

УДК 13

Техника (умение) и методы молитвы в восточно-христианской религиозной традиции

Храмешин Сергей Николаевич

Доктор богословия, доктор философии, ректор,

Славяно-Греко-Латинская Академия,

109052, Российская Федерация, Москва, ул. Радио, 20;

e-mail: rector@sgla.ru

Аннотация

Проведенное в данной статье философско-религиоведческое исследование будет полезно ученым-философам, религиоведам и теологам, у которых проблемными темами изучения является рефлексия практики религий. Статья исследует опыт техник и способов молитвы в восточно-христианской религиозной традиции. Результатом исследования стал вывод, что учения святых отцов православной Церкви являются не теоретическим исследовательским материалом, а самой что ни на есть эмпирикой, пережитой на личном опыте от начала до конца всего процесса молитвенной практики. Техники (умения) и способы молитвы в восточно-христианской религиозной традиции являются практикой, проверенной поколениями святых отцов, а не теорией богословия, тем более не философскими рассуждениями. Эмпирика феномена молитвы заключается в детальной разработанности техник и способов ее «стяжания», при которых включаются в ее процесс тело, душа и ум человека при действии благодати Божией как неперменной составляющей включенности самого Бога в дело спасения человека, поскольку «кто умеет молиться, тот уже спасается». Понимание техник молитвы – своеобразный ключ к познанию феномена православной молитвы в широком смысле, поскольку является его базовой онтологией.

Для цитирования в научных исследованиях

Храмешин С.Н. Техника (умение) и методы молитвы в восточно-христианской религиозной традиции // Контекст и рефлексия: философия о мире и человеке. 2016. № 4. С. 108-118.

Ключевые слова

Молитва, феномен молитвы, православная молитва, практика молитвы, техника молитвы.

Введение

Феномен молитвы является онтологическим явлением для каждой религии и для каждого верующего человека.

Практика молитвы в восточно-европейской, православной традиции лежит на основании опыта монахов и святых отцов, которые прошли путь молитвы с самого его начала и до конца, в результате чего по своим духовным свойствам максимально для человека приблизились к свойствам Божиим – «обожились». Этот опыт они записали в своих творениях, называемых в православии «святоотеческим учением». Через изучение учения святых отцов о молитве только и можно подойти к пониманию феномена православной молитвы.

Для его раскрытия в святоотеческой традиции важной составляющей являются техники молитвы, условно используем этот термин, который не употребляется святыми отцами, но в современном научном лексиконе наиболее точно отражает значение предмета рассмотрения. То есть молитва требует определенных техник для ее правильного стяжания (получения) и способов для ее приобретения. Хотя надо отметить, что в святоотеческой традиции техника молитвы называется все-таки умением, в частности, у Феофана Затворника.

«Кто умеет молиться, – пишет св. Феофан Затворник (1815-1894), – тот уже спасается» [Затворник, 1880, 361]. Это выражение святого отца, почти нашего современника, говорит, что спасение, к которому стремятся все христиане, зависит от умения молиться, и если христианин умеет молиться, то он уже находится на этом пути ко спасению и в его процессе. Тем самым указывается святым отцом на чрезвычайную важность этого умения, техники молитвы.

Описание техник и способов молитвы в учениях христианских философов древности, святых отцов Церкви и богословов современности

О технике молитвы немало говорит христианский учитель и философ Ориген Адамант. Надо отметить, что учение Оригена было осуждено Вселенскими соборами Православной Церкви. Однако в части, не противоречащей церковному учению, и для полноты картины исследования приведем его мнение на заданную тему¹.

