
*Л.С. Усікова,
аспірантка кафедри філософії та культурології
ЧНПУ імені Т.Г.Шевченка*

ІСИХАСТСЬКА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ В МОНАСТИРСЬКІЙ КУЛЬТУРІ

У сучасному світі людина зіштовхнулася з багатьма проблемами, які породили урбанізація, глобалізація, кризові суспільні ситуації. Це й почуття відчуженості, відірваності, замкненості, «занедбаності» (М.Гайдеггер), і психологічна виснаженість, емоційна і фізична дисгармонія, соціальне напруження, девіталізація. Названі процеси змушують науковців звертати увагу на морально-психологічні орієнтири людей та їхні внутрішні екзистенційні потенціали, як резерви життєвої здатності. Зокрема, дослідження вчених-гуманітаріїв спрямовані на вивчення тих специфічних властивостей людини, що допомагають їй успішно адаптуватися в складному, швидкоплинному цивілізаційному середовищі.

Одна з таких властивостей – це життєстійкість, що являє собою стан духу і спосіб життя, психологічно стійку систему переконань про себе, світ, відносини зі світом. Вона пов'язана з можливістю подолання різних стресів, підтримкою високого рівня фізичного і психологічного, душевного і духовного здоров'я, а також з оптимізмом, самоефективністю, суб'єктивною задоволеністю власним життям, здатністю до неперервного особистісного саморозвитку. Здатність утримувати напругу, уникати крайнощів, врівноваженість досягається самодостатністю і зрілістю особистості. Такою особистістю може стати лише духовно багата особа. Вона протистоїть життєвим труднощам, витримує тиск життєвих обставин, бо знає, що це життя не вічне, а є лише перехідним до вічного.

У цьому сенсі саме монашество покликане бути певним прикладом праведного життя на землі, зберігаючи свою людську сутність і цілісність, дбаючи про свою душу. Життєстійкість монахів можна розглядати, як внутрішній ресурс, що постійно підтримується безперервною «умною» молитвою. Відтак можна говорити про «ісихастську життєстійкість» –молитовного досвіду ченців, що зберігає віру монаха в своє покликання і виявляє велич Духу. Тобто

предмет, актуальність і доцільність даної статті зумовлені розглядом ісихазму як духовно-релігійної сили життєстійкості в монастирській культурі, що є важливим і для світських форм духовності, зокрема в умовах соціальної кризи і конфліктної ситуації в Україні.

Проблематика ісихазму якнайкраще розкрита у творах православних мислителів. Зокрема, професору І.Мейєндорфу належить чимало праць, присвячених дослідженню ісихазму як духовно-світоглядної основи візантійського богослів'я: «Візантійський ісихазм: історичні, богословські і соціальні проблеми», «Візантійське богослов'я» та інші. Відомим дослідником ісихастської складової православ'я є також отець Іван Огієнко, автор багатьох праць, присвячених історії становлення Православної церкви на Україні. У своїх книгах релігійні автори простежують православно-християнську містичну традицію, витoki якої вони вбачають у ранньому єгипетському чернецтві (II–III ст.).

Серед сучасних вітчизняних дослідників православного ісихазму, його суті, «енергейної» природи духовної культури та мистецької інкультурації треба відзначити наукові доробки Д.Арабаджі, С.Зайцевої, В.Личковаха, Є.Наделяєвої, О.Смоліної, С.Хоружого, Св.Шуміло, Г.Нені та інших філософів, культурологів, філологів, релігієзнавців.

Праці, присвячені аналізу ісихастської життєстійкості, фактично відсутні, що також виявляє актуальність нашого дослідження. Ця тема – на перетині релігієзнавства, етики, психології та філософії.

Проблему життєстійкості розробляє психологія. На думку психологів, такою здатністю може бути особлива «життєва здатність», або життєздатність. У психології це поняття трактується як гнучкість, пружність, еластичність, стійкість до зовнішніх впливів. У вітчизняній літературі відповідний термін вперше був запроваджений Б.Ананьєвим, який, розкриваючи зміст структури індивідуального розвитку людини, розглядав життєздатність як чинник її довголіття. У зарубіжній науці така інтегративна якість була розглянута Є.Вернером, який визначав життєздатність як баланс між факторами ризику (бідність, перинатальний стрес, дисгармонія батьківського виховання) та захисту.

