

## **Тема: О молитве, молитвенном делании и молитвенном трезвении.**

### **Часть 1: О способах творения домашних/келейных молитв и их характерные особенности**

#### **Составитель Ника**

*«Не знаем, как молиться — должны учиться тому. Поэтому и апостолы ко Господу молились: «Господи! Научи нас молиться» (Лк 11:1).» Тихон Задонский. Сокровище духовное, ст. 123.*

*«Кто желает навыкнуть молитве, тому надо читать только о молитве.» Феофан Затворник, Письма, П. 900.*

<b>Введение в тему.....</b>	<b>3</b>
Некоторые предварительные замечания о молитве .....	3
К понятию «молитва» относятся разные делания .....	3
О том, что существует много современных толкований учений святых отцов о молитве, а также поучения о ней современных учителей и делателей.....	4
О том, что святые отцы по-разному могли обозначать виды, способы и степени молитв .....	5
Многими христианами не учитывается, что есть молитвенное делание, а есть молитва разных состояний и высот, есть молитвенный час, а есть не молитвенный.....	6
О том, что от нечеткого понимания учений святых отцов о молитве (особенно непрестанной и Иисусовой) и от чрезмерного рвения можно впасть в прелесть.....	6
Из-за смешивания и не различения способов молений можно неправо толковать учения святых отцов и иметь мечтательное мнение о молитве.....	6
О возможных классификациях молитв на основе разных признаков .....	7
О молитвах в молитвенный час и вне его/в любое время/постоянной.....	7
О четырех молитвенных деланиях.....	8
Молитва бывает внешне выражаемая и внутренне .....	8
Текст молитв бывает свой и не свой.....	9
Молитва может твориться внимательно и не внимательно .....	9
Молитва может классифицироваться по разным видам вызваний.....	9
Молитвы можно проговаривать и петь .....	10
Классифицировать молитву можно по разным состояниям молящихся .....	11
О молитве мирского христианина и монашествующего .....	12
О значениях понятия «умная молитва».....	13
Умная молитва – это память о том, что Господь всегда с тобой, и «живое» обращение к Нему .....	13
О разных значениях «умная/внутренняя молитва» у разных святых отцов .....	14
<b>Часть 1: О способах творения домашних/келейных молитв и их характерных особенностях .....</b>	<b>16</b>
<b>ОТДЕЛ 1. Глава 1. О готовых читаемых молитвах при домашнем/келейном молении в молитвенное время.....</b>	<b>17</b>
<b>Раздел 1.1. Об особенностях читаемого молитвословия .....</b>	<b>17</b>
О разных определениях молитвословия готовыми молитвами .....	17
Воспринимаемые молитвы – это не твои молитвенные мысли, а чужие, благодаря которым ты также обращаешься к Богу .....	18
Молитвенный час и место при воспринимаемых молитвах .....	19
Воспринимаемые молитвы – это многословное моление по линейной технике чтения .....	20
<b>Раздел 1.2. Преимущества чтения молитв .....</b>	<b>20</b>
Готовые молитвы учат правильно молиться.....	20
Правое чтение молитв заключается во внимании, понимании и чувстве .....	21
При правом чтении молитв происходит приобщение к Духу Святому .....	21
<b>Раздел 1.3. О некоторых трудностях читаемого молитвословия .....</b>	<b>23</b>

«Читать молитвы - на память, или по книжке, или слушать их - не есть еще молитва, а только орудие молитвы или способ обнаружения и возбуждения ее».....	23
Читаемые молитвы имеют трудность внимания .....	24
Воспринимаемые молитвы имеют трудности приобщения к ним своими молитвенными чувствами.....	24
Молитвы о духовном плохо воспринимаются душой, ищущей мирского .....	26
Читаемые молитвы могут иметь трудность понимания или некое не соответствие относительно твоих грехов.....	27
<b>Глава 2. О молении в молитвенное время «молитвами по памяти» разными способами.....</b>	<b>27</b>
Молитвы по памяти – умная/устная/словесная молитва .....	28
Молитвы по памяти могут твориться во время молитвенного часа и вне его.....	28
<b>Раздел 2.1. О разных видах молитв по памяти и техниках их творения .....</b>	<b>28</b>
2.1.1.О многосложном линейном молитвословии по памяти.....	29
О преднамеренном и непреднамеренном запоминании часто употребляемых длинных молитв .....	29
Длинное молитвословие по памяти во время молитвенного правила произносится вместо чтения ..	30
2.1.2. О способе моления краткой молитвой по кругу .....	31
Краткие молитовки – односложные молитвы.....	31
Суть кругового моления одной молитвкой.....	32
О том, что для такого способа моления подходит любое односложное возвзвание (но самое распространенное – Иисусова молитва).....	33
2.1.3. Моление разными краткими молитовками по памяти/«краткими молитвенными к Богу воздыханиями» во время молитвенного часа .....	35
Суть разно-кругового способа моления разными краткими молитвами .....	35
Примеры молитв для разно-круговой техники молитвословия .....	36
<b>Раздел 2.2. Преимущества молитв по памяти .....</b>	<b>39</b>
Знаемые наизусть молитвы христианин «носит в себе» и не во время молитвословия, чтобы непрестанно быть в памяти Божией .....	39
Молитвы по памяти позволяют уму быть более собранным .....	40
При многократном повторении коротких молитвок образуется естественный навык ее повторять ....	41
<b>Раздел 2.3. Об основных трудностях молитв по памяти.....</b>	<b>42</b>
Само знание молитв на память не приведет к настоящей молитве и христианским добродетелям .....	42
При молитвах по памяти работает «механическая память», которая способствует рассеянному молению .....	43
О принципах заучивания молитв, псалмов, фраз Св. Писания .....	44
Принцип заучивания: «Какой псалом понятен и падает на сердце, тот заучивайте».....	45
Принцип заучивания: «Заучивая молитвы, не забудьте во всякое слово вникнуть и всякое прочувствовать» .....	45
<b>Глава 3. Обзор видов молитв своими словами в молитвенное время .....</b>	<b>47</b>
<b>Раздел 3.1. Некоторые особенности молитв своими словами .....</b>	<b>47</b>
Молитва своими словами может называться по-разному .....	48
Молитва своими словами может твориться в молитвенный час и вне него .....	50
Предмет молитвы своими словами бывает мирской и духовный.....	50
<b>Раздел 3.2. О построении молитв своими словами .....</b>	<b>52</b>
3.2.1. Молитвы своими словами могут быть от своих мыслей и от молитвенных фраз по памяти .....	52
Молитва может быть только от своих мыслей, желаний и чувств на этот момент («сиесякундные молитвенные» мысли/возвзвания/слова) .....	53
Своеличная молитва может включать молитвенные фразы из готовых молитв по памяти .....	53
Своеличная молитва может быть как «устоявшиеся свои молитвенные фразы», произносимые по памяти.....	55
Молитва своими словами может твориться круговым и линейным способом .....	55
3.2.2. Предостережения святых отцов о построении молитв своими словами.....	55
В молитве своими словами не должно многословить .....	55
В молитве своими словами не должно быть краснословия и подражания высокому слогу молитв святых .....	57
<b>Раздел 3.3. О преимуществах и трудностях молитв своими словами .....</b>	<b>58</b>
3.3.1. О преимуществах молитв своими словами .....	58
«Молитва – речь детей к Отцу», «говори как чувствуешь, говори своим словом» .....	58

Простые возвзвания в молитвах своими словами бывают с искренними чувствами .....	59
3.3.2. Об основных трудностях молитв своими словами.....	60
Трудность молитв своими словами о духовном – «косность ума» .....	60
В молитвах своими словами о духовном может быть холодность, маловерие и т.п. ....	61
<b>Раздел 3.4. Молитвы своими словами о духовном во время молитвенного часа .....</b>	<b>62</b>
Советы о том, когда во время молитвенного правила вставлять молитвы своими словами о духовном .....	62
О молитвах своими словами о мирском при утреннем и вечернем правиле .....	64
Какие молитвы своими словами о духовном нужно обязательно творить при утреннем и вечернем молении .....	65
<b>Глава 4. О том, что надо иметь разные способы моления в молитвенное время .....</b>	<b>67</b>
О возможном неправом подходе к своему молитвенному правилу .....	67
Святые отцы о том, что домашнее молитвенное правило «не имеет неизменности, а может быть изменямо и во времени и в длительности, и в составе».....	69
Целью разумного подхода к молитвенному правилу является возгревание молитвенного духа, навык к молитве, облегчение душевного состояния и др. ....	71
<b>Раздел 4.1. Советы святых отцов о разных способах моления во время молитвенного часа .....</b>	<b>72</b>
Святые отцы установили: «каждому исполнять правило в келье своей... по силам, по желанию и по совету духовников .....	72
4.1.1. Примеры святых отцов о компоновке разных молитв и разных способов моления.....	73
Об использовании разных техник в молитвенном правиле .....	74
Подбор молитв по молитвенному настроению.....	75
Главное при молитвенном правиле — не молиться нерадиво и рассеянно.....	75
4.1.2. О выборе между читаемым молитвословием и творением Иисусовой молитвы или молитвы своими словами, или по памяти во время молитвенного часа.....	75
О выборе между творением молитвы Иисусовой и читаемого молитвословия.....	76
Святые отцы давали советы об оставлении читаемого молитвословия в пользу Иисусовой молитвы при конкретных молитвенных настроениях и с учетом разного духовного опыта .....	77
О постепенном оставлении читаемых молитв в пользу молитв своими словами.....	79
<b>Раздел 4.2. Советы относительно продолжительности молитвенного времени .....</b>	<b>80</b>
Совет: иметь легкое правило, но обязательно постоянно и право совершающее .....	81
Совет: иметь продолжительное моление .....	83
В чем смысл продолжительного правила.....	83
О не горделивости о своем длительном молитвенном правиле.....	85
О возможном увеличении времени молитвенного правила .....	86