«Чтобы полнее исчерпать тему о молитве, кажется мне приличным обстоятельнее рассудить о настроении и держании тела, какие должен наблюдать молящийся, о месте, где должно молиться, о стороне неба, к которой должно взорами быть обращенным, насколько это позволяется обстановкой, о времени, особенно приличном для молитвы и тому подобном» [Ори-

1 «Ориген, по мнению протопресвитера, одного из наиболее известных современных православных западных богословов современности, – еретик, но, однако, великий христианский мыслитель-богослов. Хотя Ориген и не был отцом Церкви, но без знания его учения невозможно понять логику развития христианского богословия первых пяти веков, так как его учение лежит в основе всех основных течений восточной православной мысли того времени» [Мейендорф, www].

ген, [www](#)]. Фактически, Ориген пытается обобщить сложившуюся к началу-середине III века практику техники христианской молитвы, которая уже была определена достаточно детально.

«Настроение относится к душе, держание себя – напротив, к телу. Оттого, имея в виду настроение, Павел, как выше упомянуто, говорит, что молиться должно без гнева и сварливости (1 Тим. 2:8); и, намекая на то, как при молитве нужно держать себя, заявляет, что должно воздевать чистые руки (1 Тим. 2:8). А это, как мне кажется, заимствовал он из Псалмов, где говорится: Воздеяние рук моих как жертва вечерняя (Пс. 140:2)». Свои тексты Наставлений о молитве (из трактата «О молитве») Ориген подкрепляет техниками, используемыми апостолом Павлом в рекомендации к своему ученику, апостолу от 70-ти, первому епископу Ефесскому, Тимофею.

Ссылаясь на Книгу Премудрости Соломона (Прем. 16:28), Ориген рекомендует молиться перед наступлением дня: «Дабы известным стало, что должно предупреждать солнце возношением благодарности Тебе и что пред наступлением дневного света должно общение иметь с Тобою». Такая практика используется на особо почитаемом православном монашеском месте – Святой Горе Афоне: монахи молятся там ночью, а днем отдыхают или несут различные физические послушания.

Ориген подробнейшим образом описывает сложившуюся уже к III веку практику положения тела при молитве, отмечая положение с распростертыми руками особо, при этом берет в учет и обстоятельства болезни ног для некоторых и отсутствие возможности полного уединения, например, при путешествии: «А именно мы не имеем права и сомневаться, что из всех бесчисленных положений тела положение с распростертыми руками и поднятыми вверх очами заслуживает предпочтения; потому что тогда и на теле отпечатлевается как бы образ того особенного свойства, которое приличествует во время молитвы душе. Мы сказываем, однако же, что это положение тела предпочитать должно лишь тогда, когда дозволяется это обстоятельствами; потому что при известных обстоятельствах часто пристойнее бывает молиться сидя, например, при некоторой, могущей быть очень важною, болезни ног; или даже и лежа, при состояниях лихорадочных и подобных болезнях; а по обстоятельствам можно молиться и так, что не будут замечать того другие; например, если мы на корабле или если занятия не позволяют нам уединиться и предаться должной молитве. Должно далее знать, что и преклонение коленей необходимо, когда кто собирается каяться перед Богом в своих грехах и молить Его об исцелении от них и прощении их; коленопреклонение есть символ того, как Павел повергался, свою покорность выражая словами: Для сего преклоняю колени мои пред Отцем, от Которого именуется всякое отечество на небесах и на земле (Еф. 3:14-15)» [Ориген, [www](#)]. Коленоприклонение Оригеном выделяется как символ покаяния, что он подтверждает ссылкой на текст Послания апостола Павла к ефесской христианской общине. Вопрос «духовного коленопреклонения» в видении Оригена полагаем разумным опустить в настоящей статье, поскольку он подтверждается в последующих трудах святых отцов.

