного текста Иисусовой молитвы» – попытке определить время её происхождения. Митрополит Каллист (Уэр) посвятил теме Иисусовой молитвы произведения «Иисусова молитва в учении св. Григория Синаита», «Сила имени. Молитва Иисусова в православной духовности». Данные авторы рассматривают Иисусову молитву как основу православной аскетической и мистической традиции. Они анализирует её историю, богословские основы, техники практики и духовное значение, опираясь на святоотеческое учение.

В период возрождения Церкви в России, восстановления храмов и монастырей в православной среде возродился интерес к умному деланию. Традиция Иисусовой молитвы стала возрождаться в восстанавливающихся

[142] *Пестов Н. Е.* Современная практика православного благочестия. М., 1995. С. 395.

монастырях: Оптиной пустыни, Валаамском, Соловецком, Сретенском и других монастырях, в том числе в Свято-Пантелеимоновом монастыре святой Горы Афон, став основой духовного делания монашествующих.

Восстановлению традиции способствовала также доступность широкому кругу читателей трудов Святых Отцов Церкви, посвященных Иисусовой молитве: прп. Симеона Нового Богослова, прп. Никифора Безмолвника, прп. Григория Синаита, свт. Григория Паламы, свт. Симеона Солунского, свт. Феолипта Филадельфийского, свт. Каллиста и прп. Игнатия Ксанфопулов, прп. Каллиста Ангеликуда, свт. Филофея Коккина, – а также в русской традиции – прп. Паисия Величковского, свт. Игнатия Брянчанинова, прп. Феофана Затворника, прав. Иоанна Кронштадтского, которые стали чтением для монахов возрожденных обителей.

На распространение Иисусовой молитвы, особенно в монастырях, повлияли произведения греческих старцев – прп. Иосифа Исихаста и его учеников, прп. Паисия Святогорца, ст. Ефрема Аризонского, ст. Эмилиана (Вафидиса).

Традиция Иисусовой молитвы вновь обрела известность благодаря живым хранителям духовной культуры – старцам, которые на личном опыте прошло школу умно-сердечной молитвы – старца Николаю (Гурьянову), архимандритам Иоанну (Крестьянкину), Павлу (Груздеву), Зосиме (Сокуру), Кириллу (Павлову), Адриану (Кирсанову), старцу Илию Оптинскому.

Кроме произведений святых отцов об Иисусовой молитве, обрели популярность книги архимандрита Софрония (Сахарова), ученика прп. Силуана Афонского, стяжавшего непрестанную молитву. Так, в трактате «О молитве Иисусовой» он раскрыл богословские основания Иисусовой молитвы, архим. Софроний изложил и свой опыт умного делания, дал рекомендации и предостережения желающему приступить к молитве с учетом особенностей нашего времени. Автор предупреждает, что многое, что написано о Иисусовой молитве различными авторами, нужно воспринимать с рассуждением, потому что в учении об умном делании появилось немало неверных и нелепых идей.

Например, искусственные психофизические приемы Иисусовой молитвы представляют опасность для людей, которые придают им слишком большое значение. Подлинная молитва, по отцу Софронию, приходит только через веру и покаяние, которые являются единственно правильными основаниями для молитвы, благодаря им ум естественно соединяется с сердцем. Отец Софроний напоминает тем, кто усиленно пытается применять психофизические приемы при Иисусовой молитве, что призывание Христа не должно быть с принуждением, Его невозможно заставить сделать что-либо, а достигаемое усилием воли молящегося через психотехнику не удерживается на долгое время, и, конечно, не соединяет человека с Богом. Автор предлагает запастись терпением, поскольку условия и энергии современного мира оказывают сопротивление молитве и в наше время требуется сверхчеловеческое мужество, чтобы молиться Иисусовой молитвой. Путь к тому, чтобы устоять во внимательной молитве долог и труден, но Божия помощь всегда рядом с человеком. Также чтобы в час смерти, когда ум теряет ясность, а тело испытывает боль, человек смог творить молитву, нужно молиться годами, чтобы молитва стала природой самого существа и реакцией на все события. Немаловажно и то, что многолетняя молитва так трансформирует падшую природу человека, что она становится способной воспринять освящение прежде, чем он покинет этот мир[143].

По архим. Софронию, в сегодняшнее время технического прогресса в обществе популярны различные духовные практики, основанные на желании отвлечься от происходящего, почувствовать свою безначальность, возвратиться к Истоку сущего, обрести покой без обретения Живого Бога, являющие по сути, самосозерцанием. Современные неопытные молитвенники пытаются получить от молитвы все духовные дары, включая созерцание Бога в короткий срок, иногда проводя параллели с йогой и медитацией, используя молитву как «техническое» средство к единению с Богом. Правильный путь,

[143] *Софроний (Сахаров), архим.* О молитве. СПб., 2003. С. 183.

по архим. Софронию – встреча в молитве с Божественной Персоной и обращение к Нему, а крепкая вера и долготерпение – основа этого молитвенного пути[144].

Также учение об Иисусовой молитве, основанное на святоотеческой традиции раскрывает, а также дает рекомендации для современного читателя архим. Рафаил (Карелин) в книге «В чем истинная жизнь. Книга о молитве». Автор предупреждает, что Иисусова молитва может даваться молящемуся не сразу, а постепенно, очищая душу, периоды молитвенной радости могут сменяться периодами уныния; по Промыслу Божиему, очищающему человека от гордыни, ему не сразу приоткрываются плоды молитвы. Архим. Рафаил предостерегает от специального поиска сердечного места, так как для этого нужно определенное состояние души – она должна быть не отягощена помыслами[145].

Автором, затрагивающим тему Иисусовой молитвы в постсоветское время, был К. Е. Скурат, профессор Московской Духовной Академии, написавший книгу «О молитве и её значении в деле христианского совершенствования», который дал понятие Иисусовой молитвы, её стадий[146].

Данный автор, как, например, Н. Е. Пестов и архим. Иоанн Крестьянкин, говорят об опасности делания Иисусовой молитвы без наставника из-за возможности впадения в прелесть. Возможно, такая рекомендация была обоснована такой же причиной, как и во времена прп. Паисия Величковского – отсутствием литературы об умном делании[147].

В этот период обрели также известность труды других церковных авторов по истории исихазма и Иисусовой молитвы – Иоанна Мейендорфа, Александра Шмемана, архим. Киприана (Керна), архиеп. Василия (Кривошеина), еп. Каллиста (Уэра), Н. М. Новикова и других писателей.

---

[144] *Софроний (Сахаров), архим.* Указ. соч. С. 185.
[145] *Рафаил (Карелин), архим.* В чем истинная жизнь. Книга о молитве. М., 2019. С. 153.
[146] *Скурат К. Е.* Христианское учение о молитве и её значении в деле нравственного совершенствования. М., 1999. С. 33.
[147] *Иоанн (Крестьянкин), архим.* Алфавит духовный. М., 2010. С. 216.

С научной точки зрения темой Иисусовой молитвы в конце 1990-х гг. и начале XXI в. занимался историк А. Г. Дунаев, изучающий византийские исихастские тексты и историю исихазма и Иисусовой молитвы. Его научный труде «Макарий Египетский, прп. Духовные слова и послания» посвящен проблеме авторства Макарьевского корпуса. А. Г. Дунаев ссылается на греческие и славянские тексты, посвященные Иисусовой молитве, путем их анализа выявляет преемственность традиции Иисусовой молитвы[148]. При этом автор придерживается строго критического подхода, отдавая важнейшее значение филологическому анализу текстов. А. Г. Дунаев является исследователем исихастской литературы, ей посвящен труд «Византийские исихастские тексты».

Историю Иисусовой молитвы раскрывает патролог В. М. Лурье в трудах «Призвание Авраама. Идея монашества и ее воплощение в Египте», опираясь на научные данные западных ученых.

Темой Иисусовой молитвы интересовался также С. С. Хоружий, автор книг по исследованию исихазма. По С. С. Хоружему, Иисусова молитва, находящаяся в центре исихастской религиозности как средство соединения ума и сердца, образует так называемый «энергийный образ сверхъестественного типа»[149]. Способность ума выполнять такую функцию объединяет умственные и душевные энергии. С. С. Хоружий представляет учение свт. Григория Паламы как учение о переустройстве человеческого существа в новое утроение, открытое благодати.

Историю Иисусовой молитвы и учения об имени Божьем раскрывает современный исследователь истории Церкви митр. Иларион (Алфеев) в книге «Священная тайна Церкви. Введение в историю и проблематику имяславских споров», в которой автор основательно исследует значение имени Божия и его молитвенную практику.

