

АСКЕТИКА

# ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЙ МЕТОД ТВОРЕНИЯ ИИСУСОВОЙ МОЛИТВЫ

В ТРУДАХ ПРП. МАКАРИЯ ОПТИНСКОГО  
ЧАСТЬ 1

Максим Александрович Теребун

магистр теологии  
аспирант Московской духовной академии  
141312, Сергиев Посад, Троице-Сергиева Лавра, Академия  
mda.terebun@mail.ru

**Для цитирования:** Теребун М. А. Психосоматический метод творения Иисусовой молитвы в трудах прп. Макария Оптинского. Ч. 1 // Богословский вестник. 2026. № 1 (60). С. 212–223. DOI: 10.31802/GV.2026.60.1.012

## Аннотация

УДК 2-587.7 (271.2)

Актуальность работы обусловлена растущим интересом к умному деланию в современной православной среде, который часто сопровождается упрощённым пониманием святоотеческих текстов и риском духовной прелести. В первой части анализируется фундаментальный труд старца «Предостережение читающим духовные отеческие книги и желающим проходить умную Иисусову молитву». Показано, как прп. Макарий, опираясь на наследие отцов-исихастов (прпп. Никифора Исихаста, Григория Синаита, Симона Нового Богослова и других), систематизирует их опыт, выстраивая методологически выверенный и безопасный подход к высшим ступеням молитвы. Особое внимание уделяется критике старцем безответственного распространения текстов, описывающих «художественные» психосоматические приёмы без указания на необходимые аскетические предпосылки, такие как смирение, трезвение и послушание духовному отцу.

**Ключевые слова:** прп. Макарий Оптинский, Иисусова молитва, психосоматический метод, исихазм, умное делание, умно-сердечная молитва, смирение, прелесть, старчество, аскетика, духовное руководство.

Статья поступила в редакцию 28.10.2025; одобрена после рецензирования 10.11.2025

## The Psychosomatic Method of Practicing the Jesus Prayer in the Works of St. Macarius of Optina. Part 1

**Maxim A. Terebun**

M.Div.

PhD student at the Moscow Theological Academy

Holy Trinity-St. Sergius Lavra, Sergiev Posad 141312, Russia

mda.terebun@mail.ru

**For citation:** Terebun, Maxim A. “The Psychosomatic Method of Practicing the Jesus Prayer in the Works of St. Macarius of Optina. Part 1”. *Theological Herald*, no. 1 (60), 2026, pp. 212–223 (in Russian). DOI: 10.31802/GB.2026.60.1.012

**Abstract.** The relevance of this work is determined by the growing interest in noetic prayer (*umnoye delaniye*) within the modern Orthodox milieu, which is often accompanied by a simplified understanding of patristic texts and the risk of spiritual delusion (*prelest*). The first part analyzes the fundamental work of the Elder, «A Warning to Those Who Read Spiritual Patristic Books and Wish to Practice the Noetic Jesus Prayer». It is demonstrated how St. Macarius, drawing on the heritage of the hesychast fathers (such as St. Nikephoros the Hesychast, St. Gregory of Sinai, St. Symeon the New Theologian, and others), systematizes their experience, constructing a methodologically sound and safe approach to the higher stages of prayer. Particular attention is paid to the Elder’s critique of the irresponsible dissemination of texts describing «artistic» psychosomatic techniques without indicating the necessary ascetical prerequisites, such as humility, watchfulness (*trezvenie*), and obedience to a spiritual father.

**Keywords:** St. Macarius of Optina, Jesus Prayer, noetic prayer (*umnoye delaniye*), hesychasm, psychosomatic method, spiritual delusion (*prelest*), spiritual guidance, asceticism, sobriety (*nepsis*).

The article was submitted on 10/28/2025; approved after reviewing on 11/10/2025

## Введение

В современной православной богословской и аскетической мысли наблюдается устойчивый рост интереса к практике умного делания Иисусовой молитвы. Этот интерес, однако, зачастую сопровождается упрощённым или односторонним пониманием святоотеческого наследия, в частности касающегося психосоматических аспектов молитвенного подвига. Широкое распространение текстов, описывающих «художественный» метод молитвы, без должного осмысления их духовного контекста и необходимых аскетических предпосылок, создаёт риск нездорового мистицизма и духовной прелести среди верующих.