## Введение в тему

### Некоторые предварительные замечания о молитве

По милости Божией к нам, грешным, и по воле Божией, составитель бесед для христиан приступает к очень важной теме – теме о молитве, теме об общении грешного человека с Богом.

Но прежде сделаем некоторые замечания для читателей этой темы. В ней будет раскрыт не просто теоретический вопрос о молитве, а это некое пособие для тех, кто желает научиться молитвенному трезвению и правой молитве, составленное по учениям святых отцов и с учетом опыта.

**Филарет Дроздов** (т.1, 12. Слово на Преображение Господне): «Хотя должно уповать, что в сем доме молитвы нет никого, кто бы не имел более или менее познания о силе и действии молитвы, однако, для основательного знания, да будет позволено войти о сем предмете в исследование, как бы о неизвестном».

### К понятию «молитва» относятся разные делания

Вначале обращаем внимание, что вообще к понятию «молитва» относятся разные делания.

**Исаак Сирин** (Слова подвижнические, сл. 39): «Надлежит же знать нам, возлюбленные, и то, что всякая беседа, совершаемая втайне (внутренне), всякое попечение доброго ума о Боге, всякое размышление о духовном устанавливается молитвою, и нарицается именем молитвы, и под сим именем сводится воедино, будешь ли разуметь различные (духовные – от сост.) чтения, или глас уст в славословии Богу, или заботливую печаль о Господе, или телесные поклоны, или псалмопение в стихословии, или все прочее, из чего составляется все учение чистой молитвы, от которой рождается любовь Божия».

Зарин С.М. (Аскетизм по православно-христианскому учению, гл.3, 5): ««Молитва» (προσευχή (просефхи)) понимается в Св. Писании и у свв. Отцов церкви и в общем смысле, — как известное религиозно-нравственное психическое состояние (например: молитвенное благонастроение, при котором возникает желание молитвы и чувства, или очень частая память о Боге – от сост.); и в более узком в специальном значении, — в смысле определенного религиозно-нравственного акта выражения, проявления и осуществления во вне этого настроения (т.е. непосредственное обращение к Богу в словах при молении – от сост.), — как всецелое устремление всего человеческого существа к Богу... Если «молитва» в смысле религиозно-нравственного настроения, в смысле сердечного, благоговейного памятования о Боге, надежды на Него во всех обстоятельствах и событиях жизни, должна и может быть непрерывным состоянием христианина, то «молитва» в специальном значении этого слова должна быть «предпочитаема занятиям, в которых не настоит надобности необходимой» (т.е. исполнение молитвы должно быть предпочтитаемо занятиям, в которых нет необходимой надобности, как на данный момент, так и в общем – от сост.). Таким образом, «молитва» служит преимущественным выражением действительного личного общения христианина с Богом, как Спасителем и Освятителем».

В нашей теме мы рассмотрим молитву, как непосредственное обращение к Богу разными способами при домашнем/келейном молении.

Особо отметим и то, что сейчас будет идти речь о такой молитве, которая совершается христианином не по поводу каких-то его мирских скорбей и разных тягот или радости о чем-то, что случилось с ним в мирской жизни. Мы будем говорить о молитве, когда, так сказать, возможно, ничего и не происходит, и человек молится не по житейским обстоятельствам и не о мирском, а он творит молитву о духовном при привычном молитвенном правиле.

В предложенной теме будет несколько частей. В первой речь пойдет о способах моления при молитвенном правиле. В другой будет идти речь о настоящей молитве и не совсем еще молитве – молитвенном делании. Одна из частей этой темы будет посвящена молитвенному трезвению и способу его стяжания при молитвенном правиле. И цель этого труда – научиться право и по настоящему обращаться к Богу.

### **О том, что существует много современных толкований учений святых отцов о молитве, а также поучения о ней современных учителей и делателей**

Особо отметим, что существует много учений и книг о молитве (как святых отцов, так и современных богословов, и современных пишущих христиан). Об учениях святых отцов мы сейчас не говорим (но мы будем в этом труде обучаться только на них).

Так, опыт ознакомления составителя с некоторыми современными работами говорит, что одни писали о молитве так, что это некий теоретический труд без своего личного опыта делания молитвы (или от своего малого опыта, который мог быть хотя и долгий, но не совсем правый).

**Максим Грек** (Догматические сочинения, 5): «Ведь не в том заключается совершенство премудрости, чтобы изобиловать множеством красноречивых и замысловатых изречений, расточать языком своим красноречие и наизусть говорить длинные речи, заимствованные у древних прославленных мужей».

Другие писали о высоких молитвенных состояниях, но они ни разу их не переживали (т.к. не являются причастниками Духа Святого), одни из них понимали, что этого еще не достигли, а другие могли написать от своего представления, что они уже это пережили на своем опыте (хотя это только лишь их мнение о себе и своей молитве).

Т.е. разные современные изложения вопроса о молитве пишутся разными людьми, с разным опытом; это может быть сухая теория или в которой изложен свой опыт; эти работы могут быть поверхностными (но могут показаться неопытному как глубокие), могут быть краткими и общими или подробными и расширенными.

Составитель, во-первых, говорит об этом потому, что считает, что каждый читатель выбирает сам — доверять этому писателю или нет, брать ли в руководство то, что там написано или нет, уметь различать возможные неправости или не уметь и т.д. И это его выбор и способности.

И, во-вторых, потому что составитель также имеет право изложить свой труд о молитве. И это не только теоретический труд, основанный на собрании учений святых отцов, а и собственный опыт и делание (начиная от самых низших молитвенных состояний до высших, которых его, грешного, сподобил Господь).

К тому же, это разрешено святыми отцами:

**Игнатий Брянчанинов** (Беседа старца с учеником, О молитве Иисусовой, Отдел 3): «...замечает преп. Григорий Синаит, что находящиеся в молитвенном преуспении обучаются молитве других сообразно тому, как сами достигли в ней преуспения».

Также заметим, что составитель скажет о молитве и то, что знает на своем опыте каждый молящийся христианин, и то, чего какой-то читатель, возможно, не знал. Самого простого о молитве нельзя не сказать, т.к. этот материал может читать новоначальный, который еще не имеет опыта делания молитвы, молитвенного трезвения и брани с помыслами при молитве. А если этот материал будет читать уже более опытный христианин, то, возможно, он найдет для себя также полезные советы и объяснения. И если этот материал будет читать или просматривать истинно опытный молитвенник и не найдет ничего полезного для себя, то блажен такой христианин (и, конечно, ему не нужен этот труд).

Также отметим, что в настоящее время написано немало книг и поучений о молитве Иисусовой, и в этих трудах также приводятся поучения святых отцов о ней. К тому же в них указываются различные степени этой молитвы, например: словесная, умно-деятельная, умно-сердечно деятельная, умно-сердечно самодвижная, умно-сердечно чистая, созерцательная и др.

**Антоний Голынский** (Путь умного делания, Пред.): «Молитва, по мере действия в ней слова, ума, сердца и Духа Божьего, имеет соответствующие наименования. Она бывает словесной, умной деятельной, умно-сердечной деятельной. ...Последующие два вида молитвы обретаются подвижником лишь по очищении сердца от страстей и греха и именуются умно-сердечной самодвижной, движимой Духом Святым, и умно-сердечной чистой, или непарительной. Последняя есть истинно созерцательная молитва...».

Но составитель не будет говорить об этой молитве, а скажет о разных способах моления. А если и будет где-то упоминать или использовать учения о ней, то применит свою терминологию степеней молитвы.

### **О том, что святые отцы по-разному могли обозначать виды, способы и степени молитв**

Заметим, что большой сложностью в деле обучения молитве по учениям святых отцов является то, что они нередко по-разному обозначали степени, способы и виды молитв/молений. Да и духовные понятия, например, ум, сердце, трезвение имеют не только разные определения, но и много значений. А неопытному человеку в этом трудно разобраться.