[148] *Макарий Египетский, прп.* Указ. соч.
[149] *Хоружий С. С.* К феноменологии аскезы. М., 1998. С. 116.

Одним из новых трудов, посвященных русской традиции Иисусовой молитвы, является книга иером. Максима (Жилинского). Учение об умном делании в русской традиции XI–XIX вв., которая раскрывает учение о Иисусовой молитве на Руси на основании анализа произведений Святых Отцов.

О необходимости непрестанной Иисусовой молитвы также говорят современные проповедники, например, прот. Андрей Ткачев, считая её главным оружием против страстей и предлагая небольшое ежедневное правило[150], прот. Артемий Владимиров, посвятивший Иисусовой молитве книгу «Да святится имя Твое. Размышления о молитве Иисусовой», статьи, проповеди, в которых в доступной широким кругам форме, с учетом особенностей жизни жителей современных городов прот. Артемий раскрывает учение о Иисусовой молитве, напоминая о необходимости «освящать уста и персты, душу и тело, ум и сердце, слово и дело – весь круг нашей жизни – призыванием имени Христова»[151].

Схиархим. Авраам (Рейдман) в труде «Я избираю простоту…» дает подробное толкование слов Иисусовой молитвы, раскрывает её важность для монашествующих и мирян[152].

Иерей Константин Корепанов в видео-интервью «Иисусова молитва: секретная практика или дыхание жизни?» освещает современные проблемы понимания Иисусовой молитвы прихожанами. Традиционное выделение Иисусовой молитвы из числа других молитв наводит верующих, не знакомы с творениями Святых Отцов о Иисусовой молитве и не имеющих духовного руководства в её делании на её магическое восприятие, ожидание высоких духовных состояний от самого факта её повторения слов без внутренней работы, её формальное повторение, сводя к счёту четок или времени,

---

[150] *Ткачёв Андрей, прот.* Призывайте имя Христово в простоте сердца // Дзен. – URL: https://dzen.ru/a/YOdak5adiQxpeLGI?ysclid=mpo2vk6kaf615392374 (дата обращения: 15.05.2026).

[151] *Владимиров Артемий, прот.* Беседы о духовной жизни. О молитве // Алексеевский ставропигиальный женский монастырь. 1991–2026. URL: http://www.hram-ks.ru/Propov_text/prop530107432159b.php (дата обращения: 15.05.2026).

[152] *Авраам (Рейдман), схиархим*. Я избираю простоту… Екатеринбург, 2019. С. 597.

проведенном в этом повторении. Иерей Константин говори о том, что Иисусова молитва часть общей христианской традиции, а не «секретная практика для избранных», напоминает о важности смиренного и покаянного настроя, считая самым главным в молитве внутреннее состояние человека. О. Константин приводит в пример святых, для которых Иисусова молитва была не средством для достижения высоких духовных состояний, а самой жизнью и подчеркивает, что сила Иисусовой молитвы не в «силе имени» как таковом, в обращении к Личности Христа[153].

Русская традиция Иисусовой молитвы имеет отличия от греческой традиции, так же уходящей корнями в византийскую практику исихазма. В греческой традиции чаще всего используется формы «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με» («Господи Иисусе Христе, помилуй мя»), «Κύριε, ἐλέησον» («Господи, помилуй»), при этом чаще используется самый короткий текст, реже – полный вариант «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, Ὑιὲ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησόν με» – «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя» и Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, Ὑιὲ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησόν με τὸν ἁμαρτωλόν – «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешнаго»[154].

В греческой традиции Иисусова молитва зачастую связана с дыханием. Так, старец Иосиф Исихаст учил: «Вначале молящийся произносит несколько раз молитву и делает один вдох. Затем, когда ум привыкнет стоять в сердце, он произносит одну молитву на каждом вдохе. «Господи Иисусе Христе» – вдох, «помилуй мя» – выдох[155]. Иисусова молитва на греческом языке может произноситься достаточно быстро, на одном вдохе можно легко произнести несколько молитв. Архимандрит Ефрем Филофейский советовал одну, две или

[153] *Корепанов Константин, свящ*. Иисусова Молитва: Секретная Практика или Дыхание Жизни? // RUTUB. URL: https://rutube.ru/video/1fac5042ca27b3b5a60a8557c2820ce4/?utm_source=embed&utm_medium=referral&utm_campaign=logo&utm_content=1fac5042ca27b3b5a60a8557c2820ce4&utm_term=yastatic.net&t=87 (дата обращения: 14.05.2026).

[154] *Паисий Святогорец (Эзнепидис), прп*. Слова. Том 6. О молитве // Азбука веры. 2005. URL: https://azbyka.ru/otechnik/Paisij_Svjatogorets/o-molitve-tom-6/ (дата обращения: 14.05.2026).

[155] *Иосиф Исихаст, прп.* Письма к монашествующим и мирянам // Азбука веры 2005. URL: https://azbyka.ru/otechnik/Iosif_Isihast/izlozhenie-monasheskogo-opyta/1 (дата обращения: 14.05.2026).

три молитвы произносить на вдохе и две на выдохе[156]. Схиархимандрит Эмилиан (Вафидис) также рекомендовал молиться быстро, чтобы за время задержки дыхания не успевали возникать помыслы, но при этом не настаивал[157]. При этом старцы говорили, что у каждого молящегося свой способ и темп молитвы.

В греческой традиции Иисусова молитва распространена среди мирян; существует даже специальный термин: лаический исихазм (греч. λαϊκός – «мирянин»)[158].

Иисусова молитва может совершаться устно или мысленно, но молящемуся необходимо держать её слова в сердце: «Когда ум к словам молитвы привыкнет и насытится – хорошо их выучит, – тогда посылает их в сердце. Когда молящийся не дает своему уму ничего представлять, но внимает только словам молитвы, тогда, дыша легко, с некоторым понуждением и усилием своей воли опускает его в сердце, и держит его там как бы взаперти, и размеренно произносит молитву: «Господи Иисусе Христе, помилуй мя» – учит преп. Иосиф Исихаст в «Письмах к монашествующим и мирянам»[159].

Как и в русской традиции, в греческом учении о Иисусовой молитве придается значение руководству опытного духовника, внимательности, непрестанности, молиться следует терпеливо и горячо; условием молитвы является покаяние, смирение, исполнение заповедей Божиих, милосердие к ближним, которые происходят от любви к Богу. Преуспевая в молитве, человек приводит чувства своей души в безмолвие, необходимое, чтобы почувствовать присутствие Божие, и чтобы молитва стала беседой с Богом, способом соединения с Ним. Схиархимандрита Эмилиан отмечает, что поэтому Иисусова молитва связана с богослужением, особенно с Евхаристией[160].

---

[156] *Новиков Н. М.* Молитва Иисусова. Опыт двух тысячелетий. В 4 т. Т. 4. Кн. 1. М., 2021. С. 193.
[157] *Эмилиан (Вафидис), архим.* Духовное руководство. Афины, 2023. С. 144.
[158] *Гигнадзе Феодор, прот.* О молитве Иисусовой в наше время // Православие.Ru. URL: https://pravoslavie.ru/122336.html (дата обращения: 14.05.2026).
[159] *Иосиф Исихаст, прп.* Письма к монашествующим и мирянам. Азбука веры. 2005. URL: https://azbyka.ru/otechnik/Iosif_Isihast/izlozhenie-monasheskogo-opyta/1(дата обращения: 14.05.2026).
[160] *Эмилиан (Вафидис), схиархим*. Духовное руководство. Афины, 2023. С. 144.

Иисусова молитва существует в греко-католической традиции в такой же форме, как и в православной. В римско-католической традиции Иисусова молитва не является столь распространенной, как в православии, имеет полную форму «Господи, Иисусе Христе, Сыне и Слове Божий, молитв ради Пречистой Твоей Матери и Всех Святых, помилуй меня грешнаго» и краткие, самая короткая из которых просто «Иисус», которая может использоваться просто как напоминание о присутствии Бога[161]. Иисусова молитва в классическом виде не является типичной для римского обряда, у католиков есть схожие по духу практики: «Kyrie eleison» («Господи, помилуй») – молитвенное воззвание в мессе, отдельный музыкальный раздел – «Kyrie», имеющее греческое просхождение и состоящий из трёхкратного повторения: «Kyrie eleison» «(Господи, помилуй»), «Christe eleison» («Христе, помилуй»), «Kyrie eleison» («Господи, помилуй»)[162].

