

Содержание

ВВЕДЕНИЕ

Глава 1

О занятиях молитвой Иисусовой

Польза от молитвы Иисусовой

Начало молитвы.

Молитва против помыслов

Что делать, если помыслы все же одолевают?

Устная молитва

Сколько нужно времени, чтобы стяжать молитву?

Что говорят об этом оптинские старцы?

О чрезмерном усердии и ревности к стяжанию внутренней молитвы

Понятие об умной и сердечной молитвах в письмах старцев

Соответствие типов молитвы

Умная и сердечная молитва

Изменения в молитве

Устранение от встреч и попечений

Первые плоды молитвы

Глава 2

Иисусова молитва в жизни монаха и мирянина

Молитва Иисусова и церковное богослужение

Молитва Иисусова во время богослужения

Иисусова молитва и келейное правило

Молитва Иисусова может совершаться везде

Глава 3

Настроение и чувства в молитве

Первый совет старцев: молитесь просто

Второй совет старцев: молитесь со смирением

Еще раз о ревности, противной смирению

Дарования в молитве даются только смиренным

Третий совет старцев: молитесь с покаянием

Четвертый совет старцев: самоукорение

Пятый совет старцев: откровение помыслов

Всегда ли нужен наставник в молитве?

Ключ к молитве — в соблюдении заповедей Божиих

Значение наставника в молитве

Шестой совет старцев: о важности послушания

Сельмой совет старцев: ждите «награды» за молитву

Понятие о прелести в учении оптинских старцев

Первый путь развития прелести

Второй путь развития прелести

История монахини Тавифы

Об отношении старца Макария к прелести

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Источники и литература