В этом свете обращение к наследию прп. Макария Оптинского, выдающегося старца-подвижника XIX в., приобретает особую значимость. Его труд «Предостережение читающим духовные отеческие книги...» представляет собой не просто запрет, но глубоко продуманную, методологически выверенную систему подхода к высшим формам молитвенной практики. Прп. Макарий систематизирует святоотеческий опыт, предлагая чёткие критерии и условия для безопасного и плодотворного занятия умно-сердечной молитвой.

Изучение трудов прп. Макария Оптинского о психосоматическом методе творения Иисусовой молитвы является востребованным, поскольку оно восполняет существующий пробел между теоретическим интересом к исихазму и практической необходимостью его трезвеного и безопасного применения в современном церковном контексте.

### 1. Психосоматический метод творения Иисусовой молитвы

Что же такое психосоматический метод творения Иисусовой молитвы? Психосоматический метод творения Иисусовой молитвы — это целостный аскетический способ молитвенного делания, восходящий к святоотеческому учению исихазма, при котором ум, сердце и тело согласованно участвуют в непрестанном призывании имени Господа Иисуса Христа. Это делание объединяет духовные, психологические и физические аспекты: тело, душу, ум и сердце — в единое составляющее при творении Иисусовой молитвы, в единый молитвенный процесс. Впервые подробное описание данного состояния, включающее использование механических приёмов, было изложено в трактате «Метод священной молитвы и внимания» (также известном как «О трёх способах

молитвы»)¹. Долгое время это сочинение приписывалось преподобному Симеону Новому Богослову, однако в современной науке данная атрибуция признана ошибочной². Ряд исследователей (в частности, И. Осэр) высказывали гипотезу о принадлежности трактата преподобному Никифору Исихасту, однако окончательного решения вопрос об авторстве до настоящего времени не получил. В связи с этим большинство современных учёных (А. Риго, А. И. Сидоров и др.) предпочитают рассматривать это сочинение как анонимный памятник исихастской письменности³. В нём даются следующие наставления подвижнику:

«Затем, сев в безмолвной келье [ἡσυχῶ] и наедине в <каком-либо> одном углу, постарайся сделать то, что я говорю тебе.

Затвори дверь <ума> и вознеси ум твой от всего суетного, то есть временного. Затем, упершись бородой своей в грудь, устремляя чувственное око со всем умом в середину чрева, то есть пуп, удержи тогда (οὖν) и стремление носового дыхания, чтобы не дышать часто (μὴ ἀδεῶς ἀναπνεῖν), и внутри (ἔνδον) исследуй мысленно утробу (ἐν τοῖς ἐγκάτοις), дабы обрести место сердца, где пребывают обычно все душевные силы. И сначала ты найдешь мрак и непроницаемую толщу, но, постоянно подвизаясь в деле сем ночью 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. С этого времени ум, памятуя о бесовской злобе, воздвигает естественный гнев и, преследуя, поражает мысленных врагов»⁴.

Отрывок из трактата раскрывает последовательные степени молитвы:

- уединение и отречение от мира (подвижник удаляется в безмолвие (ἡσυχῶ) кельи, «затворяет дверь ума (τοῦ νοός)» для мирской суеты, чтобы полностью сосредоточиться на духовном);
- телесная практика (описанная поза: борода к груди, взгляд к пупу — и контроль дыхания помогают успокоить тело и ум, подготовить их

1 *Иларион (Алфеев), митр.* Молитва Иисусова // ПЭ. 2021. Т. 46. С. 493–495.

2 *Дунаев А. Г.* Исихазм // ПЭ. 2016. Т. 27. С. 246.

3 *Он же.* Никифор Уединенник // ПЭ. 2022. Т. 49. С. 681–682.