В католичестве есть школы внутренней молитвы, формально близкие по цели к исихазму (практике Иисусовой молитвы у православных): Игнатианская созерцательная молитва (по Игнатию Лойоле) размышление над евангельскими событиями и личное обращение ко Христу. Молитва сердца у некоторых западных мистиков (например, у цистерцианцев или картезианцев) тихое повторение коротких молитв, направленных на пребывание в присутствии Бога.

Католики уделяют особое внимание благоговению перед именем Иисуса. Существует практика краткой молитвы: «Иисус, я доверяю Тебе» («Jesu, I trust in You»), особенно распространенная в традиции Божественного Милосердия. Также распространены краткие внутренние воззвания: «Иисус, помилуй; Иисус, будь со мной». Сама практика таких молитв характерна для католической молитвенной традиции, отличающей её от православной –

[161] Католические молитвы Иисусу // Catholic Online. 2026. URL: https://www.catholic.org/prayers/prayer.php?s=5 (дата обращения*: 14.05.2026)*.
[162] *Ткаченко* А. А. KYRIE // Православная энциклопедия под редакцией Патриарха Московского и всея Руси Кирилла. 1998–2023. URL: https://m.pravenc.ru/text/Kyrie.html (дата обращения: 14.05.2026).

молящийся может представлять образы, отождествлять медитацию с богомыслием, не испытывать чувства глубокого покаяния[163].

В протестантизме Иисусова молитва как непрерывная практика, связанная с исихастской традицией, отсутствует.

В англиканской традиции Иисусова молитва (Lord Jesus Christ, Son of God, have mercy on me, a sinner) не является официально закреплённой молитвой, закреплённой в «Книге общих молитв» (Book of Common Prayers) как часть литургического канона. Однако многие англикане используют её в своей духовной практике. В англиканстве есть идеи и практики, созвучные духу Иисусовой молитвы. «Непрестанная молитву» англикане понимают не как буквальное произнесение слов, а как постоянное памятование о Боге, внутреннюю настроенность сердца на общение с Ним и Короткие молитвенные воззвания встречаются в богослужении: Kyrie eleison («Господи, помилуй») – сохраняется в некоторых литургиях[164].

Следует отметить, что на Западе в последнее время пробуждается интерес к мистическому богословию православной Церкви, в том числе к Иисусовой молитве. Исследованию исихазма и истории Иисусовой молитвы в православной традиции посвятили свои труды западные ученые – Томаш Шпидлик, Ириней Осэр, Антуан Гийомон, Антонио Риго, Роберт Синкевич, Герхард Подскальски.

Выводы

История практики Иисусовой молитвы в русской традиции насчитывает целое тысячелетие. Она восходит ко временам Киевской Руси, к XI–XII в., о чем свидетельствуют памятники древнерусской литературы: «Повесть временных лет» прп. Нестора Летописца, Киево-Печеский патерик, «Поучения» Владимира Мономаха. После появления на Руси переводов

[163] Католические молитвы Иисусу …
[164] *Дмитриева О. В., Третьяков А. В., Чернов В. В.* Англиканская // Православная энциклопедия под редакцией Патриарха Московского и всея Руси Кирилла. 1998–2023. URL: https://www.pravenc.ru/text/115120.html?ysclid=mpp5omdw45316651503 (дата обращения: 14.05.2026).

трудов византийских исихастских авторов Иисусова молитва получила распространение в нашем отечестве в условиях основания большого количества монастырей и устроения их общежительства в XIV–XV вв., при этом став не сколько исихастской, столько обычной молитвенной практикой.

Большое значение для развития русской традиции умного делания имело учение о Иисусовой молитве прп. Нила Сорского в XV в. «Устав о жительстве скитском», заимствованное из произведений византийских авторов, благодаря которому впоследствии Иисусова молитва с особой покаянной формулой – «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешнаго» – стала неотъемлемой частью монашеского делания и распространилась среди мирского населения.

Знание об Иисусовой молитве среди мирян передавалось чаще всего устно. В XVI в., по свидетельству книг этого периода «Домострой» и «Старчество», Иисусова молитва в словесной формуле прп. Нила Сорского стала обязательным правилом и главной молитвой в жизни каждого христианина.

В XVII в. в связи с уменьшением количества монастырей и влияния схоластических идей учение об Иисусовой молитве было забыто. О необходимости непрестанной Иисусовой молитвы в это время напомнил свт. Димитрий Ростовский в произведении «О молитве человека, уединившегося в клети сердца своего, поучаясь и молясь тайно», посвященному внутренней молитве человека, которое, спустя некоторое время, распространившись среди монашествующих, способствовало возрождению практики умного делания.

Таким образом, в митрополичий и патриарший период истории Церкви произошло становление и расцвет русской традиции Иисусовой молитвы, особенностью которой были её покаянная формула, распространенность среди мирского населения, преимущественно устная традиция передачи учения о ней, простота – восприятие как обычной молитвенной практики без придания исключительности этой теме. При этом Иисусова молитва на Руси в этот

период скорее всего была лишена черт, присущих исихастской аскезе византийской традиции, в том числе её психофизического метода.

В синодальный период истории Русской Церкви произошло возрождение умного делания благодаря трудам и деятельности прп. Паисия Величковского, который перевел на русский язык «Добротолюбие» и другие творения, посвященные трезвению и умному деланию, призывал к непрестанной Иисусовой молитве в трактатах «Об умной или внутренней молитве. Возражение против хулителей ее» и «Крины сельные». Ученики прп. Паисия распространили в последствии учение о Иисусовой молитве в России, а его произведения, наряду с переводами нашли множество последователей, распространились в монастырский среде Русской Церкви, поэтому прп. Паисия Величковского можно считать родоначальником русской традиции Иисусовой молитвы в современном виде.

В XIX в. почитатель прп. Паисия Величковского – свт. Игнатий Брянчанинов раскрыл учение о Иисусовой молитве, которое он изложил трудах «О молитве Иисусовой» и «Слове о молитве Иисусовой», вошедшие в сборник «Аскетические опыты». Труды святителя заняли особое место в истории умного делания в русской традиции, став теоретической основой для просвещения многих христиан в Иисусовой молитве. В их основу легло святоотеческое учение о её практике; особое внимание свт. Игнатий уделяет значению и покаянному характеру Иисусовой молитвы, являющейся обязательной для монаха, вниманию, неспешности и благоговению при её делании, при этом святитель рекомендует иметь в ней наставника и не уделять слишком много внимания психофизическим техникам, проявлять благоразумие и осторожность.

Более полное освещение практической стороны умного делания дал свт. Феофан Затворник, учение о Иисусовой молитве которого размещено частично по всему корпусу его творений. Свт. Феофан говорит о большом значении Иисусовой молитвы, при этом в своем учении исключает некоторые ненужные или опасные, по его мнению, подробности в святоотеческом учении

об умном делании, в частности, о психофизическом методе. Святитель сыграл большую роль в распространении Иисусовой молитвы не только в монастырях, но и среди мирян – его книги распространялись по всей России, имея большую популярность.

Русская традиция Иисусовой молитвы всегда была связана с другой традицией, характерной для нашей Церкви – старчества. Например, старцы Оптиной пустыни–преподобные Лев, Макарий, Амвросий, Анатолий (Зерцалов), Варсонофий, Анатолий (Потапов) являясь учениками прп. Паисия Величковского в четырех поколениях, учили Иисусовой молитве свою монашескую и мирскую паству как лучшему способу в борьбе со страстями. Теме Иисусовой молитве, а также имени Божьему в начале XX в. уделил св. прав. Иоанн Кронштадтский в книге «Моя жизнь во Христе», содержащей его понимание имени Божия, в том числе идею, ставшую причиной последующих имяславских споров: «имя Божие есть Сам Бог».

Особое место в истории Иисусовой молитвы в русской традиции занимают книги «Откровенные рассказы странника духовному своему отцу» (1881 г.) и книга схимонаха Илариона «На горах Кавказа» (1907 г.) Оба произведения, имеющие увлекательное художественное повествование, содержали учение о Иисусовой молитве и получили многочисленные положительные отзывы монашествующих и образованных мирян. Книга «На горах Кавказа» схим. Иллариона, ставшая для многих читателей практическим руководством по практике Иисусовой молитвы, содержала идею св. прав. Иоанна Кронштадтского «имя Божие есть Бог», которая стала причиной имяславских споров в 1905–1913 гг. на Афоне среди монашествующих и в 20-30 гг. XX в. среди богословов и философов. Сторонники имяславия отклонялись от учения Церкви в том, что имя Божие совечно Богу и неотъемлемо от его сущности, иногда давали повод обвинить себя в магизме и попытке установления нового догмата о имени Божием. Критика имяславия его противниками была основана на позициях позитивизма и номинализма, одностороннем понимании Предания восточной Церкви, на стремлении

объяснить опыт молитвы психологическими переживаниями. Вопросы имяславия до сих пор являются не решенными и заслуживают внимания Церкви.

