

ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЙ МЕТОД ТВОРЕНИЯ ИИСУСОВОЙ МОЛИТВЫ В ТРУДАХ ПРЕПОДОБНОГО АМВРОСИЯ ОПТИНСКОГО

Максим Александрович Теребун

магистр теологии
аспирант I года обучения
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 преподобного Амвросия Оптинского // Вопросы богословия. 2025. № 1 (13). С. 97–108. DOI: 10.31802/PWG.2025.13.1.006

Аннотация

УДК 248.143

В статье исследуется психосоматический метод творения Иисусовой молитвы в трудах преподобного Амвросия Оптинского. Рассматривается святоотеческое понимание молитвенного делания как целостного процесса, объединяющего духовные, психологические и телесные аспекты. Особое внимание уделяется учению преп. Амвросия о трех ступенях молитвы (устной, умной и сердечной), его предостережениям о духовных опасностях преждевременного стремления к высшим формам молитвенного делания, а также рекомендациям по правильному сосредоточению ума и сердца. Анализируется влияние святоотеческой традиции (в частности, исихазма) на взгляды старца, его подход к сочетанию молитвы и физических действий (например, земных поклонов) и роль духовного руководства в практике Иисусовой молитвы. Делается вывод о том, что, несмотря на ограниченное прямое упоминание психосоматических техник, учение преп. Амвросия отражает традиционный православный взгляд на гармоничное взаимодействие души и тела в молитвенном делании.

Ключевые слова: преподобный Амвросий Оптинский, Иисусова молитва, психосоматический метод, устная молитва, умная молитва, сердечная молитва, исихазм, аскетика, духовное руководство, молитвенное делание.

The Psychosomatic Method of Practicing the Jesus Prayer in the Works of Saint Ambrose of Optina

Maxim A. Terebun

MA in Theology

PhD student at the Moscow Theological Academy

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 Saint Ambrose of Optina". *Theological questions*, no. 1 (13), 2025, pp. 97–108 (in Russian). DOI: 10.31802/PWG.2025.13.1.006

Abstract. The article examines the psychosomatic method of practicing the Jesus Prayer in the works of Saint Ambrose of Optina. It explores the patristic understanding of prayer as an integral process uniting spiritual, psychological, and bodily aspects. Special attention is given to St. Ambrose's teaching on the three stages of prayer (oral, mental, and heartfelt), his warnings about the spiritual dangers of prematurely striving for higher forms of prayer practice, as well as his recommendations for proper concentration of mind and heart. The analysis includes the influence of patristic tradition (particularly hesychasm) on the elder's views, his approach to combining prayer with physical actions (such as prostrations), and the role of spiritual guidance in the practice of the Jesus Prayer. The conclusion states that despite limited direct mention of psychosomatic techniques, St. Ambrose's teaching reflects the traditional Orthodox perspective on the harmonious interaction of soul and body in prayer practice.

Keywords: Saint Ambrose of Optina, Jesus Prayer, psychosomatic method, oral prayer, mental prayer, heartfelt prayer, hesychasm, asceticism, spiritual guidance, prayer practice.

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 в единое составляющее при творении Иисусовой молитвы, таких, как тело, душу, ум и сердце, в единый молитвенный процесс. Впервые подробное описание данного состояния, включающее использование механических приемов, было изложено в трактате «Метод священной молитвы и внимания»¹. Долгое время данный трактат приписывали преподобному Симеону Новому Богослову². Однако в современной науке его авторство принято связывать с преподобным Никифором Исихастом³. В этом творении говорится, что подвижник должен: «...сев в безмолвной келье 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 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 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 помыслы 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.

Этот текст описывает практику исихазма, мистического течения в монашестве, направленного на познание Бога через «умное делание».

1 Иларион (Алфеев), митр. Молитва Иисусова // Православная энциклопедия. М.: ЦНЦ «Православная энциклопедия», 2021. Т. 46. С. 493–495.

2 Дунаев А. Г. Исихазм // Православная энциклопедия. М.: ЦНЦ «Православная энциклопедия», 2016. Т. 27. С. 246.

3 Дунаев А. Г. Никифор Уединенник // Православная энциклопедия. М.: ЦНЦ «Православная энциклопедия», 2022. Т. 49. С. 681–682.

4 Симеон Новый Богослов, прп. Метод священной молитвы и внимания // Путь к свястному безмолвию / сост. А. Г. Дунаев. М.: Изд-во Православного Братства Святителя Филарета Митрополита Московского, 1999. С. 23.