Составитель же будет или приводить свои обозначения, или будет указывать в скобках простые толкования в учениях святых отцов. А иногда будут посвящаться разделы тому или иному понятию/выражению, которое может трудно пониматься и поэтому неправо толковаться.

**Многими христианами не учитывается, что есть молитвенное делание, а есть молитва разных состояний и высот, есть молитвенный час, а есть не молитвенный**

Также в теме будет подробно идти речь о трудовом молении, или молитвенном делании, а о молитве более высоких состояний или о молитве искренней, настоящей будет сказано кратко для ознакомления.

Нельзя не заметить, что молитвенные состояния бывают от человека (и таких большинство), а бывают – от Бога (и это, к сожалению, не часто). Мы будем говорить о молитве, исходящей от человека, которая бывает «не молитвой» и настоящей молитвой.

При этом будет четкое разделение на молитвы во время молитвенного часа и вне его. И мы будем говорить преимущественно о молитвах во время молитвенного часа.

**О том, что от нечеткого понимания учений святых отцов о молитве (особенно непрестанной и Иисусовой) и от чрезмерного рвения можно впасть в прелесть**

В поучениях святых подвижников о молитве иногда говорится о высоких степенях молитвы, которые были у этих подвижников (причем еще и у причастников Духа Святого). Обычный же христианин, особенно новоначальный (не только в вере, а и в осознанном занятии духовной жизнью) по своему рвению может начать молитвенное делание, стремясь к тому, чего он не может достичь (т.к. эти высокие состояния это – дар Святого Духа не каждому делателю). К тому же некоторые описания молитвенных состояний человек может начать выискивать в себе, и, найдя, как ему кажется, что-то похожее, впадет в прелесть (или неправое мнение) о себе и своей молитве.

**Макарий Оптинский** (Письма, т.1, п. 372): «Книжку «Письма о христианской жизни» я знаю и ожидаю скоро оной присылки. Я ее прочитал, но еще не всю. Книга очень хороша, но о молитве в некоторых местах очень смело сказано, как-то: в сердце иметь ум, и что это всякий может делать, (и что – от сост.) искать в себе теплоту и прочее (именно на этих вопросах и на других, как показывает опыт составителя, многие и уловляются – от сост.). Неопытные примутся за это и ничего не найдут, смутиятся (т.е. некоторые попробуют молиться, но ничего не ощущив такого, бросят заниматься молитвой – от сост.), а мало-мало кто ощутит, увлечется и впадет в прелесть (т.е. придумает о себе или о способах стяжания молитвы, или о своей молитве – от сост.). Святые отцы говорят, что на это требуется много времени, подвига, труда и наставника непрелестного (чего у многих современных делателей нет – от сост.) и что в чистую молитву един от тысячи токмо достигает... Это слова св. Исаака Сирина; он же пишет во 2 Слове: кто прежде обучения в первой части деяния приступает ко второй, видения, которое состоит в духовном поучении и молитве, на того гнев Божий находит...».

**Из-за смешивания и не различения способов молений можно неправо толковать учения святых отцов и иметь мечтательное мнение о молитве**

В теме о молитве есть разные вопросы: вопрос о способе моления, вопрос о внимательной молитве и о чувстве при ней, вопрос о чем молиться и др.

Но иногда можно встретить поучения современных священников или христианских писателей о духовном, которые не совсем право толкуют учения о молитве именно из-за не уточнения о каком аспекте идет речь. Эта неправость проявляется в том, что они отвечают на вопросы о молитве, смешивая все способы моления; не уточняя какие это молитвы - о мирском или духовном; приводят фразы святых отцов, не учитывая контекста их поучения, и др.

ошибки. И эти не уточнения приводят к неправому советованию, и человек может начать делать то, что не право и это не дает результатов. Поэтому рассудительность требует того, что бы вопросы о молитве рассматривались с уточнениями. Если же все эти вопросы смешать или вырвать только один аспект, то это будет не разумно, поверхностно, и не право.

Вот яркие примеры таких ответов, например на вопрос о том, можно ли молиться своими словами. В них смешаны все виды моления, есть явное мечтательное представление о молитве, есть ссылка на святых, но не точно применимая, и др. (но этого всего может не заметить неопытный). Создается такое впечатление, что высказано все, что вспомнилось о молитве и смешалось в кучу (составитель приводит это не по осуждению, а с болью и для наглядного примера).

Интернет – источники: 1) «Еще есть некое старое правило, говорящее о том, что желательно читать молитвы не на память, а по молитвослову. В чем здесь дело? Святые отцы замечали: при таком чтении бывает, что нас вдруг задевает какое-то слово, и в этом случае останавливаешься. Объясняют они это тем, что ангел-хранитель молится вместе с нами и хочет о чем-то нам напомнить, на что-то обращает наше внимание. И в этом отношении чтение молитв по молитвеннику для нас лучше, чем чтение наизусть. Как ни странно, опыт показывает: наизусть отбарабанишь молитву — и все, а когда читаешь, то чувствуешь вот эту связь с ангелом-хранителем». 2) «Не сказал Господь Своим ученикам: «Молитесь своими словами, прислушивайтесь к голосу вашего сердца!» - нет. Он сказал: «из сердца исходят злые помыслы, убийства, прелюбодеяния, любодеяния, кражи, лжесвидетельства, хуления», (Мф.15:19). Не учил сказать всего два слова, но зато от всей души, а научил их молитве Господней, которая имеет и начало, и конец, и каждое слово в ней наполнено душеспасительным смыслом».

Поэтому для того, чтобы полно раскрыть вопрос о молитве, нужно сказать о разных способах моления и четко понимать слова святых отцов, учитывая контекст.

Итак, приступим к очень важной теме для христианина – теме о молитве, которой каждый из нас должен учиться.

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь..., п.31): «...молитве надо учиться, как и всякому другому делу».

Благодарение Господу за просвещение и разбивание наших заблуждений и немощей! Да славится Господь наш Иисус Христос, через Которого и с Которым Отцу слава, держава и честь, со Святым и Животворящим Духом, ныне и присно, и во веки веков. Аминь.

## О возможных классификациях молитв на основе разных признаков

Так же во введении скажем о том, что о молитве можно говорить, исходя из разных признаков молитв и способов молений.

**Марк Подвижник** (Слово 1, 200 глав, гл. 22): «Есть много образцов молитвы, отличных один от другого; но ни один образ молитвы не вреден, кроме того, что не есть молитва, но делание сатанинское».

Как известно, классификации, в том числе и молитв, строятся на основе разных признаков. Насколько молящиеся задумываются об этом, это другой вопрос (но мы сейчас не будем об этом говорить, а скажем о возможных классификациях молитв). Так, например, о молитве можно говорить исходя из следующих данных, которые мы далее кратко перечислим, и которые также будем обязательно учитывать в этой теме. (И для всех говорящих/пишущих о молитве это также желательно делать)

## О молитвах в молитвенный час и вне его/в любое время/постоянной

Итак, есть молитва, которую человек старается постоянно творить при телесном труде или передвижении, причем и при уединении и без него (например, на улице). И это моление вне молитвенного часа.

А есть те, на которые отводится время между делами (т.е. в молитвенное время), и это происходит в уединении или в храме.

**Иннокентий Пензенский** (Христианское нравоучение, или богословие деятельное одлежательное, ч.10, гл. Предмет, время и место молитвы; ее виды): «О времени и месте молитвы известно, что хотя молиться должно во всякое время духом, однако же это не исключает известнейших ежедневных периодов времени, удобнейших для молитвы, каковы утро и вечер, полдень и полночь. Подобным образом, хотя должно молиться «на всяком месте» (1 Тим.2, 8), однако же более способствует молитве место сокровенное (уединение – от сост.), церковь, или храм».

Святые отцы, когда говорят о молении в молитвенное время, то обозначают, например, следующими фразами: «в установленные часы», «в известные часы», «молитвенное правило», «при молитвословии» и др. Составитель же этой темы обычно употребляет фразу «в молитвенное время/час». А когда говорится о молитве в любое время, то в учения святых отцов может говориться, например: «вне церкви/дома», «на всяком месте», «непрестанно» и др. Составитель же этой темы обычно употребляет фразу «вне молитвенного времени/часа».

Почему это важно учитывать? Потому что при них существуют разные техники творения и способы удержания молитвенного внимания.

### **О четырех молитвенных деланиях**

Существует четыре молитвенных делания – молитвословие, богомыслие, обращение к Богу по всякому делу и творение его во славу Божию, и творение кратких молитв вне молитвенного часа. Молитвословие творится в молитвенное время, а другие вне его. К тому же они, как говорит свт. Феофан, воспитывают правый молитвенный дух.