В советской истории традиция Иисусовой молитвы была подорвана гонениями на Церковь, закрытием монастырей, репрессиями духовенства, монашества и мирян, но не прекращалась среди верующих в лагерях, ссылках, тайных общинах, в том числе в горах Кавказа и среди опытных подвижников в разных частях страны. Из трудов, посвященных Иисусовой молитве в этот период, можно отметить сборник игумена Валаамского монастыря Харитона (Дунаева) об умном делании, сборник о Иисусовой молитве архиеп. Антония (Голынского-Михайловского), труд Н. Е. Пестова «Современная практика христианского благочестия», раскрывающие значение Иисусовой молитвы и святоотеческое учение о ней.

В начале 90-х гг. XX в. в период восстановления духовной жизни в России возродился интерес к умному деланию, который наблюдается и в наше время. Этому способствовало возрождение монастырей и необходимость организации жизни в них, постепенное распространение аскетической святоотеческой литературы – прп. Симеона Нового Богослова, прп. Григория Синаита, свт. Григория Паламы, свт. Симеона Солунского, прп. Исаака Сирина, и других подвижников, произведений зарубежных и отечественных трудов православных авторов о Иисусовой молитве, деятельность и проповеди служителей Церкви. В этот период и по настоящее время Иисусова молитва входит в монашеское правило в монастырях. Кроме трудов классических аскетических авторов в основу учения об Иисусовой молитве легли труды Отцов Русской Церкви – прп. Паисия Величковского, свт. Игнатия (Брянчанинова), свт. Феофана Затворника. На распространение Иисусовой молитвы в монашеской среде и среди мирян повлияли книги церковных авторов по истории исихазма и Иисусовой молитвы – протопресв. Иоанна Мейендорфа, протопресв. Александра Шмемана, архим. Киприана (Керна), архиеп. Василия (Кривошеина), еп. Каллиста (Уэра), труды греческих старцев,

а также относительно новые произведения русских авторов, посвященные проблемам практики Иисусовой молитвы, например, архим. Софрония (Сахарова).

Практика Иисусовой молитвы в русской традиции схожа с греческой практикой, основанной также на опыте и творениях Святых Отцов I тысячелетия и поздневизантийского периода. Отличия состоит в основном в покаянной формуле и осторожности в использовании психофизических приемов в русской традиции. В католицизме и англиканской Церкви Иисусова молитва не является распространенной, учение о ней не развито, существуют традиции, формально схожие с ней, но не являющиеся близкими из-за различий в общей молитвенной практике. В протестантизме Иисусова молитва отсутствует.

Таким образом, русская традиция Иисусовой молитвы, восходящая к XI–XII вв., имела византийские корни, идущее, в свою очередь, от отцов Древней Церкви, развивалась в нашем Отечестве на протяжении многих веков и, передаваемая из поколения в поколение, несмотря на периоды расцвета и спадов, обрела особенные, самобытные черты – строгую основанность на святоотеческом учении об умном делании, благоговейное отношение к имени Божию, покаянный характер молитвы и её устойчивой словесной формулы – «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешнаго», неспешность, внимательность во время её делания, соблюдение последовательности стадий молитвы, осторожность в использовании психофизических приемов, активное участие мирян в её практике.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Под Иисусовой молитвой в I тысячелетии истории Церкви понимается особая умная однофразовая молитва, имеющая формулы «Господи Иисусе Христе, помилуй меня!», «Господи Иисусе Христе», «Иисусе! Помоги мне», «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя», «Господи Иисусе Христе, Боже наш, помилуй нас».

Основные источниками, содержащими сведения об Иисусовой молитве в I тысячелетии, являются сочинения авторов Церкви «Из добродетелей отца нашего праведного – великого аввы Макария», житие прп. Досифея, текст. блж. Диадоха, «Алфавитный патерик» прп. Исайи Скитского, «Сказание об авве Филимоне», «Руководство к духовной жизни» преп. Варсануфия и Иоанна Газских, «Лествица» прп. Иоанна Лествичника, «О трезвении и молитве» св. Исихия Иерусалимского, византийское «Анонимное догматическое толкование на Иисусову молитву».

Основными чертами Иисусовой молитвы являются простота и доступность для молящегося, полнота содержания, его христоцентричность и тринитарность, необходимость постоянного повторения и внутренней дисциплины молящегося. Библейской основой Иисусовой молитвы является традиция почитания имени Божия в Ветхом Завете и раскрытие в Новом Завете самого имени и его чудотворной силы.

Большинство современных исследователей полагает, что источником возникновения Иисусовой молитвы в первые века истории Церкви являлась практика, называемая «Μελέτη» – многократное повторение монахами наизусть вполголоса Священного Писания и разных по форме духовных текстов, возможно, псалмов, которое имело цель «заключение ума в слове» Писания, «поучение» в нём или «размышление» о нём.

Иисусова молитва получила широкое распространение с конца IV в. в монашеской среде Египта, Палестины, Византии. В V–VI в. Произошло становление её практики, а во второй половине I тысячелетия – дальнейшее

развитие. Распространению способствовал рост числа монастырей, а также принятие Вселенскими соборами V–VII в. христологических вероопределений.

В I тысячелетии существовали краткие и полные формулы Иисусовой молитвы, главным элементом которых было имя Иисуса Христа. Произошло становление и укрепление учения о её делании, основанного на силе имени Иисусова – способности просвещать ум, укреплять душу и отгонять греховные помыслы. Условием этого делания были трезвение подвижника и непрестанность молитвы.

С точки зрения антропологии особенностью Иисусовой молитвы является отведение важного места уму и сердцу, которые представлялись как единый мистический центр – место встречи человека и Бога. Рекомендации о внешних формах и техниках Иисусовой молитвы практически отсутствуют, но существуют упоминания о её практике, связанной с дыханием.

Богословский смысл Иисусовой молитвы в I тысячелетии истории Церкви состоит в том, что её текст отражает истины, установленные на Вселенских соборах о том, что два естества – Божеское и человеческое неслитно, непреложно, неразлучно и нераздельно соединены во Христе. Занятие Иисусовой молитвой было для монахов опытом, в котором они познавали эти истины.

Значение Иисусовой молитвы в I тысячелетии истории Церкви состояло в том, что эта молитва, отражающая догматические определения Вселенских соборов, обладающая простотой, краткостью и одновременной полнотой обращения к Богу, становится самым сильным средством в борьбе с помыслами, основой монастырской аскетической жизни.

Практика Иисусовой молитвы, возникшая и получившая распространение в I тысячелетии истории Церкви, достигла наивысшего развития в поздневизантийский период – с XIII по первую половину XV вв. в монастырях Византии и Афона.

Источниками, содержащими сведения об Иисусовой молитве в поздневизантийский период, явились сочинения : «Метод священной молитвы и внимания», предположительно преподобного Симеона Нового Богослова, «О хранении сердца» преподобного Никифора Безмолвника, «Наставления безмолвствующим» преподобного Григория Синаита, «Триады в защиту священнобезмолствующих» святителя Григория Паламы, «О священной молитве» святителя Симеона Солунского, «Слове об исихии и молитве» святителя Феолипта Филадельфиского, «Сотница» преподобных Каллиста и Игнатия Ксанфопулов, «О духовной брани и согласной с ней священном безмолвии» преподобного Каллиста Ангеликуда, «Предание к своему ученику» святителя Филофея Коккина.

Расцвет практики Иисусовой молитвы был связан с появлением исихазма – особого монашеского аскетического делания, целью которого было достижение с Божией помощью внутреннего совершенства, трезвения, покоя, бесстрастия, созерцание Божественных энергий, соединение с Богом, приобщение к Божественной жизни. Способом достижения этих целей служила практика непрестанного повторения имени Божия – Иисусова молитва, в том числе с помощью психофизического метода.

Словесная формула Иисусовой молитвы в поздневизантийский период обрела устойчивую форму «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя», с возможным использованием сокращённых вариантов. Психосоматический метод Иисусовой молитвы (от др.-греч. ψυχή –душа и σῶμα – тело) состоял в правильном положении тела – сидя, с поникшей головой, сдерживая дыхание, подвижник должен, снисходя умом в сердце, произнеся из него слова молитвы, перейти к простоте, осознанию своей личности в Боге и единению в Ним. Главное значение в данном методе имела вера подвижника и пребывание ума во время молитвы в сердце – духовном центре человека – месте обнаружения Божией благодати и встречи сотворенной человеческой индивидуальности и любви Божией.