Данный отрывок из трактата «Метод священной молитвы и внимания» показывает:

- Уединение и отречение от мира: Подвижник удаляется в безмолвие кельи, «затворяет дверь ума» 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 к молитвенному сосредоточению. Это 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» — начальный этап борьбы со страстями и помыслами.
- Обретение «непрестанной радости» и света: преодолев внутренний мрак, подвижник обретает «свет», исходящий не от внешнего источника, а изнутри, из преображенного сердца. Он видит себя «светлым и исполненным рассуждения», то есть просветленным Божественной благодатью.
- Молитва Иисусова как оружие против помыслов: имя Иисуса Христа становится не просто словами молитвы, а действенной силой, «изгоняющей и истребляющей» бесовские помыслы в самом их зарождении.
- «Естественный гнев» — это не гнев как страсть, а праведное негодование на грех и решимость бороться с ним. Подвижник, «памятуя о бесовской злобе», активно противостоит духовным врагам.

Значение исихазма в православной традиции заключается в том, что он предлагает путь обожения⁵, преображения человека по образу и подобию Божию. Это достигается не внешними ритуалами или аскетическими подвигами самими по себе, а внутренней работой, направленной на очищение сердца и соединение с Богом через «умную молитву». Исихазм подчеркивает важность личного опыта Богопознания⁶,

5 См.: *Леонов В., прот.* Обожение // Православная энциклопедия. М.: ЦНЦ «Православная энциклопедия», 2023. Т. 52. С. 263–268.

6 См.: *Иванов М. С.* Богопознание // Православная энциклопедия. М.: ЦНЦ «Православная энциклопедия», 2009. Т. 5. С. 476–486.

который невозможно передать словами, но который преображает всего человека, делая его причастником Божественной благодати.

Психосоматика (от греч. ψυχή — душа⁷ и σῶμα — тело⁸) в практике Иисусовой молитвы — это богословско-аскетическое учение о синергичном взаимодействии душевных (психических) и телесных (соматических) процессов при молитвенном делании, направленное на достижение целостного («умно-сердечного») предстояния человека перед Богом⁹.

В трудах и эпистолярном наследии преподобного Амвросия Оптинского (1812–1891)¹⁰ отсутствуют прямые указания на психосоматическую технику совершения Иисусовой молитвы, предполагающую регуляцию дыхания и принятие определённой позы. Однако в его сочинениях можно обнаружить отдельные рекомендации, связанные с данной духовной практикой. В частности, он затрагивает вопрос сосредоточения ума в области сердца, а также выделяет три ступени молитвенного делания: устную, умную и сердечную.

В трудах преп. Амвросия подчеркивается необходимость постоянного совершения Иисусовой молитвы в земной жизни человека¹¹: «Молитва Иисусова, по научению святых отцов, прилична, когда человек идет, или сидит, или лежит, пьет, ест, беседует, или занимается каким рукоделием»¹². Согласно учению преп. Амвросия, Иисусова молитва представляет собой высшую форму духовного делания, обладающую потенциальной возможностью замены традиционных монашеских правил в определенных случаях¹³. Одновременно подчеркивается универсальный характер данной молитвенной практики, необходимость ее непрестанного творения при любом роде занятий¹⁴. Такой подход отражает традиционное православное понимание молитвы как основы духовной жизни, не ограниченной временными или пространственными рамками.

Вместе с тем преп. Амвросий предостерегает от самостоятельного перехода к умно-сердечной молитве без руководства опытного

7 Lampe G. W. H. A Patristic Greek Lexicon. Oxford: Clarendon Press, 1961. P. 1542.

8 Liddell H. G., Scott R. A. Greek-English Lexicon. Oxford: Clarendon Press, 1996. P. 3777.

9 Lampe G. W. H. A Patristic Greek Lexicon. P. 1542–1554.

10 См.: Екатерина (Филиппова), мон. Преподобный Амвросий (Гренков) // Православная энциклопедия. М.: ЦНЦ «Православная энциклопедия», 2008. Т. 2. С. 135–137.

11 См.: Собрание писем Оптинского старца Амвросия. Козельск: Введенский ставропигиальный мужской монастырь Оптиной Пустыни, 2012. С. 517–518, 550, 565, 649–650.

12 Там же. С. 400.

13 Там же. С. 686.

14 См.: Там же. С. 400, 557, 595, 640, 650.