4 *Hausherr I.* La méthode d'oraison hésychaste // *Orientalia Christiana*. 1927. Vol. IX(2). Num. 36. P. 164:6 — 165:13. Рус. пер.: Метод священной молитвы и внимания Симеона Нового Богослова // Путь к священной безмолвию: малоизвестные творения святых отцов-исихастов / сост. А. Г. Дунаев. Москва, 1999. С. 23–24.

к молитвенному сосредоточению; эта техника не самоцель, а средство для достижения внутренней тишины.

- «схождение ума в сердце» (это ключевой момент исихазма: «сердце» здесь понимается не как физический орган, а как духовный центр человека, место встречи тварного и нетварного, человека и Бога; путь к сердцу лежит через «мрак и непроницаемую толщу» (*греч.* «διὰ τοῦ σκοτίου καὶ τοῦ ἀνευδότου πάχους») — начальный этап борьбы со страстями и помыслами);
- обретение «непрестанной радости» («ἄληκτον εὐφροσύνην») и света (преодолев внутренний мрак, подвижник обретает «свет», исходящий не от внешнего источника, а изнутри, из преображённого сердца; он видит себя «светлым и исполненным рассуждения» («φωτεινὸν ὄλον καὶ διακρίσεως ἔμπλεων»), то есть просветлённым Божественной благодатью);
- молитва Иисусова как оружие против помыслов; Имя Иисуса Христа становится не просто словами молитвы, а действенной силой, «изгоняющей и истребляющей» («ἐκδιώκει τοῦτον καὶ ἀφανίζει») бесовские помыслы в самом их зарождении;
- «естественный гнев» (*греч.* «κατὰ φύσιν ὀργή») (праведное негодование на грех и решимость бороться с ним; подвижник, «памятуя о бесовской злобе» («ἐντεῦθεν ὁ νοῦς μνησικακῶν δαίμονας ἐγείρει»), активно противостоит духовным врагам.

Практика исихазма предлагает путь обожения<sup>5</sup>, преображения человека по образу и подобию Божию. Это достигается внутренней работой, направленной на очищение сердца и соединение с Богом через умную молитву. Исихазм подчёркивает важность личного опыта богопознания<sup>6</sup>, который невозможно передать словами, но который преображает всего человека, делая его участником Божественной благодати.

Психосоматика (от *греч.* ψυχή — «душа»<sup>7</sup> и σῶμα — «тело»<sup>8</sup>) в практике Иисусовой молитвы — это богословско-аскетическое учение о синергийном взаимодействии душевных (психических) и телесных (соматических) процессов при молитвенном делании. Учение направлено на достижение целостного, световидного, рассудительного, непрестанно радующегося («умно-сердечного») предстояния человека пред Богом<sup>9</sup>.

5 См.: Леонов В., *прот.* Обожение // ПЭ. 2023. Т. 52. С. 263–268.

6 Иванов М. С. Богопознание // ПЭ. 2009. Т. 5. С. 476–486.

7 Lampe G. W. H. A Patristic Greek Lexicon. Oxford, 1961. P. 1542, s.v. «ψυχή I».

8 Liddell H. G., Scott R. A Greek-English Lexicon. Oxford, 1996. P. 1749, s.v. «σῶμα».

9 Lampe G. W. H. A Patristic Greek Lexicon. P. 1548–1552, s.v. «ψυχή II».

## 2. «Предостережение читающим духовные отеческие книги и желающим проходить умную Иисусову молитву»

В своих творениях и письмах прп. Макарий Оптинский (1788–1860 гг.)<sup>10</sup> неоднократно обращается к теме психосоматического метода совершения Иисусовой молитвы. При этом старец, верный святоотеческой традиции, избегает изложения собственных мнений, ссылаясь исключительно на учение святых отцов. Такой подход позволяет ему предостеречь неопытных подвижников от преждевременного вступления в эту высокую ступень духовной практики, под которой он понимает умно-сердечную молитву. Преподобный указывает, что если молящийся предварительно не воспитает в себе смирение и не будет обладать достаточным духовным опытом, то такая молитва может привести его к прелести и нанести вред душе. Несмотря на эту необходимую осторожность, прп. Макарий Оптинский глубоко и обстоятельно, с приведением многочисленных цитат из святоотеческих творений, раскрывает сущность умного делания, подчёркивая его важность и необходимость правильного к нему подхода.