**Феофан Затворник** (Письма, п. 227): «Первый способ... есть читательное, или слушательное наше молитвословие (которое творится во время молитвенного часа в церкви или дома – от сост.). ... (Второе молитвенное делание – от сост.) богомыслие, или благоговейное размышление о Божественных свойствах и действиях... О каком из этих предметов ни стань размышлять, размышление это непременно исполнит душу благоговейным чувством к Богу: оно прямо устремляет к Богу все существо человека (и он молится – от сост.)... (Третье молитвенное делание – от сост.) часто(е) обращени(е) к Богу есть обращение всякого дела – большого и малого во славу Божию... При каждом деле вспомним о Боге, - и вспомним не просто, а с опасением, - как бы не поступить в каком случае неправо и не оскорбить Бога каким-либо делом... (Четвертое молитвенное делание – от сост.) частое, в продолжение дня, взвывание из сердца к Богу краткими словами, судя по нуждам души и текущим делам... Итак, кроме молитвенного правила - научать душу молитвенно возноситься к Богу, существуют еще три способа, вводящие в молитвенный дух. Это – (1)... богомыслие, - (2) всякое дело обращать во славу Божию и – (3) часто обращаться к Богу краткими возвзваниями... Эти три: богомыслие, творение всего во славу Божию и частые возвзвания суть самые действительные орудия умной и сердечной молитвы. Всякое из них возносит душу к Богу. Кто положил упражняться в них, тот скоро приобретет навык - полагать восхождения в сердце своем к Богу».

Это важно учитывать, т.к. у каждого молитвенного делания есть свои.

### **Молитва бывает внешне выражаемая и внутренне**

Есть молитва внешняя и внутренняя, творимая вслух и молча. А также должна (по обязанности) и произвольная (по желанию).

**Дмитрий Ростовский** (Творения, т.3, 8. О молитве человека, уединившегося..., гл. 1): «Молитва также бывает двоякая — внешняя и внутренняя: явно творимая и тайно; соборная и совершающаяся наедине; должна и произвольная. Должная — творимая явно по уставу церковному, соборная молитва имеет свои времена: полунощницу, утреню, часы, литургию, вечерню и повечерие; на эти моления люди и призываются звоном, ибо они их, как подобающую Царю Небесному дань, должны воздавать на всякий день. Творимая же втайне произвольная молитва бывает и безвременно, когда кто захочет, без всякого зова, только по движению самого духа. Первая, то есть церковная молитва, имеет положенное число псалмов, тропарей, канонов и прочих пений, и действий иерейских, другая же (тайная, произвольная), как безвременная, неопределенна и числом молитв, ибо каждый молится сколько хочет, — иногда кратко, иногда же долго. Первая произносится вслух устами и голосом, вторая же — не только стоя или на ходу, но и лежа, словом, всегда, когда бы ни случилось возвести ум свой к Богу. Первая, соборная, творится в храме Господнем, в церкви или по случаю в каком-либо доме, где собирается несколько людей, вторая же, уединенная, совершается в затворенной клети, согласно слову Господа: "Когда молишись, войди в комнату твою и, затворив дверь твою, помолись Отцу твоему. Который втайне" (Мф. 6, 6)... Внутренняя молитва (если случается, находясь среди людей, подвигнуться к ней духом) не требует ни уст, ни книги, не употребляет движения языка, ни голоса (хотя это и наедине происходит), но только возведение к Богу ума и самоуглубления, что возможно делать и на всяком месте».

### **Текст молитв бывает свой и не свой**

Молитвы нужно различать по следующим признакам: каким способом делается молитва — читается из молитвослова чужая молитва, говорится своими словами или повторяется чужая по памяти (о чем мы и будем говорить в первой части).

### **Молитва может твориться внимательно и не внимательно**

Классифицировать молитву можно и по силе внутренней сосредоточенности (это относится к волевой силе, следящей за умственной). И тогда молитва бывает двух видов: внимательной и рассеянной.

**Марк Подвижник** (Слова, Слово 6): «...молитва бывает различная: ибо иное — неразвлеченною мыслию молиться Богу и иное — предстоять на молитве телом и развлекаться мыслию».

(А этот вопрос является основополагающим этой темы, и именно об этом и будет идти речь в следующих частях — о молитвенном трезвении и его стяжании при разных способах моления)

### **Молитва может классифицироваться по разным видам взызваний**

Есть деление по тому признаку, каково содержание молитвы, например: просительная, благодарственная, покаянная и др., а также могут быть взызвания, беседования, вопияния, восклицания и др.

**Дмитрий Ростовский** (Творения, т.3, 30. Зерцало православного исповедания, ч.2): «Молитва есть прошение к Богу с теплой верой и с надеждой на получение просимого по воле Его. Она бывает троекратная. Первая есть та, коей мы благодарим Бога за благодеяния, а больше всего за свободу наших душ от врага. Вторая та, в которой мы просим Бога, чтобы простили Он наши грехи и излил на нас благодать Свою как в душу, так и на тело. Третья же молитва есть та, которую мы в пении благословляем Господа нашего за неприступное Его великолепие и вечную славу».

**Феофан Затворник** (Толк. на посл. 1 Тимоф., гл.2, ст. 1-2, 1-я полов.): ««Молю убо прежде всех творити молитвы, моления, прошения, благодарения...» ...Можно видеть в сих речениях указания и на разные предметы молитв, и на качества молитв или разные состояния молящегося. Так молитва, δεῖσις (дeисис), — от: δεῖ (део),—по предмету есть «прощение об избавлении от скорбного» (бл. Феодорит, бл. Феофилакт),—того, что причиняет скорбь, держит в тесноте и крайности... Моление, προσευχή (просефхи), — по предмету есть «испрашивание благ» (бл. Феодорит, бл. Феофилакт)... — Прощение, ευτελέσις (энтефхис), (от: ευτελέσις — говорить за кого пред кем),—есть по предмету ходатайственный за других вопль с жалобою на врагов видимых и невидимых и испрашиванием помощи против них (см.: бл. Феодорит, бл. Феофилакт)».

Об этой классификации мы речь не ведем в нашей теме.

### **Молитвы можно проговаривать и петь**

Молитвы могут проговариваться, а могут петься (здесь имеется в виду не «пение», как еще одно возможное определение «молитвы», а именно «вокал»; но стоит заметить, что не во всех поучениях можно точно понять идет ли речь о пении — вокале или пении — молитв из молитвословов). Вот как, например, говорится о значении слова «пение» молитв.

**Игнатий Брянчанинов** (Советы относительно душевного иноческого делания, гл. 23, 22): «...под именем «пения» здесь надо понимать молитвенное чтение псалмов (тогда еще не было других молитвословий, употребляемых ныне)... (гл.22) Святые отцы совершали молитвенное чтение псалмов и прочих молитвословий с такою неспешностью, необходимою для внимания и для заключения ума в слова молитвы, что они это чтение называли псалмопением. Псалмопение - отнюдь не пение по гласам или по нотам, но крайне неспешное чтение, протяжностью своею подходящее к пению».

**Филарет Дроздов** (т.3, 79. Беседа из слов св. Ап. Павла о молитве духом и умом): «В изречении Апостола представляются... два внешние вида молитвы: помолюся, воспою, — молитва словесная и молитва песненная. О сих видах молитвы довольно заметить вкратце, как верно святая Церковь следует примеру и учреждению Апостольскому, поелику и ныне употребляет в Богослужении попеременно чтение и пение, молитву словесную и молитву песненную; и как общеупотребительным и общеполезным должно почитать сие учреждение, не только для малосведущих и видимых чувственными впечатлениями, но и для людей возвыщенно мыслящих, поелику и Богомудрый Апостол наравне со всем народом верующих, желает не только молиться духом и умом, но и петь от избытка Боголюбиваго сердца и умиленного чувства!».

В нашей теме мы будем говорить о молитве не песенной. Но сейчас будет указан нюанс относительно пения - вокала, на который, возможно, кто-то не обращал внимания.

Хотелось бы заметить, что песни, особенно хорошо спетые, могут более располагать душу к чувствам.

**Игнатий Брянчанинов** (Переписка, п. 47): «Вы спрашиваете, что значит телесная молитва? Это вообще молитва новоначальных, в особенности же клиросное пение, а наипаче нотное, где все внимание обращено на голос. От этой молитвы, сопровождаемой сильною наружною ревностью, также плотскою, переходит человек к сердечному и умственному вниманию, причем ревность действует с тихостью и благообразием. Вы это можете уразуметь из вашего сердечного опыта».

Но этим нельзя увлекаться, чтобы это не было молитвой от некой душевной сентиментальности.