наставника¹⁵. Он настоятельно рекомендует ограничиваться устным ее исполнением, поскольку углубление в умное и сердечное делание без должного руководства сопряжено с духовными рисками¹⁶: «Устную молитву как бы кто ни проходил, не было примеров, чтобы впадал в прелесть вражескую. А умную и сердечную молитву проходящие неправильно, нередко впадают в прелесть вражескую»¹⁷. Таким образом, в аскетической традиции, представленной преп. Амвросием, Иисусова молитва рассматривается как универсальное духовное упражнение, доступное в устной форме всем верующим, тогда как ее более сложные формы требуют строгого духовного руководства во избежание прелести.

Вместе с тем преп. Амвросий допускает возможность перехода к более высоким ступеням молитвенного делания для подвижников, достигших определенного уровня в устной молитве. Он указывает, что при условии духовного преуспевания и по Божественному произволению устная молитва может перерасти в умную, а также в сердечную¹⁸. При этом старец особо подчеркивает необходимость следования святоотеческому преданию при освоении сердечной молитвы: успех в этом делании возможен лишь при условии строгого соблюдения традиционных аскетических принципов¹⁹. Важно отметить, что в аскетической системе преп. Амвросия различные формы Иисусовой молитвы — устная, умная и сердечная — не противопоставляются друг другу и не исключают взаимности. Напротив, они представляют собой органичное единство, где каждая последующая ступень не отменяет предыдущую, но включает её в себя, образуя целостную систему духовного восхождения.

Преп. Амвросий в наставлениях для подвижников, достигших определенной степени аскетического опыта, конкретно указывает на необходимость правильного расположения ума во время молитвенного делания: «Сердце человека находится под левым сосцем, и ежели молящийся человек держит внимание ума ниже, тогда и бывает движение плоти»²⁰. При этом преподобный делает важное методологическое разграничение: «Держи больше... устной молитвы никто не впадал в прелесть; а умную сердечную молитву без наставления проходить опасно»²¹.

15 Там же. С. 682.

16 См.: Там же. С. 317–318, 379, 549, 649.

17 Там же. С. 694.

18 См.: Там же. С. 680, 688.

19 Там же. С. 694.

20 Там же. С. 649.

21 Там же. С. 649.

Аргументируя свою позицию, преп. Амвросий апеллирует к авторитету преподобного Симеона Нового Богослова, который учил, что стяжать Иисусову молитву во всей своей полноте возможно, когда имеем духовного наставника и всецело послушаемся ему²². Такая последовательная апелляция к святоотеческому преданию подчеркивает принципиальную важность института духовного руководства.

В трудах преп. Амвросия отмечается, что для новоначальных и неопытных в духовной жизни необходимо начинать с устного творения Иисусовой молитвы, добросовестно упражняясь в ней²³. В переписке с монахиней, стремившейся к сердечной молитве, старец подчёркивает её значимость в духовной жизни, особенно в преодолении искушений и внутренних трудностей. Указывается, что даже при утрате способности к сердечной молитве не следует оставлять молитвенное делание: в таких случаях рекомендуется продолжать молитву умом или устами, поскольку она сохраняет свою духовную силу в любой форме. Особое внимание уделяется наставлению, даваемому во время пострига, о необходимости непрестанного призывания имени Господа Иисуса не только в сердце, но и в уме, мыслях и устах. Это свидетельствует о том, что молитва не должна ограничиваться исключительно сердечным деланием, но должна проявляться в различных формах. Преп. Амвросий критикует чрезмерное стремление к сердечной молитве, поскольку оно может привести к духовной слабости и полному оставлению молитвенной практики. Отмечается, что трудности в молитве, такие как возникновение осуждения ближних, указывают на её неправильность. Истинная молитва приносит плоды в виде смирения и любви, а не гордости или осуждения. Подчёркивается опасность коварных внушений врага рода человеческого, который может возбуждать ложное чувство превосходства, и призывается отвергать такие помыслы, относя их к действию лукавого. В заключение указывается, что в моменты искушений, особенно в уединении, наиболее действенной является устная молитва. Она укрепляет дух и помогает противостоять испытаниям, не стремясь к высотам молитвенного делания, которое, будучи великим, может стать опасным, если подвижник незаметно уклонится от истинного пути и подвергнется духовному повреждению²⁴.

Анализ эпистолярного наследия преп. Амвросия выявляет важное предостережение относительно психосоматического метода творения

22 Там же. С. 682.

23 Там же. С. 317–318.