Прп. Макарий посвятил вопросу психосоматического творения Иисусовой молитвы отдельную статью — «Предостережение читающим духовные отеческие книги и желающим проходить умную Иисусову молитву»<sup>11</sup>. Как указывает старец, к созданию этого текста его побудили две причины. Первая связана с публикацией многих творений святых отцов, описывающих «художественное» (то есть умное) творение Иисусовой молитвы и её благодатные действия. Преподобный ссылается на старца Паисия Величковского, который в своё время также выражал обеспокоенность широким распространением подобных писаний<sup>12</sup>. Опасение заключалось в том, что миряне, ознакомившись с ними, могут возжелать приступить к этому высокому деланию без должного руководства. Прп. Макарий подчёркивает, что данный молитвенный подвиг предназначен исключительно для подготовленных

10 О нём см.: *Каширина В.В.* Преподобный Макарий (Иванов) // ПЭ. 2020. Т. 42. С. 444–451.

11 Собрание писем блаженной памяти оптинского старца иеросхимонаха Макария. Отделение первое. Письма к монахам. Москва, 1862. С. 358–380.

12 *Паисий (Величковский), прп.* Слово к отцу Феодосию, архимандриту пустыни Софрониевой // *Трезвомыслие: сборник творений русских подвижников благочестия об основах духовной жизни и молитве Иисусовой / сост. схиигу. Авраам (Рейдман).* Т. 2. Москва, 2009. С. 98.

иноков, ревнующих о монашеском жителстве, и не может быть рекомендован каждому во избежание духовного вреда<sup>13</sup>.

Вторая причина была связана с рукописью неизвестного составителя, в которой описывается психосоматическая практика Иисусовой молитвы на опыте старца Василиска Сибирского. Этим составителем, как установлено, был иеромонах Арсений (Троепольский)<sup>14</sup>, а сама рукопись носила название «Память о молитвенной жизни старца Василиска, монаха и пустынника сибирских лесов»<sup>15</sup>. Прп. Макарий отзывается о данном труде с крайней настороженностью, опасаясь его влияния на неопытных подвижников. Он прямо указывает:

«В этой рукописи сочинитель оной написал безразличное убеждение к прохождению умной и сердечной молитвы, поставляя главную целию в сем делании искание высоких дарований и утешений духовных, что может повести к весьма опасным последствиям в отнoшении прелести вражий»<sup>16</sup>.

Более всего преподобного смущает то, что молитвенный опыт в рукописи представлен исключительно в позитивном ключе, как путь, несущий лишь радость и вдохновение, при почти полном умолчании о сопутствующих духовных опасностях. Такой односторонний подход, по мысли старца, способен ввести неискушённого читателя в заблуждение и, побудив к неосмотрительной практике, привести не к духовному преуспеянию, а к повреждению.

В подтверждение своего предостережения против стремления к вершинам этого молитвенного делания, цитируя признанных учителей исихазма, прп. Макарий приводит изречения таких святых, как Исаак Сирийский<sup>17</sup>, Иоанн Лествичник<sup>18</sup>, Каллист и Игнатий Ксанфопулы<sup>19</sup>, Григорий Синаит<sup>20</sup>, Симеон Новый Богослов<sup>21</sup>, Нил Сорский<sup>22</sup> и других.

- 13 Собрание писем блаженной памяти оптинского старца иеросхимонаха Макария. Отделение первое. Письма к монахам. С. 358–359.
- 14 *Пентковский А. М.* Кто же составил Оптинскую редакцию Рассказов странника? // *Символ*. 1994. № 32. С. 262.
- 15 Там же. С. 260.
- 16 Собрание писем блаженной памяти оптинского старца иеросхимонаха Макария. Отделение первое. Письма к монахам. С. 359–360.
- 17 Там же. С. 360, 362, 364, 366–367, 369–370, 379.
- 18 Там же. С. 361.
- 19 Там же. С. 369, 378.
- 20 Там же. С. 365–366, 375–376.
- 21 Там же. С. 367–378, 376–378.
- 22 Там же. С. 371–372.