Святитель Григорий Палама в период исихастских споров XIV в., спровоцированных ученым монахом Варлаамом Каламбрийским, отрицавшим психосоматический метод Иисусовой молитвы, защитил и возвысил молитвенный подвиг исихастов, внеся значительный вклад в богословское развитие восточной православной традиции. Аргументы святителя Григория Паламы в защиту данного метода были основаны на представлении о теле как о благе и храме живущего в человеке Святого Духа, единстве души и тела, учение о котором является частью таинственного христианского богословия, раскрытии доктрины всеобщего освящения, основанного на факте Божьего воплощения и даровании искупления, которое христиане ожидают не от тела, но вместе с телом, поэтому тело должно играть активную роль в духовной жизни, вовлекаясь в духовный подвиг.

В настоящее время в научном сообществе актуальна тема о возможном заимствовании в поздневизантийский период психофизического метода Иисусовой молитвы у других религиозных сообществ, имеющих схожие внешне практики – индийской йоги и суфийского зикр. Однозначных, подробных свидетельств взаимного влияния традиций на сегодняшний день не обнаружено, поэтому происхождение телесного метода от инославных практик носит характер догадки и является поводом для научного исследования. Несмотря на внешние сходства исихастского метода с инославными практиками, делание Иисусовой молитвы имеет глубокое смысловое отличие: Иисусова молитва христоцентрична и является исповедованием веры, личным обращением к воплощенному Богу, воистину распятому и воскресшему.

Таким образом, в поздневизантийский период истории Церкви Иисусова молитва стала основой исихастской мистической практики. Обретя устойчивую формулу призывания имени Божия, особый психосоматический метод делания, защищенный святителем Григорием Паламой и признанный на соборах XIV в., в этот период практика Иисусовой молитвы достигла

наивысшего расцвета, а учение о ней вошло в широкую парадигму христианского вероучения.

История практики Иисусовой молитвы в русской традиции насчитывает целое тысячелетие. Первые упоминания о ней встречаются в древнерусской литературе XI–XII в. – в «Повести временных лет» прп. Нестора Летописца, Киево-Печеском патерике, «Поучениях» Владимира Мономаха. Широкое распространение на Руси Иисусова молитва получила с XIV–XV вв., когда на Руси были переведены труды византийских христианских авторов и основывались монастыри.

Источниками, свидетельствующими о Иисусовой молитве на Руси в митрополичий и патриарший период истории Церкви «Повести временных лет» прп. Нестора Летописца, Киево-Печеском патерике, «Поучениях» Владимира Мономаха «Устав о жительстве скитском», прп. Нила Сорского, «Домострой» и «Старчество», «О молитве человека, уединившегося в клети сердца своего, поучаясь и молясь тайно» свт. Димитрия Ростовского.

Большое значение для развития русской традиции умного делания имело учение о Иисусовой молитве прп. Нила Сорского в XV в. «Устав о жительстве скитском», заимствованное из произведений византийских авторов, благодаря которому Иисусова молитва с особой покаянной формулой – «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешнаго» – стала неотъемлемой частью монашеского делания и распространилась среди мирского населения. Передаваемая устно, в XVI в. Иисусова молитва в словесной формуле прп. Нила Сорского стала обязательным правилом и главной молитвой в жизни каждого христианина.

В синодальный период истории Русской Церкви произошло возрождение учения о Иисусовой молитве, забытое в VXII в., благодаря трудам и деятельности прп. Паисия Величковского, который перевел на русский язык «Добротолюбие» и другие творения, посвященные трезвению и умному деланию, призывал к непрестанной Иисусовой молитве в трактатах «Об умной или внутренней молитве. Возражение против хулителей ее» и

«Крины сельные». Ученики прп. Паисия распространили в последствии учение о Иисусовой молитве в России, а его произведения, наряду с переводами нашли множество последователей, распространились в монастырский среде Русской Церкви, поэтому прп. Паисия Величковского можно считать родоначальником русской традиции Иисусовой молитвы в современном виде.

Главное место в истории умного делания в русской традиции заняли труды свт. Игнатия Брянчанинова «О молитве Иисусовой» и «Слове о молитве Иисусовой», свт. Феофана Затворника, старцев Оптиной пустыни, св. прав. Иоанна Кронштадтского, основанные на святоотеческом учении о Иисусовой молитве. Особенностями учения были покаянный характер Иисусовой молитвы, необходимость иметь духовного наставника, внимательность, неспешность при её делании, осторожность в использовании её психофизических методов. В русской традиции Иисусова молитва распространена не только среди монашествующих, но и у мирян.

Особое место в истории Иисусовой молитвы в русской традиции занимают книги «Откровенные рассказы странника духовному своему отцу» (1881 г.) и книга схимонаха Илариона «На горах Кавказа» (1907 г.), ставшие поводом для возникновения имяславских споров; вопросы имяславия остаются нерешёнными до сих пор и заслуживают внимания Церкви.

В советской истории традиция Иисусовой молитвы была подорвана гонениями на Церковь, закрытием монастырей, репрессиями духовенства, монашества и мирян, но не прекращалась среди верующих в лагерях, ссылках, тайных общинах, в том числе в горах Кавказа и среди опытных подвижников в разных частях страны. Из трудов, посвященных Иисусовой молитве в этот период, можно отметить сборник игумена Валаамского монастыря Харитона (Дунаева) об умном делании, сборник о Иисусовой молитве архиеп. Антония (Голынского-Михайловского), труд Н. Е. Пестова «Современная практика христианского благочестия», раскрывающие значение Иисусовой молитвы и святоотеческое учение о ней. Важными источниками являются труды ученых

православных авторов за рубежом: архим. Киприана (Керна) «Антропология свт. Григория Паламы», протопр. Иоанна Мейендорфа «Святой Григорий Палама и православная мистика», архиеп. Василия (Кривошеина) «Дата традиционного текста Иисусовой молитвы», митрополита Каллиста (Уэра) «Иисусова молитва в учении св. Григория Синаита», «Сила имени. Молитва Иисусова в православной духовности».

В начале 90-х гг. XX в. в период восстановления духовной жизни в России возродился интерес к умному деланию, который наблюдается и в наше время. Этому способствовало возрождение монастырей и необходимость организации жизни в них, постепенное распространение аскетической святоотеческой литературы, произведений зарубежных и отечественных православных авторов о Иисусовой молитве, деятельность и проповеди служителей Церкви.

В этот период и по настоящее время Иисусова молитва вновь входит в монашеское правило в монастырях. Кроме трудов классических аскетических авторов в основу учения об Иисусовой молитве легли труды Отцов Русской Церкви. На распространение Иисусовой молитвы в монашеской среде и среди мирян повлияли книги церковных авторов по истории исихазма за рубежом, относительно новые произведения русских авторов, посвященные проблемам практики Иисусовой молитвы, например, архим. Софрония (Сахарова), Н.М. Новикова, а также труды греческих старцев – прп. Иосифа Исихаста и его учеников, прп. Паисия Святогорца, ст. Ефрема Аризонского, ст. Эмилиана (Вафидиса). Практика Иисусовой молитвы в русской традиции схожа с греческой практикой, основанной также на опыте и творениях Святых Отцов I тысячелетия и поздневизантийского периода. Отличия состоит в основном в покаянной формуле и осторожности в использовании психофизических приемов в русской традиции.

В католицизме и англиканской Церкви Иисусова молитва не является распространенной, учение о ней не развито, существуют традиции, формально схожие с ней, но не являющиеся близкими из-за различий в общей

молитвенной практике. В протестантизме Иисусова молитва отсутствует. Исследованию исихазма и истории Иисусовой молитвы в православной традиции посвятили свои труды западные ученые – Томаш Шпидлик, Ириней Осэр, Антуан Гийомон, Антонио Риго, Роберт Синкевич, Герхард Подскальски.

Основными трудностями в современной практике Иисусовой молитвы является то что традиционное выделение Иисусовой молитвы из числа других молитв наводит верующих, не знакомы с творениями Святых Отцов о ней и не имеющих духовного руководства в её делании на её магическое восприятие, ожидание высоких духовных состояний от самого факта её повторения слов без внутренней работы, её формальное повторение, сводя к счёту четок или времени, проведенном в этом повторении. Поэтому представляется важным правильное понимание учения о Иисусовой молитвы, а главным – смиренное и покаянное внутреннее состояние человека.