**Блж. Августин** (Исповедь, кн. 10. 49, 50): «Теперь - признаюсь - на песнях, одушевленных изречениями Твоими, исполненных голосом сладостным и обработанным, я несколько отдыхаю, не застывая, однако, на месте: могу встать, когда захочу. Песни эти требуют, однако, для себя и для мыслей их животворящих, некоторого достойного места в моем

сердце, и вряд ли я предоставляю им соответственное. Иногда, мне кажется, я уделяю им больше почета, чем следует: я чувствую, что сами святые слова зажигают наши души благочестием более жарким, если они хорошо спеты; плохое пение такого действия не оказывает. Каждому из наших душевных движений присущи и только ему одному свойственны определенные модуляции в голосе говорящего и поющеого, и они, в силу какого-то тайного сродства, эти чувства вызывают. И плотское мое удовольствие, которому нельзя позволить расслаблять душу, меня часто обманывает: чувство, сопровождая разум, не идет смирино сзади..., но пытается забежать вперед и стать руководителем. Так незаметно грешу я и замечаю это только потом. Иногда, однако, не в меру остерегаясь этого обмана, я совершаю ошибку, впадая в чрезмерную строгость: иногда мне сильно хочется, чтобы и в моих ушах и в ушах верующих не звучало тех сладостных напевов, на которые положены псалмы Давида. Мне кажется, правильнее поступал Александрийский епископ Афанасий, который, - помню, мне рассказывали, - заставлял произносить псалмы с такими незначительными модуляциями, что это была скорее декламация, чем пение. И, однако, я вспоминаю слезы, которые проливал под звуки церковного пения, когда только что обрел веру мою; и хотя теперь меня трогает не пение, а то, о чем поется, но вот - это поется чистыми голосами, в напевах вполне подходящих, и я вновь признаю великую пользу этого установившегося обычая. Так и колеблюсь я, - и наслаждение опасно, и спасительное влияние пения доказано опытом. Склоняясь к тому, чтобы не произносить бесповоротного суждения, я все-таки скорее одобряю обычай петь в церкви: пусть душа слабая, упиваясь звуками, воспрянет, исполняясь благочестия. Когда же со мной случается, что меня больше трогает пение, чем то, о чем поется, я каюсь в прегрешении; я заслужил наказания и тогда предпочел бы вовсе не слышать пения. Вот каков я!».

Есть и более категоричное мнение пустынных подвижников о пении.

**Евергетин** (т.2, гл. 11): «1. Из Палладия. Авва Памво отправил своего ученика продавать рукоделие. И тот, как он рассказывал, отсутствовал шестнадцать дней. Ночью ученик спал в нефе храма святого апостола Марка и выучил несколько тропарей. Старец спросил его: «Я вижу, ты, чадо, смущен, не случилось ли с тобой какого искушения в городе?». Брат ответил: «Оsmелюсь заметить, авва, что мы попусту тратим наши дни в этой пустыне: не поем ни канонов, ни тропарей. Когда я был в Александрии, я узнал чинопоследования в церкви, как их поют, и опечалился. Почему же и мы не поем каноны и тропари?». «Горе нам всем, чадо! - ответил старец. - Настают дни, когда монахи оставят твердую пищу, предреченную Святым Духом, и последуют за напевами и сочетаниями звуков. Но разве рождаются от тропарей слезы и сокрушение? Какое сокрушение может быть у монаха, когда он стоит в храме или в келии и голосит, ревя под стать быкам? Если мы предстоим прямо перед Богом, то должны стоять в великом сокрушении, а не в парении помыслов. И не для того ушли монахи в пустыню, чтобы предстоять Богу и при этом парить помыслами, напевать песни, сочетать лады, махать руками и притопывать ногами. Нет, мы должны в страхе великом и трепете, в слезах и вздоханиях, с благоговением и гласом смиренным, легким на сокрушение и соблюдающим меру приносить Богу молитвы».

Мы привели эти предостережения о том, чтобы не увлекаться только пением - вокалом молитв и духовным песнопением, чтобы не заменить истинное покаяние и молитву на душевную чувственность. Но пусть, конечно, каждый сам выбирает меру и способ моления обычного и песенного.

### **Классифицировать молитву можно по разным состояниям молящихся**

Существует и множество состояний, в которых находятся души молящихся, и можно классифицировать молитвы по этому признаку (и это самая трудная классификация как для изложения, так и для понимания).

**Феофан Затворник** (Толк. на посл. 1 Тимоф., гл.2, ст. 1-2, 1-я полов.): «...по состоянию молящегося есть (молитвенное) чувство нужды и потребности предмета молитвы, от коего

(чувства) зарождается самая молитва; ...по состоянию молящегося есть (и такая) из сердца исторгающаяся, вопленная молитва, вызывающая предложение обетов и готовность на всякие жертвы, в иных же случаях сопровождаемая постами, бдениями и другими лишениями...; а по состоянию молящегося есть (и такая), с одной стороны, уповательное дерзновение пред Богом, с другой — неотступность в молитве, приточно заповеданная и Спасителем».

Причем внутренние состояния можно рассматривать не только по степени опыта и внутренней чистоты, а и по настроению молящегося на этот момент (и это немаловажный вопрос для правого молитвенного делания и настоящей молитвы).

**Исаак Скитский** (Собеседов. Иоанна Кассиана, Первое о молитве, гл.8): «Объять все виды молитв, без высочайшей чистоты сокрушенного сердца и просвещения Святаго Духа, мне кажется, невозможно. Они столь же многочисленны, как и те состояния, в коих может находиться всякая душа... По мере чистоты, в какой преуспевает чей-либо ум, и по свойству состояния, в какое он или случаями приводится, или своим старанием приходит, ежеминутно изменяется и самый вид молитвы; и потому очевидно, что никто не может воссылать молитв всегда однообразных. Ибо всякий иначе молится в веселии, нежели когда отягчен бывает временем печали и отчаяния; иначе, когда укрепляется в духовном преспяении, нежели когда утесняется нападениями врага; иначе, когда испрашивает отпущения грехов, нежели когда просит приобретения благодати, или какой-нибудь добротели, или уничтожения какого-нибудь порока; иначе, когда сокрушаются мыслию о геенне и страхом будущего Суда, нежели когда воспламеняется желанием будущих благ и надеждою; иначе находится в нуждах и напастях, нежели в безопасности и спокойствии; иначе, когда просвещается откровениями Небесных тайн, нежели когда скорбит о бесплодии своих добродетелей и сухости чувствований».

(Об этом мы скажем в других частях нашей темы.)

### **О молитве мирского христианина и монашествующего**

О молитве можно говорить и с такой точки зрения — в каком внешнем устройстве находится христианин: живущий в миру уединенно, живущий в миру с семьей (малой или большой), работающий/не работающий, монашествующий в общежительстве или ските/отшельничестве и др.

К тому же важно учитывать, насколько христианин серьезно и постоянно ли поучается в христианском учении и обязательно через чтение Святого Писания, учений святых отцов, а также в творении молитвенного делания и т.п. От этого зависит насколько его дух приобщается Святому Духу через эти дела, а это влияет и на саму молитву.

**Игнатьй Брянчанинов** (Аскетические опыты 2, Блажен муж): «Древу, растущему на высоте, открытому для влияний ветров и солнца, изредка пьющему дождь небесный, изредка освежающемуся росой небесной, подобен человек, расположенный к благочестию, но ведущий жизнь невнимательную, рассеянную, мало и поверхностно занимающийся изучением Закона Божия. Иногда и он освежается росою умиления; иногда и на его иссохшую душу падает живительный слезный дождь покаяния; иногда и его ум и сердце возбуждены движением к Богу; но это состояние не бывает, не может быть постоянным, даже продолжительным... Поучающийся в Законе Божием день и ночь подобен древу, насыщенному при «исходящих вод» (Пс.1,3). Непрестанно бьют у самых корней его прохладные свежие воды; непрестанно его ум и сердце - эти корни человека - погружены в Закон Божий, напиваются святым Законом Божиим; непрестанно кипят для него чистые, полные силы, струи жизни вечной. Эти воды, эта сила, эта жизнь: Дух Святой, обитающий в Священном и Святом Писании, обитающий в заповедях Евангелия. Кто углубляется постоянно в Писание, изучает его в смирении духа, испрашивая у Бога разумение молитвой; кто направляет по евангельским заповедям все дела свои, все сокровенные движения души, тот непременно соделывается причастником живущего в них Святого Духа».

К сожалению, опыт говорит, что по подобию первого человека, ведущего активную жизнь в миру, который и, будучи и расположенный «к благочестию, но ведущий жизнь невнимательную, рассеянную, мало и поверхностно занимающийся изучением Закона Божия», живут почти все мирские христиане, а иногда и монашествующие (хотя не каждый из них это признает). А значит, таким христианам тяжелее дается молитвенное делание, как труд над молитвой, не говоря уже о постоянной или частой настоящей молитве.