У сучасній психології існує кілька підходів до дослідження феномену життєздатності. З точки зору А.Лактіонової та А.Махнач, поняття життєздатності включає в себе два аспекти: життєстійкість (уміння справлятися з важкими життєвими ситуаціями, захищати

свою цілісність) і адаптивність – здатність будувати повноцінне життя у важких умовах (планувати своє життя, рухатися в певному напрямі протягом якогось часу).

З іншої позиції, життєздатність розглядається як енергетичний потенціал людини (Б.Г.Ананьєв, Д.О.Леонт'єв). Згідно з нею, життєздатність – психологічний аналог життєвого стрижня людини, який відображає міру подолання нею заданих обставин, самої себе, а також міру докладених зусиль до роботи над собою і над обставинами власного життя. Життєстійкість вважається основним функціональним компонентом життєздатності, що зберігає психологічну стабільність життєвої системи особистості і є системоутворювальним чинником, що задає екзистенціальні параметри основних компонентів життєздатності. Психологічно життєстійкість постає ключовою особистісною змінною, яка опосередкує вплив стресогенних факторів на соматичне і душевне здоров'я, а також впливає на успішність життєдіяльності особистості [див. 5, 147].

Етико-філософський аналіз життєстійкості має об'єднавчий характер для психології, релігієзнавства, інших гуманітарних наук. Починаючи з античності, ця проблематика досліджувалася у контексті ставлення людини до Бога, життя, природи, досягнення блага і щастя. Найбільш структурованого характеру філософсько-етичний аналіз життєстійкості набув у ХХ ст.

Зокрема, поняття життєстійкості є наближеним до запровадженого П.Тілліхом поняття «відвага бути», яке, за термінологією екзистенціалістів, передбачає готовність «діяти всупереч» онтологічній тривозі. Екзистенціаліст-психолог С.Мадді, описуючи такий стан, застосовував поняття «hardiness» – «життєстійкість» [див. 3, 5–6]. Цієї проблематики торкався і дослідник філософії життя Мераб Мамардашвілі.

Еріх Фромм, філософ і психоаналітик, представник «Франкфуртської школи», а згодом – один із засновників неофрейдизму та фрейд-марксизму, зазначав, що психологічно і фізично здорова людина має жити за принципами кооперації і солідарності для досягнення щастя інших людей – тобто за християнськими заповідями.

Віктор Франкл вважав, що життєстійкість залежить від пізнання самого себе і цінностей особистості. Щоб пізнати себе, необхідно пізнати світ, його закони, а щоб навчитися цінити, треба пережити цінності. І тоді людина знайде сенс буття, бо його неможливо створити.

Найглибший сенс – це сенс страждання.

Такі релігієзнавчі, психологічні та етико-філософські підходи становлять методологічну позицію дослідження ісихастської життєстійкості як феномену релігійної та світської духовності, пов'язаної з традиційною ментальністю та способом життя українців.

На основі ідей ісихазму, який визначив конфесійні, світоглядно-культурні особливості і подальший поступ «життєдайного» Києво-Руського Православ'я, маємо на меті розглянути роль містико-аскетичного феномену ісихії у формуванні життєстійкості – суті монашого подвигу, що є духовним взірцем у виживанні та героїчній боротьбі в історії українського народу.

Монастирська тема дістала своє місце в роботах візантійських істориків починаючи лише з XIX ст. Загальний нарис історії монастирів, базований на широкому залученні різноманітних джерел, в тому числі і неопублікованих, які вперше вводились у науковий обіг, подається в «Історії Руської Церкви», хронологічно опрацьованої до XVII ст. митрополитом Макарієм (Булгаковим), який намагався точно встановити час створення перших киеворуських монастирів. Оpubлікована понад сто років тому, вона зберігає актуальність і для науки сьогоденного дня, хоча відтоді з'явилася значна кількість публікацій джерел і глибоких досліджень, присвячених окремим періодам, явищам, подіям історії православної Церкви, монастирів і чернецтва.

Не менше значення мають відповідні розділи «Історії Руської Церкви» академіка Є.Голубинського. Ця праця містить спеціальний розділ, присвячений історії монастирів. У ньому автор порушив відзначені нами проблеми, що турбують в тій чи іншій мірі істориків релігії та церкви. Зокрема, Є.Голубинський вперше звернув увагу на форми духовного подвижництва, що мали місце на Русі, докладно зупинився на устрої монастирів.