Таким образом, русская традиция Иисусовой молитвы, восходящая к XI–XII вв., имела византийские корни, идущее, в свою очередь, от отцов Древней Церкви, развивалась в нашем Отечестве на протяжении многих веков и, передаваемая из поколения в поколение, обрела особенные, самобытные черты – строгую основанность на святоотеческом учении об умном делании, благоговейное отношение к имени Божию, покаянный характер молитвы и её устойчивой словесной формулы – «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешнаго», неспешность, внимательность во время её делания, соблюдение последовательности стадий молитвы, осторожность в использовании психофизических приемов, вовлеченность мирян в практику её делания. Основная ценность изучения Иисусовой молитвы в русской традиции не столько в попытке установить специфические черты, а сколько в уникальности личности каждого святого, преломляясь через которую, учение приобретает особенные, индивидуальные черты, несет отпечаток их личности и духовного опыта.

Так, Иисусова молитва, пройдя многовековой путь развития от основания и развития учения о ней в монашеской среде в первом тысячелетии истории Церкви, расцвета в период поздневизантийского исихазма до формирования учения о ней в русской традиции, стала неотъемлемой частью православного Предания, основой аскетической традиции, средством преображения человеческой природы и единения человека с Богом.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Священное Писание Ветхого и Нового Заветов (Библия).

Источники

2. *Авва Дорофей, прп.* Душеполезные поучения и послания / преподобный Авва Дорофей. – Текст: электронный // Азбука веры: [сайт]. – 2005. – URL: https://azbyka.ru/otechnik/Dorofej/dushepoleznye-pouchenija-i-poslanija/1 (дата обращения: 15.05.2026).

3. Акафист Иисусу Сладчайшему. – Текст: электронный // Азбука веры: [сайт]. – 2005. – URL: https://azbyka.ru/molitvoslov/akafist-iisusu-sladchajshemu.html (дата обращения: 15.05.2026).

4. Библиотека литературы Древней Руси: в 20 томах. Том 1 / *под редакцией Лихачева Д. С.* – СПб.: Наука, 1997. – 548 с.

5. Библиотека литературы Древней Руси: в 20 томах. Том 10 / *под редакцией Лихачева Д. С.* – СПб.: Наука, 1997. – 620 с.

6. Блаженный Диадох, епископ Фотики. – Текст: электронный // Азбука веры: [сайт]. – 2005. – URL: https://azbyka.ru/otechnik/Diadoh_Fotiki/ (дата обращения: 15.05.2026).

7. *Владимиров Артемий, прот.* Беседы о духовной жизни. О молитве / протоирей Артемий Владимиров. – Текст: электронный // Алексеевский ставропигиальный женский монастырь [сайт]. – 1991–2026. – URL: http://www.hram-ks.ru/Propov_text/prop530107432159b.php (дата обращения: 15.05.2026).

8. *Григорий Нисский, свт.* О жизни Моисея Законодателя или о совершенстве в добродетели / святитель Григорий Нисский. – М.: Храм Косьмы и Дамиана на Маросейке, 1999. – 107 с.

9. *Григорий Палама, свт.* Триады в защиту священно-безмолвствующих / святитель Григорий Палама. – М.: Канон, 1996. – 380 с.

10. *Григорий Синаит, прп.* Творения / преподобный Григорий Синаит; перевод с греческого примечания и послесловие епископа Вениамина (Милова). – М.: Новоспасский монастырь, 1999. – 157 с.

11. *Димитрий (Ростовский), свт.* Творения: в 3 томах. Том 3: Руно орошенное. Алфавит Духовный. Слова / святитель Димитрий (Ростовский). – М.: Издательство сестричества во имя святителя Игнатия Брянчанинова, 2005. – 716 с.

12. *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Аскетические опыты: 2 томах. Том 1 / святитель Игнатий (Брянчанинов). – М.: Паломник, 2007. – 623 с.

13. *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Аскетические опыты: в 2 томах. Том 2 / святитель Игнатий (Брянчанинов). – 2 изд. – М.: Паломник, 2014. – 704 с.

14. *Иларион (Домрачев), схим.* На горах Кавказа / схимонах Иларион (Домрачев). – СПб.: Воскресение, 2002. – 942 с.

15. *Иоанн (Крестьянкин), архим.* Алфавит духовный / архимандрит Иоанн (Крестьянкин). – М.: Православное братство святого апостола Иоанна Богослова, 2010. – 448 с.

16. *Иоанн Кронштадтский, св. прав*. Моя жизнь во Христе / святой праведный Иоанн Кронштадтский. – М.: БЛАГО, 2002. – 943 с.

17. *Иосиф Исихаст, прп*. Письма к монашествующим и мирянам / преподобный Иосиф Исихаст. – Текст: электронный // Азбука веры: [сайт]. – 2005. – URL: https://azbyka.ru/otechnik/Iosif_Isihast/izlozhenie-monasheskogo-opyta/1 (дата обращения: 14.05.2026).

18. Католические молитвы Иисусу. – Текст: электронный // Catholic Online: [сайт]. – 2026. – URL: https://www.catholic.org/prayers/prayer.php?s=5 (дата обращения: 14.05.2026).

19. Киево-Печерский Патерик. – Текст: электронный // Азбука веры: [сайт]. – 2005. – URL: https://azbyka.ru/otechnik/Zhitija_svjatykh/kievo-pecherskiy_paterik/ (дата обращения: 15.05.2026).

20. *Макарий Египетский, прп.* Духовные слова и послания / преподобный Макарий Египетский. – Текст: электронный // Азбука веры:

[сайт]. – 2005. – URL: https://azbyka.ru/otechnik/Makarij_Velikij/duhovnye-slova-i-poslanija/ (дата обращения: 14.05.2026).

21. *Никон (Беляев), прп.* Дневник послушника Николая Беляева / преподобный Никон (Беляев). – М.: Полиграф Ателье Плюс, 2004. – 462 с.

22. *Нил Сорский, прп.* Устав / преподобный Нил Сорский. – Текст: электронный // Азбука веры: [сайт]. – 2005. – URL: https://azbyka.ru/otechnik/Nil_Sorskij/ustav-prepodobnogo-nila-sorskogo/ (дата обращения: 15.05.2026).

23. Откровенные рассказы странника своему духовному отцу. – М.: Православный Свято-Тихоновский Богословский институт, 2002. – 371 с.

24. *Паисий (Величковский), прп.* Об умной молитве / преподобный Паисий (Величковский). – М.: Сибирская Благозвонница, 2024. – 187 с.

25. *Паисий Святогорец (Эзнепидис), прп*. Слова. Том 6. О молитве / преподобный Паисий Святогорец (Эзнепидис). – Текст: электронный // Азбука веры: [сайт]. – 2005. – URL: https://azbyka.ru/otechnik/Paisij_Svjatogorets/o-molitve-tom-6/ (дата обращения: 14.05.2026).

26. Преподобный авва Исайя (Скитский), отшельник. – Текст: электронный // Азбука веры: [сайт]. – 2005. – URL: https://azbyka.ru/otechnik/Isajja/ (дата обращения: 15.05.2026).

27. Преподобные Варсонофий Великий и Иоанн Пророк. – Текст: электронный // Азбука веры: [сайт]. – 2005. – URL: https://azbyka.ru/otechnik/Varsonofij_Ioann/ (дата обращения: 15.11.2025).

28. Преподобный Григорий Синаит. – Текст: электронный // Азбука веры: [сайт]. – 2005. – URL: https://azbyka.ru/otechnik/Grigorij_Sinait/ (дата обращения: 15.05.2026).

29. Преподобный Иоанн Лествичник, Синайский, игумен. – Текст: электронный // Азбука веры: [сайт]. – 2005. – URL: https://azbyka.ru/days/sv-ioann-lestvichnik (дата обращения: 15.05.2026).

30. Преподобный Макарий Великий, Египетский. – Текст: электронный // Азбука веры: [сайт]. – 2005. – URL: https://azbyka.ru/otechnik/Makarij_Velikij/ (дата обращения: 15.05.2026).

31. Преподобный Никифор Афонский, монах. – Текст: электронный // Азбука веры: [сайт]. – 2005. – URL: https://azbyka.ru/days/sv-nikifor-afonskij (дата обращения: 15.05.2026).

32. Преподобный Симеон Новый Богослов (949–1022). – Текст: электронный // Азбука веры: [сайт]. – 2005. – URL: https://azbyka.ru/otechnik/Simeon_Novyj_Bogoslov/ (дата обращения: 15.05.2026).

33. *Рафаил (Карелин), архим.* В чем истинная жизнь. Книга о молитве / архимандрит Рафаил (Карелин). – М.: Церковно-историческое общество, 2019. – 570 с.

34. Святитель Симеон Солунский (кон. XIV в. – 1429). – Текст: электронный // Азбука веры: [сайт]. – 2005. – URL: https://azbyka.ru/otechnik/Simeon_Solunskij/ (дата обращения: 15.05.2026).