Конечно, есть множество и других способов классифицировать молитвы, но мы сейчас о них не будем говорить. Составитель этой темы далее приведет свою простую классификацию, которая будет понятна начинающим (не говоря уже о знающих, только для них может звучать непривычно простая терминология), которая поможет понять суть не так молитвы, как того, как можно молиться разными способами, и в чем суть молитвенного трезвения. И составитель надеется, что эти знания во многом помогут молящемуся христианину в приобретении правой и настоящей молитвы.

### **О значениях понятия «умная молитва»**

Но на этом не заканчивается введение потому, что нужно определиться с понятием «умная молитва», т.к. оно очень часто употребляется как святыми отцами, так и современными писателями. Оно содержит несколько значений, и кратко их обозначим для того, чтобы правильно воспринимать поучения.

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетические опыты, 2, Слово о молитве умной, сердечной и душевной): «Святые отцы в своих писаниях часто заключают под одно наименование умной молитвы и сердечную..., а иногда различают их. ...Но ныне, когда учение из живых уст об этом предмете крайне умалилось, весьма полезно знать определительное различие».

Почему мы так подробно об этом скажем, если это, на первый взгляд, такой простой вопрос? Потому что в разных поучениях святых отцов есть разные обозначения, которые по незнанию можно исказить или запутаться, или придать какое-то мистическое значение простому, и тогда и молитвенное делание может пойти не право. И поэтому каждый раз надо смотреть контекст. А если из него не понять какое значение употребляется, то надо учитывать, что могут быть разные значения.

### **Умная молитва – это память о том, что Господь всегда с тобой, и «живое» обращение к Нему**

Как всем известно, настоящая молитва – это твое обращение к Господу (или Богородице, Святым, Ангелам) такое, как будто бы ты сейчас воочию стоял перед Ним (Ними) и говорил Ему (Им). И это можно сделать только умом. Т.е. при умном обращении происходит живое «ощущение»/«вера»/память Божия, что Господь всегда и сейчас с тобой, видит и слышит тебя.

**Нил Синайский** (Слово о молитве, 153 главы, гл.3): «Молитва есть беседа ума с Богом».

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь во Христе, ст.60): «Молитва есть возношение ума и сердца к Богу».

**Дмитрий Ростовский** (О молитве человека, уединившегося в клети сердца своего..., гл.4): «Молитва (от человека – сост.) есть обращение ума и мыслей к Богу; молиться - значит предстоять умом своим Богу, неуклонно мысленно смотреть на Него (т.е. обращаться так, будто Он сейчас прям перед тобой и все слышит, но это не значит, что надо Его представлять в своем воображении – от сост.) и беседовать с Ним (говорить Ему – от сост.) в благоговейном страхе и уповании».

**Письма Валаамского старца** (п.2): «На работе и при людях старайся умно предстоять перед Богом, т.е. иметь память Божью, что Он тут».

**Феофан Затворник** (Письма о духовной жизни, п.9): «...ум стоит в сердце (т.е. внутренне – от сост.) пред Господом, в том убеждении или чувстве, что Он тут есть, видит, слышит и внимает».

**Феофан Затворник** (Письма, п. 704 и др.): «Главное - умное пред Господом в сердце (внутренне – от сост.) предстояние... Существо умной молитвы в хождении пред Богом; а хождение пред Богом есть неотходящее от сознания убеждение, что Бог, как везде есть, так и в вас есть, и видит все ваше внутреннее, - видит даже более, нежели вы сами. (896) «Дело: стать умом в сердце (т.е. внутренне сосредоточиться – от сост.) пред лицом Господа и говорить Ему молитву. При сем ведай, что умная молитва есть стояние умом пред Господом с воздыханием к Нему. (1106) Умная молитва (существует) испокон веку. Нет другой молитвы, как умной... Когда ум беседует с Богом в сердце, вот и умная молитва! (п. 1457)... Я вам скажу, что никого нет, кто бы не молился умно. Все умно молятся. Все когда молятся, мысленно Бога представляют присущим и Ему изрекают свои потребы».

Аналог этому в реальном общении - ты стоишь перед человеком и говоришь ему. Но Богу говорить так, как явному человеку не получается, т.к. Он невидим. Но, несмотря на это, ты все же можешь это делать.

Каким образом общаться с никогда не видимым тобою собеседником? Во-первых, этому помогает икона, если она перед тобой, на который изображен образ Бога, Богородицы и т.д. Во-вторых, если же образа/иконы перед человеком нет, то он все равно это может сделать: есть еще один знаемый каждым вид общения – внутренний (а не реальный), когда мы ведем мысленные разговоры/внутренние диалоги в воображении с образами людей. Иногда это явный образ, который мы видим в воображении, а иногда это размытый, но мы знаем, кому мы мысленно говорим. Это можно обозначить как умное общение (но мысленные разговоры с образами других людей у грешного человека – это страстные помыслы). Так вот у христианина должно быть умное общение с Богом, Богородицей, когда он им в уме говорит о своих грехах, просит прощения, помощи, милости и т.д. (и при этом нельзя представлять Их образ).

**Феофан Затворник** (Письма, п. 937): «...молитв(а) умн(ая), которая называется так тогда, когда одним умом к Богу устремляемся или зrim Бога».

Но к великому горю нас, грешных, это общение заменено страстными мысленными разговорами/диалогами с образами людей...

Итак, любое обращение к Богу можно обозначить как умная молитва.

### О разных значениях «умная/внутренняя молитва» у разных святых отцов

Но есть и другие значения этого понятия.

1. Умная молитва – как возможность обратиться к Богу только через слово.

Каким способом ты можешь говорить Богу? Как и в жизни с человеком – словом, которое есть «собственностью» ума. Именно поэтому молитву определяют опять-таки как «умную». Вообще всякую молитву (и читаемую в том числе) можно отнести к умной молитве, т.к. к Богу можно обратиться только через слово.

**Феофан Затворник** (Письма, п. 311): «Захотели учиться умной молитве. Добре! А прежде-то какая у вас была молитва?! Молитва по существу своему есть действие умное и если вы не молились умно, то и совсем не молились. А я вам скажу, что никого нет, кто бы не молился умно. Все умно молятся. Все, когда молятся, мысленно Бога представляют присущим и Ему изрекают свои потребы. Хоть и читают молитвы, все стараются мысленно к Богу возноситься».

**Феофан Затворник** (Письма о разных предметах веры и жизни, п.66): «Весь церковный молитвословный чин наш, все молитвы, сложенные для домашнего употребления, исполнены умным (мысленным то ли гласным, то ли безгласным – от сост.) обращением к Богу. Совершающий их, если он хоть мало внимателен, не может избежать сего умного к Богу обращения (т.е. не может не приобщиться к уже готовым возвзваниям, или хотя бы к некоторым

из них, и будет говорить как от себя и с чувством – от сост.), разве только по совершенному невниманию к совершающему им делу (т.е. не будет умного обращения, когда будет рассеянна молитва, и человек думает о чем-то своем, хотя и читает/проговаривает молитву – от сост.) ...Что есть молитва? Молитва есть ума и сердца к Богу возношение, на славословие и благодарение Богу, и испрашивание у Него потребных благ душевых и телесных. Существо молитвы, стало быть, есть умное к Богу восхождение из сердца. ...Без умной молитвы никому нельзя обойтись. Не возноситься к Богу молитвенно мы не можем; ибо природа наша духовная того требует. Вознести же к Богу мы иначе не можем, как умным действием: ибо Бог умствен. Есть, правда, умная молитва при словесной, или внешней,— домашней ли или церковной (т.е. когда знаешь наизусть то, что читаешь или слышишь в храме – от сост.), — и есть умная молитва сама по себе (или от памяти, или своими словами – от сост.), без всякой внешней формы или положения телесного (т.е. без чтения или слышания, и без специального стояния пред иконами, поклонами и др. – от сост.)»

2. Так как Бог есть Дух, то человек также может духом обращаться к Нему в любое время и в любом месте. И это также значение – «умная/внутренняя молитва».

Это делание может совершаться как при «безмолвии» подвижника (когда он ни с кем вообще не общается или частично общается), так и при обычном молчании каждого человека в то время, когда он ни с кем не общается.

**Тихон Задонский** (Сокровище духовное, ст. 157): «Таковая молитва, то есть в духе и истине совершаемая... Ибо дух (как ум – от сост.) всегда свободен, и везде и всегда может к Богу приступать, и с Ним беседовать, и Ему поклоняться. И к Богу, как Вездесущему, и на всех нас взирающему, и о всех нас промышляющему, везде и на всякое время доступ свободен; и всякого везде и всегда Он готов слышать».