24 Там же. С. 557–558

Иисусовой молитвы. Ссылаясь на святоотеческое учение, старец указывает на необходимость правильного направления ума во время молитвенного делания: «Отцы святые советуют, во время молитвы, смотреть внутрь сердца, а не сверху, и не сбоку, и особенно, если внимание ума нисходит ниже сердца, тогда возбуждается плотская страсть»²⁵. Данное наставление имеет целью предотвратить духовную прелесть и возникновение страстных состояний. В аскетической практике преп. Амвросия наблюдается дифференцированный подход: новоначальным преимущественно рекомендуется устное творение молитвы, тогда как подготовленным подвижникам допускается переход к более высоким ступеням молитвенного делания, включая умное и сердечное делание.

В письме к мирянину преп. Амвросий приводит пример, иллюстрирующий, как сочетание Иисусовой молитвы с земными поклонами способствует преодолению тоски и даже устранению тяги к винопитию²⁶. Данный случай позволяет рассмотреть молитвенную практику в контексте психосоматического воздействия. Возникает вопрос: на каком основании данный пример можно отнести к психосоматическим явлениям? Ключевым аргументом является необходимость синхронизации молитвенного и физического аспектов. Чтение Иисусовой молитвы в сочетании с земными поклонами требует высокой концентрации внимания, соблюдения ритма и контроля дыхания. Такая согласованность умственного и телесного усилия формирует целостный процесс, характерный для психосоматических практик. Таким образом, данный метод можно рассматривать как пример гармоничного взаимодействия духовного и физического начал, направленного на преодоление греховного состояния.

В соответствии с учением святого Григория Синаита, преп. Амвросий наставляет свою духовную дочь, пребывающую в женском монастыре, относительно практики умной молитвы. Поскольку устное творение Иисусовой молитвы не всегда оказывается возможным, а страх прелести удерживает от умного делания, старец поощряет к его освоению, исключая излишнюю опасливость. При совершении умной молитвы внимание должно сосредотачиваться в области сердца, тогда как ум полностью погружается в произносимые слова. Согласно свидетельству, преп. Амвросия, успешное делание умной молитвы способно привести к её переходу в молитву сердечную, что свидетельствует о глубине духовного преуспевания. Данное наставление подчёркивает важность

25 Там же. С. 650.

26 Там же. С. 205–206.

правильного подхода к умному деланию, исключаяющего как нерадение, так и чрезмерный страх, при сохранении трезвенности и осознанности в молитвенной практике²⁷.

В учении преп. Амвросия прослеживается устойчивая апелляция к святоотеческому наследию, в частности к трудам, посвящённым Иисусовой молитве и художественному деланию. Особое внимание уделяется «Добротолюбию», где рассматриваются, в том числе, психосоматические аспекты молитвенной практики. Среди наиболее цитируемых авторов выделяются святые Иоанн Лествичник²⁸, Марк Подвижник²⁹, Григорий Синаит³⁰, Каллист Константинопольский³¹ и другие отцы-аскеты, чьи наставления легли в основу учения преп. Амвросия о молитвенном делании.

В письме к духовной дочери, выражающей смущение от незнания сердечной молитвы при регулярном совершении устной и умной Иисусовой молитвы, преп. Амвросий предлагает два возможных пути. Первый предполагает обязательное руководство опытного духовного наставника для постижения сердечного делания. Второй путь, основанный на опыте святых подвижников, указывает, что систематическое упражнение в устной молитве с сосредоточением ума на произносимых словах может привести к умному-сердечному деланию. При сохранении ума в области сердца и наличии смирения, такой подвижник иногда удостоивается непосредственного Божественного водительства к сердечной молитве, даже при отсутствии духовного руководителя. Преп. Амвросий подчеркивает, что достижение сердечной молитвы доступно не всем, и в таком случае следует довольствоваться устной и умной молитвой. Особое внимание уделяется абсолютной безопасности устной молитвы. В отличие от этого, неправильное совершение умной и сердечной молитвы без должной подготовки нередко приводит к опасности духовного самообмана. В связи с этим рекомендует первоначально утвердиться в практике устной Иисусовой молитвы как наиболее доступной и безопасной формы молитвенного подвига. Переход к умной молитве допустим лишь при условии крайней осторожности и смирения. Что касается сердечной молитвы, то она является следствием особого духовного состояния, которое даруется Самим

27 Там же. С. 679–680.

28 См.: Там же. С. 550, 557, 565, 707.

29 См.: Там же. С. 317–318, 706–707.

30 См.: Там же. С. 679–680.

31 См.: Там же. С. 694.