В рамках описания техники молитвы Ориген отдельно затрагивает вопрос о «месте» молитвы. Указывая на возможность молиться на любом месте в соответствии с ссылками на послание апостола Павла и иные места Священного Писания: «Желаю, чтобы молились мужи на всяком месте (1 Тим. 2:8)». При этом обращается внимание, что все-таки существуют места более приемлемые для ее совершения: «И касательно места молитвы должно знать, что на всяком месте пристойно молиться, лишь бы право молиться, потому что на каждом месте, говорит Господь, Мне приносить будете жертвы (Мал. 1:11); и: Желаю, чтобы мужи молились на всяком месте (1 Тим. 2:8). Но для того, чтобы молиться спокойно и при молитве не рассеиваться, правильнее выбирать в своем доме для молитвы место по возможности, так сказать, наиприличнейшее и на нем молиться; но при этом вместе с общей разборчивостью относительно места нужно разведывать, не было ли на нем когда-либо совершенно какого-либо злодеяния и допущено деяний, несогласных со здравым разумом, потому что по причине этих не только от нас самих, но и от места нашей молитвы глаз Божий отвращается» [Ориген, www].

Очередной раз отметим, что тексты из творений Оригена взяты в данной работе не как святоотеческие собственно, а как описывающие сложившуюся древнехристианскую практику молитвы.

В частности, данные слова Оригена находят подтверждение у св. Игнатия (Брянчанинова), который говорит, что положение тела при молитве необходимо держать самое благоговейное [Игнатий, 2001, 65].

По наставлению святителя Игнатия (Брянчанинова), в упражнении молитвой есть свое начало и свое продолжение, этапы: «В упражнении молитвой Иисусовой есть свое начало, своя постепенность, свой конец бесконечный. Необходимо начинать упражнение с начала, а не с середины и не с конца. <...> Начинают с середины те новоначальные, которые, прочитав в Отчестских писаниях наставление <...> данное отцами безмолвниками <...>, необдуманно принимают это наставление в руководство своей деятельности. Начинают с середины те, которые без всякого предварительного приготовления усиливаются взойти умом в сердечный храм и оттуда воссылать молитву. С конца начинают те, которые ищут немедленно раскрыть в себе благодатную сладость молитвы и прочие благодатные действия ее. Должно начинать с начала, то есть совершать молитву со вниманием и благоговением, с целью покаяния, заботясь единственно о том, чтобы эти три качества постоянно соприсутствовали молитве» [Игнатий, 2001, 147-148]. Подвижник, таким образом, предупреждает желание новоначальных начать упражнения в молитве с середины или даже с конца.

По мнению святых отцов, основным правилом при молитве является необходимость заключения ума в слова молитвы. Так, святитель Игнатий (Брянчанинов) учит новоначальных произношению молитв «очень неспешно, чтобы ум успевал заключаться в них, производя дыхание тихо, но свободно» [там же, 194]. При этом «не только в процессе дыхания, но и во всех движениях тела должно наблюдать спокойствие, тихость и скромность. Все это очень

способствует к удержанию ума от рассеянности. Ум, молящийся внимательно, непременно привлечет сердце в сочувствие себе, в чувство покаяния» [там же].

Богу нужны не слова, а сердце человека (Прит. 23:26). Как говорит в своей книге «О молитве» современный российский богослов и известный религиозный деятель митрополит Иларион (Алфеев), первостепенное значение имеют расположение и чувство, с которыми человек молится Богу [Иларион, 2001, 26]. От человека требуется глубокое прочувствование слов молитвы, чтобы они были живым воззванием к Богу, длиною во всю жизнь. Поскольку в человеке тело и дух связаны, то святые отцы обращали внимание и на труд в молитве не только духовный, но и телесный: «Если тело не потрудилось в молитве, то молитва останется бесплодной» [Иларион, 2001, 12]. Таким образом, в техники молитвы святыми отцами восточной церкви включалась необходимость и деятельности тела, которое в монашеской практике проходило через физические послушания, земные и поясные поклоны, обязательное посещение продолжительных богослужений.

Святитель Феофан Затворник обращает внимание на то, чтобы начать настоящую молитву необходимо вначале стяжать молитвенный дух. Так как, по его словам, молитвенный дух – это то, что, главным образом, дает силу церковному служению [Вышенский, 1899, 241-242]. Она и даст силы выдержать физическую нагрузку на тело.