35. Святитель Феолипт Филадельфийский (~1252–~1325). – Текст: электронный // Азбука веры: [сайт]. – 2005. – URL: https://azbyka.ru/otechnik/Feolipt_Filadelfijskij/ (дата обращения: 15.05.2026).

36. *Силуан (Афонский), прп.* Писания / преподобный Силуан (Афонский). – М.: Духовное преображение 2020. – 416 с.

37. *Симеон Новый Богослов, прп*. Метод священной молитвы и внимания / преподобный Симеон Новый Богослов. – Текст: непосредственный // Путь к священному безмолвию: Малоизвестные творения святых отцов-исихастов / *составление, общая редакция, предисловие и примечание А. Г. Дунаева*. – М.: Издательство Православного Братства Святителя Филарета Московского, 1999. – С. 15–27.

38. *Симеон Солунский, свт.* Премудрость нашего спасения / святитель Симеон Солунский. – М.: Благовест, 2010. – 640 с.

39. *Софроний (Сахаров), архим.* О молитве / архимандрит Софроний (Сахаров). – СПб.: Сатисъ, 2003. – 314 с.

40. *Ткачёв Андрей, прот.* Призывайте имя Христово в простоте сердца / протоирей Андрей Ткачев. – Текст: электронный // Дзен: [сайт]. – URL: https://dzen.ru/a/YOdak5adiQxpeLGI?ysclid=mpo2vk6kaf615392374 (дата обращения: 15.05.2026).

41. *Феолипт Филадельфийский, свт.* Аскетические творения. Послания / святитель Феолипт Филадельфийский. – 4-е изд. – М.: Сибирская благозвонница, 2018. – 832 с.

42. *Феофан Затворник, свт.* Святоотеческие наставления о молитве и трезвении или внимании в сердце к Богу и истолкование молитвы Господней словами святых отцов: сборник / святитель Феофан Затворник. – М.: РИПОЛ классик, 2008. – 445 с.

43. *Харитон (Дунаев), игум.* Умное делание. О молитве Иисусовой: сборник поучений Святых Отцов и опытных её делателей / игумен Харитон (Дунаев) – Минск: Лучи Софии, 2019. – 384 с.

Литература

44. *Авраам (Рейдман), схиархим*. Я избираю простоту… / схиархимандрит Авраам (Рейдман). – Екатеринбург: Ново-тихвинский женский монастырь, 2019. – 704 с.

45. *Александр (Милеант), еп*. Преображение Христово / епископ Александр (Милеант). – Текст: электронный // Азбука веры: [сайт]. – 2005. – URL: https://azbyka.ru/otechnik/Aleksandr_Mileant/preobrazhenie-hristovo/ (дата обращения: 15.05.2026).

46. *Антоний (Голынский-Михайлович), архиеп*. О Молитве Иисусовой и Божественной благодати с комментариями и наставлениями Учителей Церкви и старцев нашего времен / архиепископ Антоний (Голынский-Михайлович). – М.: Мелиса 1995. – 505 с.

47. Афонское Добротолюбие о безмолвии и молитве / *редактор иеромонах Макарий (Макиенко)*. – Святая Гора Афон: Издательство Русского Свято-Пантелеймонова монастыря, 2015. – 631 с.

48. *Басенков В.* Иисусова молитва на Руси / В. Басенков. – Текст: электронный // «Иисус» – Православный портал о Христе и христианстве: [сайт]. – URL: https://jesus-portal.ru/life/expert/iisusova-molitva-na-rusi/ (дата обращения: 15.05.2026).

49. *Бусыгин А. В.* Послание старца кир Феоктиста о иноческом келейном правиле / А. В. Бусыгин. – М.: Издательство Московского государственного университета, 2021. – 444 с.

50. *Василий (Кривошеин), архиеп*. Богословские труды / архиепископ Василий Кривошеин. – Нижний Новгород: Христианская библиотека, 2011. – 572 с.

51. Византийские исихастские тексты / *составление, общая и научная редакция А. Г. Дунаева*. – М.: Издательство Московской Патриархии Русской Православной Церкви, 2012. – 516 с.

52. *Волкова А. Г.* Имя Божие в гимнографии: акафист и канон Иисусу Сладчайшему в контексте исихазма и имяславия / А. Г. Волкова. – Текст: непосредственный // Богословско-исторический сборник. – Калуга: Калужская духовная семинария, 2015. – Вып. 7. – С. 39–45.

53. *Гиомон А.* Иисусова молитва Египетских монахов / Гиомон А. – Текст: электронный // Православие.Ru: [сайт]. – URL: https://pravoslavie.ru/93394.html (дата обращения: 15.05.2026).

54. *Гигнадзе Феодор, прот*. О молитве Иисусовой в наше время / протоиерей Феодор Гигнадзе. – Текст: электронный // Православие.Ru: [сайт]. – URL: https://pravoslavie.ru/122336.html (дата обращения: 14.05.2026).

55. *Дамаскин (Лебедь), архим*. Миссия монашества: исторический аспект / архимандрит Дамаскин (Лебедь). – Текст: электронный // Монастырский вестник – Синодальный отдел по монастырям и монашеству Русской Православной Церкви: [сайт]. – 2026. – URL:

https://monasterium.ru/doklady/preemstvo-monasheskoy-traditsii-v-sovremennykh-monastyryakh-missiya-monastyrey-v-sovremennom-mire-ts/missiya-monashestva-istoricheskiy-aspekt/ (дата обращения: 15.05.2026).

56. *Димитрий (Волков), иером*. Молитва Иисусова в духовном наследии оптинских старцев / иеромонах Дмитрий (Волков). – Козельск, Оптина Пустынь: Издательство Введенского ставропигиального мужского монастыря, 2020. – 231 с.

57. *Дмитриева О. В.* Англиканская Церковь / О. В. Дмитриева, А. В. Третьяков, В. В. Чернов. – Текст: электронный // Православная энциклопедия под редакцией Патриарха Московского и всея Руси Кирилла: [сайт]. – 1998–2023. – URL: https://www.pravenc.ru/text/115120.html?ysclid=mpp5omdw45316651503 (дата обращения: 14.05.2026).

58. Добротолюбие: в 5 томах. Том 5 / *перевод с греческого святителя Феофана Затворника*. – 4-е изд. – М.: Издательство Сретенского монастыря, 2010. – 471 с.

59. *Дунаев А. Г.* Исихазм / А. Г. Дунаев. – Текст: электронный // Православная энциклопедия под редакцией Патриарха Московского и всея Руси Кирилла: [сайт]. – 1998–2023. – URL: https://www.pravenc.ru/text/674926.html (дата обращения: 15.05.2026).

60. *Дунаев А. Г.* Лекция «История Иисусовой молитвы» / А. Г. Дунаев. – Текст: электронный // RUTUBE: [сайт]. – URL: https://rutube.ru/video/a414ca2e64390966a923aa406cd7c050/?utm_source=embed&utm_medium=referral&utm_campaign=logo&utm_content=a414ca2e64390966a923aa406cd7c050&utm_term=yastatic.net&t=10 (дата обращения: 12.05.2026).

61. *Еськов С. С.* Философско-антропологический анализ доктрины о молитве древних православных египетских монахов. «ΜΕΛΈΤΗ ΤΩΝ ΓΡΑΦΩΝ» как прототип Иисусовой молитвы / Еськов С. С. – Текст: непосредственный // Научные ведомости. – 2013. – № 23. – С. 219. – (Серия: Философия. Социология. Право).

62. *Иларион (Алфеев), архиеп*. Имяславие / архиепископ Иларион (Алфеев). – Текст: непосредственный // Православная энциклопедия. Т. 22. – М.: Церковно-научный центр Православная Энциклопедия, 2009. – С. 457–495.

63. *Иларион (Алфеев), митр.* Священная тайна Церкви. Введение в историю и проблематику имяславских споров / митрополит Иларион (Алфеев). – 4-е изд. – М.: Познание, 2021. – 1069 с.

64. *Казаков А. А.* Пути исихазма в Средневековой Руси: попытка осмысления / А. А. Казаков. – Текст: электронный // Соционауки: [сайт]. – 2013–2026. – URL: https://www.socionauki.ru/journal/articles/3384922/ (дата обращения: 15.05.2026).

65. *Каллист Ангеликуд, прп*. О духовной брани и согласной с ней священном безмолвии / преподобный Каллист Ангеликуд. – Текст: непосредственный // Путь к священному безмолвию: Малоизвестные творения святых отцов-исихастов / составление, общая редакция, предисловие и примечание А. Г. Дунаева. – М.: Издательство Православного Братства Святителя Филарета Московского, 1999. – С. 103–122.