**Тихон Задонский** (т.3, Об истинном христианстве, кн.2, §331): «...всегда, на всяком месте и во всех наших делах, и во время еды и пития (мы можем думать о Боге или о чем-то связанном с Ним и верой или обращаться к Нему – от сост.), и в беседах богоугодных (т.е. в духовных беседах с другими мы говорим о Боге, вере и т.д. – от сост.) можем ум наш и сердце возводить к Богу, нужды наши со смирением и верою Ему представлять и милости у Него просить... Ибо Бог смотрит не на внешний знак и положение тела, в каком оно находится, но на сердце, смирение, веру, и сердечное желание».

**Дмитрий Ростовский** (О молитве человека, уединившегося в клети сердца своего..., гл.4): «...духовная же — это сердце или ум, или, по словам бл. Феофилакта, мысль тайная. Это одно и то же... Где бы человек ни был, всегда с ним его сердце, в котором он может затвориться умом, собрав мысли, и молиться Богу втайне — и среди людей, беседуя со многими. Внутренняя молитва (если случится кому, находясь среди людей, подвигнуться к ней духом) не требует ни уст, ни книги, ни движения языка, ни голоса (хотя это и наедине происходит), но требует только возведения ума к Богу и самоуглубления, что возможно на всяком месте... Во внутренней, сердечной клети человеку подобает затворяться чаще, чем между стенами, и, собрав там все свои помышления, представлять ум свой Богу, молиться Ему втайне со всей теплотой духа и живой верой, вместе же с этим поучаться и в богомыслии, чтобы возможно было ему возрасти в мужа совершенного».

**Феофан Затворник** (Начертание христианского нравоучения, ч.2, Б. 2, г, дд): «...в (такой) молитве преобладает внутреннее, или духовное, когда и без слов (имеется в виду читаемых – от сост.), и без поклонов, и даже без размышления (богомыслия – от сост.), и без всякого образа, при некотором (внешнем – от сост.) молчании или безмолвии, во глубине духа совершается действие молитвы. Эта молитва не ограничивается ни временем, ни местом, ни другим чем внешним и может никогда не прекращаться. Почему и называется действием молитвы, то есть чем-то пребывающим неизменно. Вот, собственно, внутренняя молитва».

**Феофан Затворник** (Толков. Пс. 33, п.3,бб): «...кроме внешнего человека, есть у нас человек внутренний, и кроме внешних уст,— внутренние уста,— уста сердца, кои могут свою вести речь (т.е. мысленную – от сост.), независимо от уст внешних (когда человек говорит

вслух – от сост.)... Говорил ли что Моисей внешними устами (т.е. вслух – от сост.), стоя перед морем? Не говорил. А между тем Бог отвечает ему: что вопиеш ко Мне? Уста молчали, а сердце (внутренний человек/мысленно – от сост.) износило вопль, который взошел на небо и вошел в уши Божии. То же и всякий может делать, не стесняясь и не развлекаясь внешним положением, как там Моисей не развлечен был шумом и ропотом окружавшего народа (т.е. был в неком отрешенном состоянии от окружающего – от сост.). Телесными устами должны мы славить Бога в свое время: вечером, утром, в полдень. Устами же сердечными,— умным словом, изрекаемым в сердце (внутренне/в мыслях – от сост.), должно воспоминать Бога чаще, нежели дышим, как говорит святой Григорий Богослов...».

3. Иногда «умною молитвою» обозначалась молитва, которая сопровождается искренними чувствами к Богу или очень внимательная.

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.1, гл. 47): «Умная, или внутренняя, молитва есть, когда молящийся, собрав ум внутрь сердца, оттуда не гласным, но безмолвным словом воссыпает к Богу молитву свою, словословия Его и благодаря, сокрущенно исповедуя пред Ним грехи свои, и испрашивая у Него потребных себе благ духовных и телесных. Не словом только надо молиться, но и умом, и не умом только, но и сердцем, да ясно видит и понимает ум, что произносится словом, и сердце да чувствует, что помышляет при сем ум».

**Цветник священноинока Дорофея** (п. 33): «...сосредоточенно хранить в уме молитву Иисусову (т.е. внимательно молиться ею – от сост.), то есть умная молитва Иисусова (и другие молитвы также – от сост.)... Умная молитва требует сосредоточенности мысли... Ни с одним (сторонним – от сост.) помыслом не может и не согласна молитва Иисусова тайно и непрерывно пребывать в душе. Ибо нельзя служить Богу и мамоне. Только одному, – одному Богу служить».

**Феофан Затворник** (Письма, п.932): «Сила не в словах, а в чувстве к Богу. Оно скоро образуется у трудящихся над молитвою. Вот это и есть умная молитва. Ум, стоя в сердце (внутренне сосредоточенно – от сост.), зрит Бога (понимает, что обращается к Богу – от сост.) и умно исповедуется Ему призыванием Его».

**Игнатьй Брянчанинов** (Аскетические опыты, 2, Слово о молитве умной, сердечной и душевной): «...Молитва называется умною, когда произносится умом с глубоким вниманием, при сочувствии сердца (т.е. с молитвенным чувством – от сост.); сердечною, когда произносится соединенными умом и сердцем, причем ум как бы нисходит в сердце и из глубины сердца воссыпает молитву (т.е. когда в молитве сам говоришь что-то Богу от своего искреннего переживания/чувства – от сост.))».

4. К понятию «умная молитва» обычно относятся два способа моления: молитва по памяти и молитва своими словами (молитвенное возвзвание, которое родилось у тебя сейчас от тебя лично). Т.е. это молитвы от способностей ума – запоминать, воспроизводить и производить мысли.

На этом закончим введение в тему. И напоследок заметим, что, так как все молитвы, независимо от того, каким способом они творятся, имеют единые признаки, то нередко будут приводиться поучения святых отцов, в которых говорится об одном способе моления, например об Иисусовой молитве, но эти же поучения относятся и к любой молитве. А есть и различия в особенностях, и тогда они будут указываться. Также отметим, что составитель более пользуется поучениями о молитве святителя Феофана Затворника, т.к. у него самый простой и доступный для понимания язык (а это очень нужно мирскому христианину, если он не упражнен в понимании святоотеческого учения).

## **Часть 1: О способах творения домашних/келейных молитв и их характерных особенностях**

Предлагаемая далее классификация основана на способе появления молитвенных слов и мыслей: твои они или нет; а также соответственно как они творятся: читаются из молитвослова

или Псалтыри, проговариваются по памяти, происходят от своих мыслей/слов. Об этих трех способах моления в своих поучениях о молитве часто говорил свт. Феофан.

**Феофан Затворник** (Письма, п.971): «...молитвы по молитвеннику, и молитвы свои, и коротенькие молитовки...».

**Феофан Затворник** (Письма о разных предметах веры и жизни, п.10): «Ходите в церковь, что лучше всего развивает дух молитвенный (это один способ моления через слышание – от сост.), дома молитесь по молитвеннику (второй способ – от сост.) или на память, читайте готовые молитвы (это третий способ – от сост.) или свои собственные слагайте по состоянию вашего духа (это четвертый – от сост.), и стоя, и сидя, и ходя, и работая — все твердите какую-либо молитву или стишок из псалмов (а это указан пятый, как способ моления вне молитвенного часа – от сост.)...».

В этой теме будет идти речь о способах моления, которые творятся во время домашнего/келейного молитвенного часа (хотя немало поучений будут относиться и к молитвам в храме и по памяти вне молитвенного часа).

Также скажем и о том, что есть многосложные молитвы и односложные (краткие), и что есть три техники чтения молитв – линейная, линейно – вращательная/круговая и круговая, и покажем это на примерах.

Почему всё это важно разграничивать для тех, кто занимается молитвенным деланием и трезвением? По многим причинам, и две из них основные заключаются в следующем. Первая причина: христианин должен уметь молиться разными способами для того, чтобы стяжать настоящую молитву. Вторая: при молитве всегда бывают посторонние помыслы, с которыми надо бороться, что и обозначается понятием «молитвенное трезвение». Знания об этом помогут упорядочить молитву христианина, и он сможет понимать, что с ним происходит во время моления, а это поможет правильной и настоящей молитве.

## **ОТДЕЛ 1. Глава 1. О готовых читаемых молитвах при домашнем/келейном молении в молитвенное время**

В этой главе будет рассмотрен способ моления, при котором молящийся употребляет молитвенные возвзвания, которые читает из молитвослова/Псалтыри. Их еще иногда называют «словесные молитвы», так как они берутся от уже высказанных кем-то словес и записанных. При домашнем молении эти молитвы или читаются, или произносятся по памяти (в этой главе речь пойдет о читаемых, а в следующей – о молитвах по памяти).

Заметим, что понимание вопроса о своих и не своих молитвах кому-то поможет четко осознавать, почему он иногда (или часто) не может с желанием приступить к молитве, не может сосредоточенно без рассеяния произносить молитвенные слова, не может чувствовать то, что произносит; и это позволит ему выработать некие механизмы творения молитвословия и стяжать истинную молитву.