Колишня атеїстична епоха не так глибоко досліджувала релігійно-церковну тематику, але водночас певна увага приділялася джерелознавству, текстології. Видані тоді джерела дають змогу тепер повніше уявити історію вітчизняного чернецтва.

Літописи лишаються основними джерелами, що містять відомості з історії монастирського життя в Київській Русі, але коло проблем, яких вони зачіпають, є досить обмеженим. Тут наводяться конкретні відомості про внутрішній устрій обителів, будівництво

в монастирських кордонах, уточнюються терміни настоятельства. Залежно від того, де створено літописний звід, містяться факти про життя в монастирях у різних регіонах Давньоруської держави.

Особливе місце в історіографії монастирського життя посідає Кисво-Печерський Патерик, що розповідає про ранню історію Лаври та її перших подвижників. Патерик формувався, починаючи з першої третини XIII ст., а ядром його було листування єпископа Володимирського і Суздальського Симона з печерським ченцем Полікарпом. Патерик містить кілька десятків оповідей про печерських подвижників, а описувані в ньому події відбувалися в середині XI–XII ст. Завдяки цьому джерелу можна простежити поступове зростання монастиря, особливості його внутрішнього життя, види чернечого подвижництва, розподіл обов'язків ченців, а також їхні відносини з князем і боярством.

Проблеми, пов'язані з теоретичними основами православної думки і культури, набрали соціальної і наукової актуальності лише з набуттям незалежності України. У 90-х роках XX ст. відбулися численні теоретичні конференції, де розглядалися актуальні питання про духовну й культурну роль Церкви, православної думки загалом, що дало поштовх і для розгляду ісихазму як містико-духовної течії східного християнства.

Ісихазм – це аскетико-містична східно-християнська традиція, що сформувалася на основі чернечої духовності. Вона сягає корінням у апостольську і мученицьку духовність першохристиянської громади, в апостольську і мученицьку духовність першохристиянської громади. Водночас ісихазм – не просто релігійно-містичне вчення, а певна форма світогляду і навіть етнокультури, яка охоплювала духовно-філософські, етико-моральні та художньо-естетичні уявлення. Його поширення серед освічених верств давньоукраїнського суспільства мало велике значення для засвоєння деяких важливих історико-філософських ідей того часу, зокрема неоплатонізму, в його візантійському варіанті святоотцівської теології, етики та естетики.

У монастирській культурі ісихазм є стрижнем східнохристиянського чернечого послугу, тобто головним шляхом Богошукання й Богопізнання, яким упродовж століть проходило і нині проходить чернецтво Православної Церкви. Одним із перших сформулював ідею ісихії прп. Григорій Синайський, загальноновизнаний вчитель ісихазму, що прийшов на святий Афон зі святої Синайської гори.

У повчанні до афонських подвижників – не тільки пустельників, а й ченців, він закликав до збереження розуму, тверезості й «умної» молитви, заповідаючи: «Шукай Господа на дорозі, тобто в серці, шляхом виконання заповідей. Коли почуєш слова Іоанна Хрестителя, що звеличувально кличе всіх «приготувати дорогу і випрямити дорогу», то мається на увазі вказання на заповіді серця і діла. Неможливо шляхом заповідей і непогрішного подвигу іти правильно без сердешної правоти. ... Під законом заповідей маю на увазі сердешно виявлювану безпосередню віру, тому що з неї струїться всяка заповідь і утворюється просвітлення душ, у яких тоді з'являються наступні плоди істинної віри: стриманість, любов і, нарешті, богодарована смиренність як початок і зміцнення любові» [7, 11, 15].

Аскетична традиція ісихазму була поширена в Київській Русі передусім преп. Антонієм, який заснував перші печерні монастирі (анакоретські), де збиралися його учні та послідовники, сприяючи поширенню культу ісихії. Згодом наступники Антонія Печерського, послідовники ідей і духовної практики ісихії, розійшлися по всій Русі-Україні та оселилися в скитах і монастирях, які стали монастирськими центрами розвитку самобутньої киево-руської культури, мистецтва, освіти і письменства

Завдяки подвижницькій діяльності преп. Антонія та його «київської печерної школи» скити-ісихастерії невдовзі охопили майже всю територію Київської Русі. Вони з'являються, окрім Києва, у таких культурно-політичних і духовних центрах, як Чернігів, Любеч, Новгород, Переяслав, Псков, Володимир-Волинський, Ярославль, Галич, Ростов, Суздаль, Туров, та багатьох інших [див. 4, 5–12].