66. *Каллист (Уэр), митр*. Иисусова молитва в учении св. Григория Синаита / митрополит Каллист (Уэр). – Текст: электронный // Азбука веры: [сайт]. – 2005. – URL: https://azbyka.ru/otechnik/Kallist_Uer/iisusova-molitva-v-uchenii-sv-grigorija-sinaita/ (дата обращения: 15.05.2026).

67. *Каллист (Уэр), митр*. Сила имени. Иисусова молитва в православной духовности / митрополит Каллист (Уэр). – Текст: непосредственный // Церковь и время. – 1999. – № 1 (08). – С. 187–217.

68. *Каллист (Уэр), митр.* Телесная молитва. Исихастский метод и его нехристианские параллели / митрополит Каллист (Уэр). – Текст: электронный // Азбука веры: [сайт]. – 2005. – URL: https://azbyka.ru/otechnik/Kallist_Uer/telesnaja-molitva-isihastskij-metod-i-ego-nehristianskie-paralleli/ (дата обращения: 15.05.2026).

69. *Корепанов Константин, свящ*. Иисусова Молитва: Секретная Практика или Дыхание Жизни? / священник Константин Корепанов. – Текст: электронный // RUTUB: [сайт]. – URL: https://rutube.ru/video/1fac5042ca27b3b5a60a8557c2820ce4/?utm_source=embed&utm_medium=referral&utm_campaign=logo&utm_content=1fac5042ca27b3b5a60a8557c2820ce4&utm_term=yastatic.net&t=87 (дата обращения: 14.05.2026).

70. *Корниенко М. А.* Исихазм как практика мистического богословия / М. А. Корниенко. – Текст: непосредственный // Вестник Томского государственного университета. – 2019. – № 443. – С. 82–86.

71. *Лурье В. М.* Призвание Авраама. Идея монашества и ее воплощение в Египте / В. М. Лурье. – СПб.: Алетейя, 2000. – 243 с.

72. *Лурье В. М.* Работы Антонио Риго по истории византийского исихазма / В. М. Лурье. – Текст: непосредственный // Византийский временник. – 1994. – Т. 55. – № 80-1. – С. 232–236.

73. *Максим (Жилинский), иером*. Учение об умном делании в русской традиции XI–XIX веков / иеромонах Максим (Жилинский). – М.: Издательство Московской Духовной Академии, 2025. – 152 с.

74. *Мейендорф, И. протопресв*. Введение в святоотеческое богословие / протопресвитер И. Мейендорф. – Минск: Лучи Софии, 2007. – 384 с.

75. *Мейендорф И., протопресв*. Жизнь и труды святителя Григория Паламы / протопресвитер И. Мейендорф. – 2 изд. – СПб.: Византинороссика, 1997. – 479 с.

76. *Мейендорф И., протопресв*. История Церкви и восточно-христианская мистика / протопресвитер Иоанн Мейендорф; составление и общая редакция И. В. Мамаладзе. – М.: Институт ДИ-ДИК, 2000. – 576 с.

77. *Меньшиков А. В.* Из истории архивов Византийской церкви X–XV вв. / А. В. Меньшиков. – Текст: непосредственный // Отечественные архивы. – 2005. – № 4. – С. 38–48.

78. Метод Игнатьевкой молитвы (медитации). – Текст: электронный // Общество Иисуса: [сайт]. – 2002. – URL: https://jesuit.ru/метод-игнатианской-молитвы-медитаци (дата обращения: 14.05.2026).

79. *Новиков Н. М.* Молитва Иисусова. Опыт двух тысячелетий: в 4 томах. Том 4. Книга 1 / Н. М. Новиков. – М.: Путь умного делания, 2021. – 752 с.

80. *Орлов А. С.* Иисусова молитва на Руси в XVI веке / А. С. Орлов. – М.: Памятники Древней письменности и искусства, 1914. – 33 с.

81. *Патрин В. Г.* Практика «Молитвы Иисусовой» и проблема Μελέτη / В. Г. Патрин. – Текст: непосредственный // Проблемы теологии: материалы Третьей международной богословской научно-практической конференции, посвященной 80-летию со дня рождения протопресвитера Иоанна Мейендорфа, (Екатеринбург, 2–3 марта 2006 г.) – Екатеринбург: РГППУ, 2006. – С. 72–77.

82. *Пентковский А. М.* История текста и автор «Откровенных рассказов странника» / А. М. Пентковский. – Текст: непосредственный // Богословские труды. – 2018. – Вып. 47–48. – С. 344–414.

83. *Пестов Н. Е.* Современная практика православного благочестия / Н. Е. Пестов. – М.: Сатисъ, 1995. – 421 с.

84. *Подскальски Г.* Христианство и богословская литература в Киевской Руси (988–1237 гг.) / Г. Подскальски. – СПб.: Византинороссика, 1996. – 572 с.

85. *Пущаев Ю.* Исихасты: молчальники / Ю. Пущаев. – Текст: электронный // Журнал ФОМА: [сайт]. – 2000–2026. – URL: https://foma.ru/isixastyi-molchalniki.html (дата обращения: 15.05.2026).

86. *Романенко Е. В.* Нил Сорский и традиции русского монашества / Е. В. Романенко. – М.: Памятники исторической мысли, 2003. – 255 с.

87. *Рынковой И., диак.* «Возлюби смирение» Житие. Письма. Духовный дневник прп. Андроника (Лукаша) / диакон И. Рынковой, Н. Рынковая. – М.: ПСТГУ, 2016. – 184 с.

88. *Сержантов Павел, диак*. Прикровенное учение «Лествицы» о молитве / диакон Павел Сержантов. – Текст: электронный // Правмир: [сайт].

–2003–2026. – URL: https://www.pravmir.ru/prikrovennoe-uchenie-lestvitsyi-o-molitve/?ysclid=lahvxc16he282611456 (дата обращения: 15.05.2026).

89. *Скурат К. Е.* Христианское учение о молитве и её значении в деле нравственного совершенствования / К. Е. Скурат. – М.: Памятники исторической мысли, 2003. – 255 с.

90. *Ткаченко А. А.* KYRIE / А. А. Ткаченко. – Текст: электронный // Православная энциклопедия под редакцией Патриарха Московского и всея Руси Кирилла: [сайт]. – 1998–2023. – URL: https://m.pravenc.ru/text/Kyrie.html (дата обращения: 14.05.2026).

91. Упанишады: в 3 книгах. Книга 2 / *перевод с санскрита, предисловие и комментарии А. Я. Сыркина*. – М.: Наука, Ладомир, 1991. – 336 с.

92. *Хоружий С. С.* К феноменологии аскезы / С. С. Хоружий. – М.: Издательство гуманитарной литературы, 1998. – 352 с.

93. *Чесноков З.* Сердцем моим страдаю о Вас… Преподобный архимандрит Серафим (Романцов) / З. Чесноков, Н. Чесноков. – М.: Издательство Сретенского монастыря, 2017. – 317 с.

94. *Шмеман А., протопресв*. Исторический путь православия / протопресвитер А. Шмеман. – М.: Омофор, 2016. – 416 с.

95. *Эмилиан (Вафидис), схиархим*. Духовное руководство / схиархимандрит Эмилиан (Вафидис). – Афины: ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΧΕΙΡΑΓΩΓΙΑ ΙΝΔΙΚΤΟΣ, 2023. – 752 с.

96. *Guillaumont André*. «Les sens des noms du coeur dans l’antiquité» in Le Coeur / André Guillaumont – Text: direct // Etudes Carmélitaines. – 1950. – № 29. – P. 41–81.

97. *Hausherr I.* Noms du Christ et voies d’oraison / I. Hausherr. – Roma: Institutum Orientalium Studiorum., 1960 – 313 p.

98. *Hausherr Irénée*. La méthode d’oraison hésychaste / Irénée Hausherr. – Text: direct // Orientalia Christiana. – 1927. – № 36. – P. 150–72.

99. *Louis Gardet*. Un probleme de mystique comparee: la mention du nom divin (dhikr) dans la mystique musulmane / Gardet Louis. – Text: direct // RevueThomiste. – 1952. – № 52. – P. 197–216.

100. *Monchanin Jules*. Yoga and Hesychasm / Jules Monchanin. – Text: direct // Cistercian Studies. – 1975. – № 10/2. – P. 85–92.

101. *Regnault L.* La priere continuelle "monologistos" dans la literature apophtegmatique / Regnault L. – Text: direct // Irenikon. – 1975. – № 48. – P. 491–492.