Психосоматические техники православной молитвы

В библейском смысле сердце является духовным центром человека, местом Богообщения. В нем собраны все силы души, там же помещается и духовный разум человека. Хотя по своему месторасположению духовное сердце и соответствует примерно физическому сердцу, однако благодать именно через сердце проходит во все человеческое естество [Алипий, Исая, 1997, 62]. Ум же следит за происходящим в сердце как высший элемент человеческого естества, являющийся той созерцательной способностью души, которой человек устремляется к Богу [Ватопедский, 2005, 105].

Древние аскеты заметили что, когда ум находится в голове, он подвержен «парению», при котором не способен сосредоточиться. Для того чтобы избавиться от этого «парения», необходимо возвести ум в верхнюю часть сердца [Каллист, Богословское образование..., www].

Наиболее безопасным способом молитвы является не заключение ума, следящего за происходящим в сердце созерцанием, а слова молитвы, произносимые с чувством глубокого покаяния. Применение вспомогательных способов, таких как сочетание молитвы с сердечным ритмом и дыханием, для сведения и удержания ума в сердце, а также воздержание, ограничение себя в количестве вдыхаемого воздуха при неопытности может представить опасность для здоровья и усилить действие страстей. Согласно святым отцам, обязательно помнить, что соединение ума в сердце не является в христианстве неким механическим и

физическим действием исключительно, но зависит всецело от милости Божьей и совершается Божественной благодатью.

Тем не менее в учении подвижников, стяжавших умение в молитве, имеет место описание психосоматической техники.

К примеру, описывая психосоматическую технику Иисусовой молитвы, преподобный Григорий Синаит (ок. 1268-1346) говорит: «С утра, сидя на скамье вышиной в $\frac{3}{4}$ фута (около 23 см), сожми свой ум и принудь его из головы, сойти в сердце и удержи его в нем. Поникнув же головой как бы от утомления, а в груди, плечах и шее от напряжения испытывая чувствительную боль, мысленно или душевно восклицай непрерывно: «Господи, Иисусе Христе, помилуй мя». Затем <...> переведя ум на другую половину молитвы, говори: «Сыне Божий, помилуй мя». Многократно прочитывая эту половину молитвы, ты не должен часто по лености переменять ее на первую, ибо растения, пересаживаемые часто, не укореняются. Умеряй дыхание, чтобы не дышать без необходимости, так как вылетающие из сердца вздохи будоражат рассудок и омрачают ум, изгоняя его из сердца <...> Сдерживай дыхание насколько возможно, заключая ум в сердце и упорно повторяя без перерыва призывание Господа Иисуса» [Каллист, Иисусова молитва..., www]. При молитве, призывает преподобный Григорий: «Всегда храни ум бесцветным, безвидным и необразным» [там же].

В своем обосновании использования психосоматических средств при молитвенном делании святитель Григорий Палама исходит из православного учения о том, что тело человека не только творением Божиим является, но и храмом живущего в нем второго лица Святой Троицы – Святаго Духа, поэтому не видит ничего предосудительного в том, чтобы использовать психосоматические («художественные» приемы) в качестве вспомогательных средств при совершении молитвы. В качестве таких средств исихаст приводит следующие: соединение молитвы с дыханием (ἀναπνοή), принятие молящимся определенного положения тела (τὸ ἕξω σχῆμα). Отмечая при этом, что названные средства не являются обязательными, а предназначаются прежде всего для удержания ума внутри себя [Ватопедский, 2005, 86].

Использование психосоматического метода, описанного византийскими священномолчальниками, имеет глубокое богословское значение, поскольку исходит из восточно-христианского учения об обожении человека, в процессе которого тело участвует наравне с умом и душой. Что легко согласуется с пониманием исихастами молитвы, как делания охватывающего всего человека: ум и сердце, взор и дыхание, душу и тело. И в силу того, что молитва есть путь к обожению, следовательно, в молитве тело тоже должно участвовать [Игумен N, www].

