

Содержание

Предисловие	3	
Предисловие от издательства	5	
Краткое жизнеописание старца Ефрема Аризонского	8	
БЕСЕДА ПЕРВАЯ		
«Непрестанно молитесь, за всё благодарите...»		
О пользе устной молитвы	15	
БЕСЕДА ВТОРАЯ		
«Суета сует, все суета»		
О молитве и памяти смертной	27	
БЕСЕДА ТРЕТЬЯ		
«Меньше слов — больше дела!»		
Непрестанная устная молитва — фундамент молитвенного делания	45	
БЕСЕДА ЧЕТВЕРТАЯ		
«Вне всяких сомнений, устная молитва Иисусова приносит прозрение душе».....		45
БЕСЕДА ПЯТАЯ		
«Будем постоянно произносить вслух молитву и собирать „мед“ добродетелей»		
О плодах устной молитвы, о часе смертном и послушании	73	

БЕСЕДА ШЕСТАЯ

«Со щитом или на щите»

О богатстве умной молитвы. О необходимости постоянства и мужества в подвиге молитвы 92

БЕСЕДА СЕДЬМАЯ

«Только это и нужно нам в жизни»

Сокровище умной молитвы и преимущества ее перед псалмопением. Недоуменные вопросы о молитве и ответы на них 101

БЕСЕДА ВОСЬМАЯ

«Услышанное слово учения о молитве налагает на нас ответственность»

Очищение сердца посредством устной молитвы и обожение 128

БЕСЕДА ДЕВЯТАЯ

«Молитва дарует все блага, смирение и братскую любовь»

Об устной молитве, ночном бдении и совершенстве 141

БЕСЕДА ДЕСЯТАЯ

«Святой Косма учил просто: „Четки и молитва“ — и так спас тысячи людей»

О лютой брани бесов против молитвы. Миссионерская поездка старца Ефрема в Америку 154

БЕСЕДА ОДИННАДЦАТАЯ

«Через эту молитву человек достигает обожения, становится ангелом на земле»

О соединении ума с сердцем и Богом. О «хорошем начале» и благом молчании 168

БЕСЕДА ДВЕНАДЦАТАЯ

«Трезвение: искусство борьбы с бесами»

Опыт борьбы старца Ефрема. О борьбе с помыслами посредством молитвы и хранении ума. Значение духовного руководителя 176

БЕСЕДА ТРИНАДЦАТАЯ

«Нужен великий подвиг и долгое время, чтобы враг был изгнан и победил Христос»

О ночном бдении и методе умной молитвы. О богомыслии и созерцании 186

БЕСЕДА ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ

«Ангелом Божиим ты намерен стать, и говоришь, что путь, который выбрал, — труден!»

О непрестанной молитве и подлинном послушании 203

БЕСЕДА ПЯТНАДЦАТАЯ

«Главная задача устной молитвы — помощь ночной»

О ночном бдении. Как молитву привязать к дыханию 214

БЕСЕДА ШЕСТНАДЦАТАЯ

Об обретении многоценной жемчужины — Христа — в сердце

Два этапа духовной жизни. Борьба за чистоту ума и о плодах умной молитвы 227

БЕСЕДА СЕМНАДЦАТАЯ

«Наша цель — применить святоотеческое учение о молитве на практике», иначе дадим строгий отчет на суде Божиим

В святом имени Христовом сокрыты все дары Божественной благодати 247

БЕСЕДА ВОСЕМНАДЦАТАЯ

«Ешь, пей и спи, но не покидай келии своей»

О безмолвии в монастырской келии. Личный опыт безмолвия старца в келии 268

БЕСЕДА ДЕВЯТНАДЦАТАЯ

«Того, кто совершает бдение со знанием дела, почитай не за человека, но за ангела Божия»

О пользе и методе ночного бдения. Пример бдения, совершенного старцем Ефремом. Об истинных богословах 278

БЕСЕДА ДВАДЦАТАЯ

«Поле битвы монаха находится в уме, в области воображения»

Об устной молитве, очищении ума и трезвении 285

БЕСЕДА ДВАДЦАТЬ ПЕРВАЯ

«Молиться в духе и истине»

О молитве и борьбе за чистоту ума. Опыт богообщения и созерцания Божественного света старца Ефрема 292

БЕСЕДА ДВАДЦАТЬ ВТОРАЯ

О духовной ревности и о том, что ее укрепляет и что разоряет

О переходе части братии в монастырь Констамонит и о послушании 303

БЕСЕДА ДВАДЦАТЬ ТРЕТЬЯ

О молчании и послушании как условиях обретения молитвы

Монах обязан победить страсти и преуспеть в молитве 316

БЕСЕДА ДВАДЦАТЬ ЧЕТВЕРТАЯ

«Если мы не обретем молитву, то напрасно пришли в монастырь»

Как правильно совершать ночное бдение. О технике молитвы на вдох-выдох. Вера и послушание старцу — главное условие обретения молитвы и спасения 329

Примечания 356