Возникает закономерный вопрос: зачем святые отцы оставили учение о художественном делании Иисусовой молитвы, если оно сопряжено с такой опасностью? Прп. Макарий даёт на него прямой ответ: отцы писали об этом для тех, кто не знает о великих действиях, происходящих от этой молитвы, дабы читающие их творения осознали собственную немощь и недостойность. Это осознание должно пробудить в человеке стремление к стяжанию смирения, необходимого для спасения, но удержать его от преждевременного дерзновения к этому высокому подвигу, которое может привести к духовной гибели. При этом следует помнить, что данное делание открывается человеку лишь по воле Божией, когда он оказывается готов к его восприятию<sup>23</sup>.

Архимандрит Агапит раскрывает причины строгого предостережения прп. Макария Оптинского, обращённого как к монашествующим, так и к мирянам, относительно стремления к освоению психосоматических методов творения Иисусовой молитвы. Данное предостережение обосновывается личным аскетическим опытом старца. В период своей духовной незрелости прп. Макарий решил прикоснуться к высотам умного делания, не достигнув тщательного очищения от страстей. Архимандрит Агапит отмечает преждевременное устремление к сложной молитвенной практике:

«...прохождение умной молитвы по степени тогдашнего его духовного возраста было преждевременно и едва не повредило ему»<sup>24</sup>.

Исходя из этого горького опыта, старец пришёл к выводу: во избежание вреда для души, в особенности для подвижников неопытных и не очистившихся от греховных страстей, необходимо довольствоваться простым, но усердным и внимательным устным творением молитвы Иисусовой.

Прп. Макарий, опираясь на учение святых отцов, указывает на строгие условия для обучения умной молитве. По словам св. Григория Синаита, которые приводит старец, не каждого можно и должно ей обучать, поскольку это делание требует огромного труда и внимания для достижения какого-либо преуспевания. Св. Симеон Новый Богослов, в изложении прп. Макария, добавляет, что необходимо иметь чистую совесть пред Богом, духовным отцом и ближними, а также стяжать смирение и всецело уповать на Господа — лишь при этом условии возможно

23 См.: Собрание писем блаженной памяти оптинского старца иеросхимонаха Макария. Отделение первое. Письма к монахам. С. 361.

24 *Агапит (Беловидов), архим.* Жизнеописание оптинского старца иеросхимонаха Макария. Москва, 1997. С. 30.

прикоснуться к умно-сердечной молитве<sup>25</sup>. Наконец, следуя наставлениям свв. Каллиста, Игнатия и Симеона, прп. Макарий подчёркивает необходимость избрания опытного духовного отца и полного ему послушания как неотъемлемого условия для правильного прохождения умного делания<sup>26</sup>.

Прп. Макарий, основываясь на творениях св. Симеона Нового Богослова, указывает, что при умном делании в прелесть впадают в особенности те, кто возводит ум на небо и привлекает образы и воображение о небесном, не очистив себя предварительно от греховных страстей. Именно по этой причине происходит духовное падение. В духовной жизни всё должно приобретаться постепенно, путём перехода с одной ступени на другую, то есть снизу вверх, а не наоборот: не следует начинать с высших ступеней, не утвердившись в низших<sup>27</sup>. Также старец приводит учение прп. Петра Дамаскина о том, что молитва деятельная и умозрительная даруется человеку по воле Божией, а не по собственному произвольному стремлению<sup>28</sup>.