Хотя психосоматические техники и упоминаются в аскетических текстах еще VII-VIII вв., их полное раскрытие, также как и богословское обоснование исихазма, произошло во времена исихастских споров XIV века.

Практика православной молитвы по учению святых отцов в современном контексте

Очень образно описывает практику техники молитвы наш современник монах Борис (в миру – Василий, в схиме – Николай) (1876-1969), подвизавшийся в Валаамском монастыре: «Главное условие преуспевания в молитве заключается в том, <...> чтоб молитва всегда совершалась с величайшим благоговением и вниманием. <...> Бог принимает в молитвенное общение с Собою только смиренных. Господь заповедал нам быть тщательными и подвизаться во всегдашней молитве. Сподобляется же этой молитвы человек тогда, когда хранением заповедей Господних и противлением греху и внутренно, и наружно совлечется греха и будет стараться жить непорочно пред Господом, а также тогда, когда человек непрестанно просит помощи у Господа и Пречистой Его Матери» [Борис, www].

Внимание к себе является необходимой составляющей стяжания непрестанной молитвы: «Более будь внимательным к себе и молчанию, чтобы достигнуть любви, которая есть верх и совокупность христианского совершенства. Достигшие мужеского возраста о Христе получают непрестанную молитву, которую совершают тайно, то есть в душевной клети, на всяком месте и во всякое время, со смирением и кротостию, со вниманием, со страхом Божиим. Занимающийся молитвой, получает непрестанную молитву тогда, когда воля его и деятельность поглощены будут разумением, желанием и исполнением воли Божией. Вот этим <...> водворяется в сердце живая вера, Евангельская простота, мир Божий, чуждый всякого возмущения» [там же].

Чтобы начать молиться, по словам монаха, необходимо исполнить ряд условий: «Непресыщенное чрево, отсекай все страсти и помыслы, и все житейское попечение. Нужно искренне, от всего сердца, прощать все обиды, нужно благодарить Бога за все скорбные случаи жизни, удалять от себя рассеянность и мечтательность, иметь благоговейный страх» [там же].

Эффективность и правильность использования техник (умений) и методов молитвы определяется ее качеством. «Качество истинной молитвы, – в оценке монаха Бориса, – состоит в том, что ум во время молитвы находится во внимании, а сердце сочувствует уму. А еще в том, что во время молитвы сей придет к тебе расположение духа и поплачешь о своих грехах, и вспомнишь последняя твоя, то есть смерть, как надо будет предстать пред Господом Богом. Вспомнишь <...> и муку для грешников, и рай для праведников и помыслишь, что мы странники и пришельцы на земле, и слезы потекут у тебя чистосердечные» [там же].

Результатом качественной молитвы, исполненной в соответствии с преподанными научениями святыми отцами техниками и способами, дают ее плод – любовь к Богу: «От молитвы рождается любовь Божия. <...> Кто не победил страстей, тот не может иметь дерзновения в молитве, а кто не имеет молитвы, тот не имеет Божественной любви. <...> Вот что значат ощутительные признаки Божественной любви. Лицо у такого человека делается огненным и

радостным всегда, и тело Его согревается благодатию Божиею. Упоенный любовью Божиею забывает все свои труды и печали и, по причине своего упокоения, делается бесчувственным ко всем греховным страстям. И всегда уповает на милость Божиею» [Борис, www].

В результате настоящей молитвы приобретаются «плоды истиной молитвы: мир души, соединенный с тихою молчаливою радостью, чуждою мечтательности, самомнения и разгоряченных порывов и движений, любовь к ближним, ходатайствующая о всех в своих молитвах пред Богом: как о себе, так и о всех» [там же].