Богом в определенное время подготовленному подвижнику. При этом необходимо постоянное руководство святоотеческим писанием³². Такой комплексный подход, по учению преп. Амвросия, обеспечивает безопасное возрастание в молитвенном делании.

В результате анализа доступных творений преподобного Амвросия Оптинского выявлено, что его наставления, касающиеся психосоматических методов совершения Иисусовой молитвы, встречаются в ограниченном объеме. Основное учение старца акцентирует необходимость постоянного пребывания православного христианина в устном делании Иисусовой молитвы, о чём свидетельствует его указание: «безопасней всегда держаться молитвы устной»³³. Вместе с тем, отдельным духовным чадам преподобный Амвросий допускал — с должной осторожностью — переход к иным ступеням молитвенного делания, включая умную и сердечную молитву, при условии сохранения покаяния, смирения, руководства святоотеческими трудами и наставлениями духовника³⁴.

Заключение

Проведенное исследование психосоматического метода творения Иисусовой молитвы в трудах преподобного Амвросия Оптинского позволяет сделать следующие выводы:

- 1) Несмотря на отсутствие в наследии старца развернутого учения о психосоматических аспектах Иисусовой молитвы, его наставления органично вписываются в традицию исихазма, подчеркивая целостный характер молитвенного делания, объединяющего духовные, душевные и телесные составляющие.
- 2) Преподобный Амвросий развивает учение о трехступенчатой системе молитвенной практики (устной, умной и сердечной), подчеркивая необходимость постепенного восхождения от внешних форм молитвы к внутренним. При этом он особо акцентирует опасность преждевременного перехода к высшим формам молитвы без должного руководства.
- 3) В подходе Оптинского старца прослеживается глубокое понимание психосоматического единства человека. Его рекомендации о сосредоточении ума в области сердца, предостережения

32 Там же. С. 693–694.

33 Там же. С. 649.

34 См.: Там же. С. 679–780, 688.

о неправильном направлении внимания, а также примеры сочетания молитвы с физическими действиями (земными поклонами) свидетельствуют о внимании к телесному аспекту молитвенной практики.

- 4) Важнейшим условием безопасного молитвенного делания преп. Амвросий считает духовное руководство, смирение и строгое следование святоотеческой традиции. Его предостережения о "духовной прелести" сохраняют свою актуальность для современных практикующих.
- 5) Учение старца представляет собой ценный синтез аскетического опыта, адаптированный к условиям современной ему эпохи. Его подход, сочетающий традиционную осторожность с пастырской гибкостью, может служить образцом для духовного руководства в наше время.

Таким образом, наследие преподобного Амвросия Оптинского, хотя и не содержит систематического изложения психосоматического метода, предлагает глубокое и взвешенное понимание молитвенной практики, учитывающее как духовные, так и психофизические аспекты духовной жизни. Его наставления сохраняют свою ценность как для теоретического осмысления исихастской традиции, так и для практического применения в современной духовной жизни.

Источники

Симеон Новый Богослов, прп. Метод священной молитвы и внимания // Путь к свястному безмолвию / сост. А. Г. Дунаев. М.: Изд-во Православного Братства Святителя Филарета Митрополита Московского, 1999.

Собрание писем Оптинского старца Амвросия. Козельск: Введенский ставропигиальный мужской монастырь Оптиной Пустынь, 2012.

Литература

Дунаев А. Г. Исихазм // Православная энциклопедия. М.: ЦНЦ «Православная энциклопедия», 2016. Т. 27. С. 240–254.

Дунаев А. Г. Никифор Уединённый // Православная энциклопедия. М.: ЦНЦ «Православная энциклопедия», 2022. Т. 49. С. 679–682.

Екатерина (Филиппова), мон. Преподобный Амвросий (Гренков) // Православная энциклопедия. М.: ЦНЦ «Православная энциклопедия», 2008. Т. 2. С. 135–137.

- Иванов М. С.* Богопознание // Православная энциклопедия. М.: ЦНЦ «Православная энциклопедия», 2009. Т. 5. С. 476–486.
- Иларион (Алфеев), митр.* Молитва Иисусова // Православная энциклопедия. М.: ЦНЦ «Православная энциклопедия», 2021. Т. 46. С. 493–495.
- Леонов В., прот.* Обожение // Православная энциклопедия. М.: ЦНЦ «Православная энциклопедия», 2023. Т. 52. С. 263–268.
- Lampe G. W. H.* A Patristic Greek Lexicon. Oxford: Clarendon Press, 1961.
- Liddell H. G., Scott R. A.* Greek-English Lexicon. Oxford: Clarendon Press, 1996.