Статья прп. Макария Оптинского «Предостережение читающим духовные отеческие книги и желающим проходить умную Иисусову молитву», основанная на учении святых отцов, представляет собой наставление и предостережение для верующих, особенно для неопытных и недостаточно укрепленных в духовной жизни, но стремящихся к высшим формам Иисусовой молитвы. Её основная цель — предотвратить необдуманное стремление к таким практикам, как умное делание, без должной подготовки. Старец подчёркивает, что подобный неосторожный подход может привести к духовной прелести, самообману и стать причиной поражения от козней лукавого. Вместе с тем прп. Макарий не отрицает этого духовного пути вообще, но выражает радость за тех, кто способен разумно и достойно приблизиться к Богу через данное благодатное делание. Тем же, кто ещё не достиг необходимого уровня, рекомендуется внимательно изучать святоотеческие писания, чтобы научиться распознавать истину, избегать ловушек врага и не приступать преждевременно к психосоматической практике Иисусовой молитвы. Такой рассудительный подход позволяет верующему уберечься от ошибок, укрепиться в вере и избежать духовного вреда.

25 Собрание писем блаженной памяти оптинского старца иеросхимонаха Макария. Отделение первое. Письма к монахам. С. 366–368.

26 Там же. С. 378.

27 Там же. С. 376–378.

28 Там же. С. 379.

### Заключение

Проведённое исследование учения прп. Макария Оптинского о психосоматическом методе Иисусовой молитвы позволяет сделать ряд фундаментальных выводов.

Наследие оптинского старца представляет собой не просто собрание предостережений, но целостную и глубоко продуманную систему духовной безопасности, выстроенную на прочном фундаменте святоотеческого предания. Анализ его труда «Предостережение читающим духовные отеческие книги...» со всей очевидностью показывает, что прп. Макарий предлагает не отрицание высоких молитвенных практик исихазма, а их трезвенное и методологически выверенное применение. Он выступает как верный систематизатор и хранитель святоотеческого опыта, актуализирующий его не только для своего времени, но и для времени нынешнего.

Ключевой заслугой прп. Макария является чёткое разграничение цели и средства в молитвенном делании. Он неуклонно подчёркивает, что психосоматические приёмы (контроль дыхания, поза, «схождение ума в сердце») являются лишь вспомогательным, техническим инструментарием («художеством»), а отнюдь не сущностью умной молитвы. Сущность же заключается в христоцентричном предстоянии, в смиренном и непрестанном призывании имени Господа Иисуса, ведущем к очищению сердца и обожению. Смещение этого акцента на поиск технических приёмов или духовных утешений старцем справедливо расценивается как прямой путь к прелести — духовному самообману, вызванному горделивой уверенностью в собственных силах.

В этом контексте критика прп. Макарием отдельных текстов (таких как рукопись о старце Василиске) оказывается не субъективным мнением, а следствием его верности святоотеческому принципу иерархичности и постепенности в духовной жизни. Старец напоминает о безусловном приоритете нравственно-аскетических предпосылок — смирения, послушания, трезвения и очищения от страстей — над любыми молитвенными методами. Без этого фундамента, по его учению, самые возвышенные практики не только бесплодны, но и духовно опасны.

Таким образом, учение прп. Макария Оптинского приобретает особую актуальность в современной церковной ситуации, характеризующейся, с одной стороны, живым интересом к исихазму, а с другой — рисками его упрощённого и внеконтекстного восприятия. Его наследие служит надёжным компасом и предохранителем, ограждающим верующих от нездорового мистицизма и оккультного подхода к молитве.

Оно указывает на необходимость опытного руководства и церковной укоренённости всякого серьёзного молитвенного подвига.

В заключение можно утверждать, что фигура прп. Макария Оптинского и его вклад в осмысление психосоматического метода Иисусовой молитвы являются ярким примером того, как святоотеческое Предание не просто сохраняется, но и творчески применяется для решения насущных проблем каждой исторической эпохи. Его труд предлагает не запретительный, а спасительно-рассудительный путь, позволяющий совместить верность глубине исихастской традиции с трезвой оценкой духовного устройства и реальных потребностей современного человека.

Проведённое исследование раскрывает лишь часть богатого наследия прп. Макария Оптинского в области учения о Иисусовой молитве. Основным направлением дальнейшей работы станет вторая часть исследования, в которой будет предпринят анализ эпистолярного наследия старца — его писем и переписок, непосредственно касающихся психосоматического метода творения Иисусовой молитвы. Это позволит выявить практические аспекты применения данного учения в конкретных жизненных ситуациях и пастырские подходы прп. Макария к различным категориям духовных чад.