Заключение

Техники (умения) и способы молитвы в восточно-христианской религиозной традиции являются практикой, проверенной поколениями святых отцов, а не теорией богословия, тем более не философскими рассуждениями. Эмпирика феномена молитвы заключается в детальной разработанности техник и способов ее «стяжания», при которых включаются в ее процесс тело, душа и ум человека при действии благодати Божией, как неперменной составляющей включенности самого Бога в дело спасения человека, поскольку «кто умеет молиться, то уже спасается» [Затворник, 1880, 361]. Понимание техник молитвы является своеобразным ключом к познанию феномена православной молитвы в широком смысле, поскольку является базовой его онтологией.

Библиография

1. Алипий (Кастальский-Бороздин), архимандрит, Исаяя (Белов), архимандрит. Догматическое богословие. Сергиев Посад: Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 1997. 288 с.
2. Борис, схимонах. Наставление о молитве Иисусовой. URL: <http://www.russian-inok.org/page.php?page=way1&dir=way&month=0902>
3. Ватопедский И., старец. Слова утешения. Беседы о духовной жизни и о монашестве. М.: Богородице-Сергиева Пустынь, 2005. 472 с.
4. Вышенский Ф., св. Путь ко спасению (краткий очерк аскетике). Начертания христианского учения. М.: Типо-Литография И. Ефимова, 1899. 346 с.
5. Затворник Ф., святитель. Письма о христианской жизни. СПб.: Издательство И.Л. Тузова, 1880. 424 с.
6. Игнатий (Брянчанинов), еп. Аскетические опыты. Мн.: Лучи Софии, 2001. 496 с.
7. Игумен N. Не бойся, малое стадо! О духовной брани в современном мире. URL: <http://igumen-n.logoslovo.ru/papers.php?paper=4>
8. Иларион (Алфеев), игумен. О молитве. Клин: Фонд «Христианская жизнь», 2001. 40 с.
9. Каллист (Уэр), еп. Богословское образование в Писании и у святых отцов Предания. URL: <http://krotov.info/history/20/krivova/ware11.html>

10. Каллист (Уэр), митрополит Диоклийский. Иисусова молитва в учении св. Григория Синаита. URL: http://www.bogoslov.ru/text/2839188.html#_edn57
11. Лосский В.Н. Очерк мистического богословия Восточной Церкви. М.: Центр «СЭИ», 1991. 287 с.
12. Мейендорф И., протопресвитер. Творения святых отцов. Святоотеческое богословие. URL: <http://www.bsex.ru/info/dlya-novonachalnyix/tvoreniya-svyatyix-otcov.-svyatootecheskoe-bogoslovie>
13. Ориген. Творения. URL: <http://predanie.ru/origen/book/67688-origen-tvoreniya/#toc56>

Techniques (skill) and methods of prayer in the Eastern Christian religious tradition

Sergei N. Khrameshin

Doctor of Theology, Doctor of Philosophy,
Head of the Slavic Greek Latin Academy,
109052, 20 Radio str., Moscow, Russian Federation;
e-mail: rector@sgla.ru

Abstract

The author sees the research conducted as useful to scientists, philosophers, theologians interested in the reflection of religious practice. The author explores the experience of techniques and methods of prayer in the Eastern Christian religious tradition. The article results that the doctrine by the Apostolic Fathers of the Orthodox Church is not theoretical research material, yet it functions as empiricism experienced personally over the whole process of the practice of prayer. The article concludes that the techniques (skills) and methods of prayer in the Eastern Christian religious tradition are practices proven by generations of the Apostolic Fathers, rather than the theory of theology or philosophic discussions. Empirics of the prayer phenomenon lies in the detailed development of the techniques and methods of "acquiring", when body, soul and mind of man are included in its process being under the influence of the grace of God, which is an indispensable component of the involvement of God in the matter of man's salvation as "the one, who knows how to pray, is saving himself". The article states that understanding the prayer techniques is key to the understanding of the phenomenon of Orthodox prayers in a broad sense since it is its base ontology.