Коли йдеться про самобутню ісихастську традицію у киево-руській культурі, слід відзначити, окрім преп. Антонія Печерського і митр. Іларіона Русина, таких видатних подвижників, як преп. Феодосій Печерський, Ларіон, Варлаам, Стефан, Агапіт, Нестор, Яків Мніх, Ісаакій, Микита, Лаврентій та Єфрем Печерські, Ілля Муромець, Прохор Лободник, Іоан Багатостраждальний, Марк Гробокочач, Алімпій Іконник, Микола Святоша, Онісіфор Прозорливець, Герасим Вологодський, Климент Смолятич, єп. Кирило Турівський, єп. Онуфрій Чернігівський, митр. Кипріан Цамблак та багато інших прибічників ісихії в духовному житті. Тільки в Києво-Печерській лаврі спочивають нетлінні мощі аж 120 преподобних старців – немирущий посів старечества Антонія Печерського. Усі вони

канонізовані Київським Собором у 1643 р., хоча лише близько 40 з-поміж них мають житійне укладення в Києво-Печерському Патерику. Більшість з їхніх «житій» відповідають XI–XII ст. [8, 113].

На спільножитійне чернецтво ісихазм також мав світоглядний і морально-психологічний вплив. Чернець (монах) – саїтник, анахорет, а в монастирі, як у будь-якому товаристві, цієї самотності практично немає. Треба було намагатись досягти духовного ідеалу усамітнення, як елементу ісихастської життестійкості, в іншій площині, у площині аскетизму, щоб досягнути вічного спасіння. Цілий день служити Богові плеканням Духа і ігноруванням тіла – це заняття кожного монаха. Служити радісно і самовіддано, в повному переконанні, що обрана дорога – найправдивіша.

Особливе місце в духовній доктрині ісихастської життестійкості займають роздуми про «останні речі»: смерть, митарство, Страшний суд, небо і пекло. Монах, за прикладом своїх святих попередників, має любити про них згадувати, бо вони нагадують живим про те, що і в них попереду очікує момент переходу з цього життя до вічності, тому треба приготуватися до цього переходу, щоб смерть не застала зненацька. А найліпше приготуватися до смерті можна частим роздумуванням про неї. Тож монах мусить прагнути того, щоб його розум постійно був зайнятий добрими думками і щоб він міг, в такий спосіб, з чистим серцем і непохитною надією вийти назустріч своїй смерті. Тоді вона стане для нього не болісним майбутнім, а спокійним Успінням, причиною і початком вічного умиротворення. Хто таким чином готується до смерті, той не має підстав її боятися, той буде радше тужити за нею і сприйматиме відхід з цього світу з тим більшою радістю, чим кращим було приготування його серця і душі.

Ісихастичні роздуми про смерть неминуче спричиняють переоцінювання людського життя та пов'язаних із ним вартостей. А перед лицем скінченності земного життя дуже релятивізується цінність земних благ. Перед лицем вічності монах оцінює всю земну дійсність, як «скороминушу тінь і сміття». Єдине, що переживе смерть, а тому варте, щоб його здобувати, – це чеснота та її вчинки. Отож монах, роздумуючи про смерть, починає дбати про те, щоб його життя було побожнішим, наповненим вчинками духовної любові, він намагатиметься здобути Христа, поєднання з яким є запорукою і джерелом вічного життя [див. 1, 474]. Крім цього, згадки про смерть є ефективним

засобом оборони від нападів спокус і пристрастей. Завдяки роздумам про смерть і про все, пов'язане з нею, а також і з тим, що має настати після неї, монах здатен відкидати будь-яку гріховність, будь-яке пригнічення духу, будь-яке недбалство в духовному житті та й взагалі всі прижиттєві вади, забезпечуючи духовну життєстійкість.

Роздуми над Страшним Судом мають приводити монаха до стану покаяння й ревності у сповненні Божої волі. Живучи на землі, монах відчуває на собі багатство Божої доброти, терпеливості й великодушності. Пам'ятаючи про вічні муки, на які будуть приречені грішні люди, ісихаст легше чинить опір пристрастям і спокусам, провадить життя, позначене побожністю і братньою любов'ю [див. 2, 150].