Что касается перспектив развития научной мысли в данной области, то особый интерес представляет компаративный анализ отношения к психосоматическому методу творения Иисусовой молитвы всех Оптинских старцев, в наследии которых сохранились соответствующие наставления. Проведение такого исследования позволит не только систематизировать общие принципы, но и выявить индивидуальные пастырские акценты в осмыслении этой сложной аскетической практики в рамках единой духовной традиции. Подобный сравнительный анализ внесёт существенный вклад в изучение русской исихастской мысли и раскроет преемственность в практике духовного руководства в Оптиной пустыни. Кроме того, исследование подчеркнёт роль Оптинского старчества, обеспечившего сохранение и передачу опыта умного делания от прп. Паисия к последующим поколениям русских подвижников.

### Источники

*Hausherr I.* La méthode d'oraison hésychaste // *Orientalia Christiana*. 1927. Vol. IX (2). Num. 36. P. 97–209.

Метод священной молитвы и внимания Симеона Нового Богослова / пер. с др.-гр. и примеч. А. Г. Дунаева // Путь к священному безмолвию: малоизвестные творения святых отцов-исихастов / сост. А. Г. Дунаев. Москва: Изд. Православного Братства Святителя Филарета Митрополита Московского, 1999. С. 15–27.

- Макарий (Иванов), прп.* Собрание писем блаженной памяти оптинского старца иеросхимонаха Макария. Отделение первое. Письма к монахам. Москва: Изд. Козельской Введенской Оптиной пустыни, 1862.
- Паисий (Величковский), прп.* Слово к отцу Феодосию, архимандриту пустыни Софрониевой // Трезвомыслие: сборник творений русских подвижников благочестия об основах духовной жизни и молитве Иисусовой: [в 2 т.] / сост. схиигумен Авраам (Рейдман). Т. 2. Москва: Паломник, 2009. С. 70–101.

### Литература

- Агапит (Беловидов), архим.* Жизнеописание оптинского старца иеросхимонаха Макария. Москва: Отчий дом, 1997.
- Дунаев А. Г.* Исихазм // Православная энциклопедия. Т. 27: Исаак Сирий — Иустин Философ. Москва: Церковно-научный центр «Православная энциклопедия», 2011. С. 240–254.
- Дунаев А. Г.* Никифор Уединенник // Православная энциклопедия. Т. 49: Непенин — Никон. Москва: Церковно-научный центр «Православная энциклопедия», 2018. С. 679–682.
- Иванов М. С.* Богопознание // Православная энциклопедия. Т. 5: Бессонов — Бонвеч. Москва: Церковно-научный центр «Православная энциклопедия», 2002. С. 476–486.
- Иларион (Алфеев), митр.* Молитва Иисусова // Православная энциклопедия. Т. 46: Михаил Пселл — Мопсуестия. Москва: Церковно-научный центр «Православная энциклопедия», 2017. С. 493–495.
- Каширина В. В.* Макарий (Иванов), прп. // Православная энциклопедия. Т. 42: Львовский собор — Максим, блаженный, Московский. Москва: Церковно-научный центр «Православная энциклопедия», 2016. С. 444–451.
- Леонов В., прот.* Обожение // Православная энциклопедия. Т. 52: Ной — Онуфрий. Москва: Церковно-научный центр «Православная энциклопедия», 2018. С. 263–268.
- Пентковский А. М.* Кто же составил Оптинскую редакцию «Рассказов странника»? // Символ: журнал христианской культуры. 1994. № 32. С. 259–272.
- Lampe G. W. H.* A Patristic Greek Lexicon. Oxford: Clarendon Press, 1961.
- Liddell H. G., Scott R.* A Greek-English Lexicon / compiled by H. G. Liddell and R. Scott; revised and augmented throughout by S. H. S. Jones; with the assistance of R. McKenzie and with the cooperation of many scholars. 9th ed. with a revised supplement. Oxford: Clarendon Press, 1996.