For citation

Khrameshin S.N. (2016) *Tekhnika (umenie) i metody molitvy v vostochno-khristianskoi religioznoi traditsii* [Techniques (skill) and methods of prayer in the Eastern Christian religious tradition]. *Kontekst i refleksiya: filosofiya o mire i cheloveke* [Context and Reflection: Philosophy of the World and Human Being], 4, pp. 108-118.

Keywords

Prayer, prayer phenomenon, Orthodox prayer, practice of prayer, prayer technique.

References

1. Abbot N. (2001) *Ne boisya, maloe stado! O dukhovnoi brani v sovremennom mire* [Do not be afraid, little flock! On the spiritual abuse in the modern world]. Available at: <http://igumen-n.logoslovo.ru/papers.php?paper=4> [Accessed 28/06/16].
2. Alipii (Castal'skii-Borozdin), archimandrite, Isaiah (Belov), archimandrite (1997) *Dogmaticheskoe bogoslovie* [Dogmatic theology]. Sergiev Posad: Trinity Lavra of St. Sergius.
3. Boris, schemamonk (2002) *Nastavlenie o molitve Iisusovoi* [Catechesis on the Jesus Prayer]. Available at: <http://www.russian-inok.org/page.php?page=way1&dir=way&month=0902> [Accessed 28/06/16].
4. Ignatii (Bryanchaninov), bishop (2001) *Asketicheskie opyty* [Ascetic experiments]. Minsk: Luchi Sofii Publ.
5. Illarion (Alfeev), abbot (2001) *O molitve* [On prayers]. Klin: "Christian Life" Foundation.
6. Kallistius (Ware), metropolitan Diokleia (2012) *Jesus Prayer in the doctrine by St. Gregory of Sinai*. (Russ. ed.: Kallist (Uer), metropolitan Diokleia (2012) *Iisusova molitva v uchenii sv. Grigoriya Sinaita*. Available at: http://www.bogoslov.ru/text/2839188.html#_edn57 [Accessed 28/06/16].)
7. Kallistos (Ware), bishop (1997) *Theological education in the Scripture and in the tradition of the apostolic fathers*. (Russ. ed.: Kallist (Uer), bishop (1997) *Bogoslovskoe obrazovanie v pisanii i u sv.ottsov*. Available at: <http://krotov.info/history/20/krivova/ware11.html> [Accessed 28/06/16].)
8. Losskii V.N. (1991) *Ocherk misticheskogo bogosloviya Vostochnoi Tserkvi* [The sketch of mystical theology of the Eastern Church]. Moscow: "SEI" Centre.
9. Meiendorff I., archpriest. *Tvoreniya svyatykh ottsov. Cvyatooteleskoe bogoslovie* [The works by the apostolic fathers. Apostolic father theology]. Available at: <http://www.bcex.ru/info/dlya-novonachalnyix/tvoreniya-svyatyix-otczov.-cvyatooteleskoe-bogoslovie> [Accessed 28/06/16].
10. Origen (230) *Tvoreniya* [Writings]. Available at: <http://predanie.ru/origen/book/67688-origen-tvoreniya/#toc56> [Accessed 28/06/16].

11. Recluse Th., saint (1880) *Pis'ma o khristianskoi zhizni* [Letters about the Christian life]. St. Petersburg: I.L. Tuzov's Publ.
12. Vatopedskii I., elder (2005) *Slova utesheniya. Besedy o dukhovnoi zhizni i o monashestve* [Words of consolation. Talks about spiritual life and monastic life]. Moscow: Bogoroditse-Sergieva Pustyn'.
13. Vyshenskii F., saint (1899) *Put' ko spaseniyu. Nachertaniya khristianskogo ucheniya (kratkii ocherk asketiki)* [The path to salvation (brief outline of asceticism). Outlines of Christian doctrine]. Moscow: Tipo-Litografiya I. Efimova Publ.