Але не страх перед пеклом, а Божя любов та завіт вічної всенагороди мають бути для монаха-ісихаста найсильнішою спонукою до аскетичного подвигу та предметом щоденних роздумів. Адже смерть, хоч і пов'язана для кожного зі страхом і екзистенціальною непевністю, являється побожній душі як довгоочікувана зустріч з Христом – Творцем, Спасителем і Нареченим, від Якого людина сподівається всенагороди за свою вірність та аскетичний подвиг в ісихії. Завдяки роздумам про Христові страждання і смерть монах-ісихаст не тільки співчуває Йому, але й, захоплений прикладом Божественної любові, сам стає здатним на великі жертви і життєстійкість з любові до Нього. За словами св. Теодора, праведна людина в хвилину смерті «переселяється від поневірянь до істинного спокою, з темряви у світло, від бентежності до тиші». Тому природний страх перед розлученням душі з тілом перемагають духовна радість і надія на зустріч з Господом та остаточне поєднання з Ним у вічності [див. 6, 112–116].

Важливою у життєстійкості є й *доброчинна діяльність*. Милостиню обов'язково приписує монастирям Устав. Нею є духовна і матеріальна підтримка (їжа, одяг, кошти) тих, хто її потребує. Отримані від пастви пожертви монастирі роздають сиротам, вдовам, бідним, хворим. Суміжною ділянкою доброчинної активності монастирів є безпосередня допомога хворим. Традиційно монахи опікуються дітьми-сиротами, особами похилого віку.

Але головним обов'язком монаха є *плекання Духа*, що й сприяє ісихастській життєстійкості. Дух зростає від молитви, а також від послуху та покори. Молитва є релігійно-обрядовою основою ісихії, яка стала підґрунтям для «умної», Ісусової молитви. Усе

життя монашої спільноти підпорядковане безперервній молитві. Адже через молитовну практику розкривається сенс чернецтва – молитва не тільки за себе чи за певну особу, а й за цілий світ. Православна молитва – широке й бездонне море, вона буває літургійною (читається всією братією під час служби), індивідуальною (монах читає після літургійної молитви, щоб не було втрачено її плоди в різноманітних заняттях повсякденності); молитвою вдячності, прохання і благання; молитвою «в душі» і «умною» молитвою. Саме завдяки індивідуальній «умній молитві» та духовній практиці ісихії формується ісихастська життєстійкість. Духовні змагання монаха-ісихаста відбуваються переважно на «умному», «сердечному» рівні. Згідно з навчанням візантійських Отців, демони атакують самотника насамперед через «двері» розуму, підсуваючи йому лихі думки, і за їх посередництва намагаються схилити ченця до гріха.

«Умна» Ісусова молитва – це молитва покаяння та навернення. Проходячи в Господа, пізнають гріхи і розкаюються серцем. Молитва серця пробуджує потребу очистити душу в сповіді, отримати Божественну «енергейю». Через таку синергійну молитву – злиття «енергій» людини і Бога, щоб отримати божественний дар благодаті, – дається наймогутніший засіб для досягнення і набуття духовної сили заради спасіння душі та життєстійкості. Завдяки синергії ісихастської молитви монах еднається з Господом, співаючи безсловесні гімни, промовляючи до Нього Серцем. Плодами синергійного спілкування з Богом є внутрішнє освячення монаха сакральною радістю, очищення від пристрастей та набуття духовної сили для боротьби з дияволом-спокусником.

Ісихастська життєстійкість формується і в колективній молитві. Спільна богослужбова молитва зміцнює «корпоративну» єдність монашої спільноти і спонукує до старанності й ревності у фізичній праці та інших богоугодних заняттях, якими сповнене повсякденне життя монаха. Завдяки молитвам чернець отримує від Бога не тимчасові, минаючі блага, а блага духовні, що походять від Духа Святого й оживляють душу, готуючи її до перетерплювання й благодаті. Молитовне «умне» співдіяння, духовна співтворчість ісихастського подвижництва через синергійність сприяє співпраці, енергійному злиттю Божественної благодаті й вільної людської волі.

Отже, монастирське життя в обітелях нерозривно пов'язане з молитвами, хоч вони різняться між собою за характером їх читання

і різні за змістом. Головний молитовний акт монаха – прослава Бога, яка народжується з пізнанням Божої величі та Його любові до людини. У цьому сенсі монашество покликане бути певним прикладом праведного життя людини на землі, зберігаючи свою людську сутність і цілісність, дбаючи про свою душу. Життестійкість монахів можна розглядати, як внутрішній ресурс, що постійно підтримується безперервною «умною» молитвою і праведним життям. Відтак можна говорити про «ісихастську життестійкість» – молитовний досвід і спосіб життя ченців, що зберігає віру монаха в своє покликання і виявляє велич Духу, що є дуже важливим для сучасної України.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Зарин С.М.* Аскетизм по православно-християнському учению: этико-богословское учение. – СПб, 1907. – переиздание. – Издательство свт. Льва, папы Римского, 2008. – 694 с.
2. *Кавасила М.* Життя в Христі. – Львів, 2005. – 168 с.
3. *Кузікова С.Б., Івасенко М.Г.* Психологічний аналіз поняття життестійкості особистості // *MATERIÁLY X MEZINÁRODNÍ VĚDECKO – PRAKTICKÁ KONFERENCE «VĚDA A VZNIK – 2013/2014».* – 80 s. – s.5–6.
4. *Макар Н., прот.* Актуальность исихастических исследований // *Христианская мысль.* – 2006. – № 3. – С.5–12.
5. *Маннапова К.Р.* Життестійкість в системі поняття життєздатності // *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С.Сковороди.* Психологія. – 2012. – Вип. 44(1). – С.143–150.
6. *Рожко В.Є.* Православні монастирі Полісся: історично-краєзнавчий нарис. – Луцьк, 1996. – 212 с.
7. *Синаит Г., прп.* Творения. – М., 1999. – 159 с.
8. *Шуміло С.М.* Таємниці Святої Русі. – Львів, 2001. – 215 с.

Усікова Л.С. *Ісихастська життестійкість в монастирській культурі.*

Стаття присвячена розгляду ісихастської життестійкості православного чернецтва та її виявлення в подвижництві вітчизняних монахів. Ісихастська духовна практика дає можливість синергійного спілкування і споглядання Духа Святого. Такий стан ченця можна назвати релігійним катарсисом – духовним результатом процесу очищення душі, зцілення душі і тіла, пізнання Господа і самого себе в синергійній єдності. З цього випливає, що ісихастська життестійкість пов'язана з аскетикою і катарсисом, до яких можна наблизитися живою вірою в Бога, послухом, безперервною

молитвою, турботою про дух, праведним життям. Ісихастська життєстійкість народжується з молитви прослави, з усвідомлення власної гідності як Божої дитини.

Ключові слова: монастирська культура, ісихазм, життєстійкість, «умна» молитва, енергеія, чернецтво.

Усикова Л.С. Исихастская жизнестойкость в монастырской культуре.

Статья посвящена рассмотрению исихастской жизнестойкости православного монашества и её роли в подвижничестве отечественных монахов. Исихастская духовная практика позволяет синергично общаться и созерцать Дух Святой. Такое состояние монаха можно назвать религиозным катарсисом – духовным результатом процесса очищения души, исцеления души и тела, познания Господа и самого себя в синергичном единстве. Из этого следует, что исихастская жизнестойкость связана с аскетикой и катарсисом, к которым можно приблизиться живой верой в Бога, послушанием, непрестанной молитвой, заботой о духе, праведной жизнью. Исихастская жизнестойкость рождается с молитвы прославления, осознания собственного достоинства как Божьих детей.

Ключевые слова: монастырская культура, исихазм, жизнестойкость, «умная» молитва, энергеія, монашество.

Usikova L. The hesychastic life-balance in monastery culture.

This article is devoted to the role of hesychastic life-balance of Orthodox monks and its part in achievement of motherland's monks. The hesychastic spiritual practice allows us to Synergion communication and see Holy Spirit. Such fettle of monk we can call religious catharsis – the spiritual result of process of purification of the soul, recovery of soul and body, knowledge of God and self-knowledge in synergistic unity. It follows that hesychastic life-balance associated with asceticism and catharsis, which can come close living faith in God, obedience, continuous prayer, concern for the spirit righteous life. The hesychastic life-balance born with glorify prayers, with dignity awareness of their own dignity as a child of God.

Key words: the monastery culture, hesychasm, life-balance, «wise» prayer, enerhiya, monks.