### **Раздел 1.1. Об особенностях читаемого молитвословия**

Вначале рассмотрим основные особенности чтения готовых молитв.

#### **О разных определениях молитвословия готовыми молитвами**

Такой способ моления разными святыми отцами обозначается как внешнее моление, словесная молитва (т.е. от уже имеющихся словес), телесная молитва (т.е. воспринимаемая слухом и зрением, и с телесным выражением), делательная молитва, молитвословие, молитвы готовые, молитвы чужие, молитвы писанные, псалмопение (также могут называться и молитвы, а не чисто псалмы), пение (не значит, что надо только петь), стихословие, молитвенное правило и др. Например:

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.1, гл. 49): «...говорено о молитве или молитвословии молитвами готовыми, и хотя со вниманием и чувством творимыми, но все же чужими».

**Феофан Затворник** (Путь ко спасению, отд.3, 2, А): «...(есть) молитва телесная, более в чтении, стоянии, поклонах...».

**Феофан Затворник** (Письма о духовной жизни, п. 13): «(Из писем Сперан.) Молитва словесна, когда мы своими мыслями следим за чужими словами; ...они даны нам...».

**Феофан Затворник** (Письма, п. 187 и др.): «...молиться по готовым молитвам... (947) Молитва есть внутреннее дело, а правило молитвенное (чтение молитвослова или Псалтыри – от сост.) – внешнее. (702) ...дневное свое читательное молитвословие... (227) ...надо воспитать в себе молитвенный дух. Первый способ к этому есть читательное, или слушательное наше молитвословие».

**Феофан Затворник** (Толков. на посл. Колос., 3, 16, 66): «У нас в употреблении, кроме Псалтири, песнопения церковные — стихиры, тропари, каноны, акафисты и молитвы, в молитвенниках содержащиеся. Не погрешишь, если, читая слова Апостола о словесной молитве, будешь разуметь эти, употребляющиеся у нас, словесные молитвы. Сила не в таких или таких словесных молитвах, а в том, как их совершать».

**Игнатий Брянчанинов** (Переписка к разным лицам, п. 47): «...упражнение в стихословии, то есть в чтении псалмов и канонов».

**Игнатий Брянчанинов** (Советы относительно душевного иноческого делания, гл.22): «Святые отцы совершали молитвенное чтение псалмов и прочих молитвословий с такою неспешностью, необходимою для внимания и для заключения ума в слова молитвы, что они это чтение называли псалмопением».

Особо заметим, что нередко о таком способе моления говорят: «словесная молитва». Но у разных святых отцов применяются разные определения «словесной», например, под «словесной» или «внешней» молитвой может пониматься и написанная/готовая молитва, и молитва, при которой нет внимания/рассеянная, и даже если и внимательная, но нет чувств.

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч. 1, гл. 47): «...по нашей оплошности бывает, что иной раз язык произносит святые слова молитвы, а ум блуждает не весть где, или и ум понимает слова молитвы, а сердце не отзывается на них чувством. В первом случае молитва бывает только словесная, и совсем не есть молитва...».

**Тихон Задонский** (Сокровище духовное, ст. 157): «...внешняя молитва, из одних слов состоящая, не есть истинная молитва, но только голос без разума (без понимания того, что произносишь – от сост.). Так тогда бывает, когда человек читает молитву, но об ином думает».

Поэтому составитель обозначает такой способ моления как «воспринимаемые молитвы», т.к. они воспринимаются человеком или слухом, или зрением (и при этом работает зрительное и слуховое внимание); причем одни из них «читаемые» - из молитвословов и Псалтыри, а другие «слышимые» – которые слышатся на богослужениях в храме. (Также сейчас молитвы можно слушать через плейер, и делать это в любом месте.)

**Феофан Затворник** (Толков. на посл. Колос., гл.3, 16): «Когда собираемся в храмы, их (молитвы и песни) произносят то священник, то диакон, то чтец, то певец. Мы же приемлем их слухом».

А о молитвах внимательных и невнимательных составитель говорит только в таких определениях: внимательная/трезвенная или невнимательная/рассеянная, а не «словесная» или «внешняя» (но это уже классификация по качеству молитвенного трезвения, а не по способу творения).

**Воспринимаемые молитвы – это не твои молитвенные мысли, а чужие, благодаря которым ты также обращаешься к Богу**

Итак, есть молитвы уже написанные кем-то, и они нами читаются. Это не свои личные молитвы молящегося, а канонические молитвы, приведенные в Молитвословах или Псалтыри, а также произносимые на богослужениях.

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч. 1, гл. 48): «Слова молитвенные ты знаешь, конечно, ...Они содержатся в наших молитвенниках и церковных богослужебных книгах. Они суть молитвенные излияния, из сердец святых мужей и жен исторгавшиеся, когда, Духом Божиим движимые, они изрекали пред Богом желания сердца своего».

**Феофан Затворник** (Созерцание и размышления, гл. Как надобно молиться): «...молиться по молитвенникам, то есть по готовым молитвам, переданным нам Господом и святыми отцами, преуспевшими в молитве».

**Игнатьй Брянчанинов** (Аскетические опыты 2, Слово о келейном молитвенном правиле): «Молитвенное правило есть собрание нескольких молитв, сочиненных Боговдохновенными святыми Отцами, приспособленное к известному обстоятельству и времени. Цель правила - доставить душе недостающее ей количество молитвенных мыслей и чувств, притом мыслей и чувств правильных, святых, точно богоугодных. Такими мыслями и чувствованиями наполнены благодатные молитвы святых Отцов».

Из таких молитв состоит «правило» христианина.

**Игнатьй Брянчанинов** (Аскетические опыты 2, Слово о келейном молитвенном правиле): «Для молитвенного упражнения утром имеется особенное собрание молитв, называемое утренними молитвами или утренним правилом; для ночного моления перед отшествием ко сну - другое собрание молитв, именуемое молитвами на сон грядущим, или вечерним правилом. Особенное собрание молитв прочитывается готовящимся ко причащению святых Христовых Таин, и называется правилом ко святому Причащению. Посвятившие обильную часть своего времени благочестивым упражнениям прочитывают около 3 часов по полудни особенное собрание молитв, называемое ежедневным или иноческим правилом. Иные прочитывают ежедневно по нескольку кафизм, по нескольку глав из Нового Завета, полагают несколько поклонов: все это называется «правилом»».

Итак, вполне понятно каждому, что молитвы из молитвословов не являются твоими молитвами. Казалось бы, здесь не на чем акцентировать внимание. Но для того, кто занимается трезвением, нужно понимать некие нюансы, которые многое ему объяснят по поводу своего творения молитв (и об этом мы скажем подробно в следующих частях темы, а сейчас только кратко отметим хорошо известные особенности этого способа моления).

Моление готовыми молитвами бывает тремя способами: слышание (о чем мы сейчас не будем говорить), чтение и проговаривание по памяти.

### **Молитвенный час и место при воспринимаемых молитвах**

Вполне понятно, что для воспринимаемых молитв нужно время, место и тексты молитв (в отличие от молитв по памяти или своими словами, для которых это не нужно).

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч. 1, гл. 48): «...имей молитвенник и в определенные времена для молитвы, обыкновенно утром и вечером, читай положенные там молитвы...».

**Феофан Затворник** (Письма, п. 947): «Молитвословие же не может быть без определенного времени, места и меры. Определение сих трех составляет правило молитвенное».

**Силуан Афонский** (Поучения, гл. Слово о молитве): «Для молитвы нам даны храмы; в храмах служба совершается по книгам (слышимые молитвы – от сост.); но и храма с собой не возьмешь, и книги не всегда имеешь (как дома – от сост.), а внутренняя молитва (по памяти или своими словами – от сост.) всегда и везде с тобою».

## **Воспринимаемые молитвы – это многословное моление по линейной технике чтения**

Чтение молитв относится к линейному способу, когда одна мысль/предложение/фраза строится последовательно сразу одна за другой (как обычно при любом чтении, общении и мышлении). Т.е. при этом ум как бы движется вперед с некой энергией (и это привычное для него состояние).

К тому же при таком способе моления есть молитвы разных святых отцов и с разными прошениями, благодарениями, величаниями и др. И поэтому такой вид моления можно обозначить как многословный, или многосложный. (То же самое можно сказать и в отношении слышимых молитв на богослужениях.)

### **Раздел 1.2. Преимущества чтения молитв**

А теперь скажем то, что хорошо знают все христиане: готовые молитвы, входящие в молитвословы, учат правильно молиться, и помогают развиваться своему молитвенному духу.

#### **Готовые молитвы учат правильно молиться**

Особо это надо делать новоначальному, научаясь тем самым новым «молитвенным оборотам речи», памяти Божией, вручению себя Богу и т.д., которых у него не было до веры.

**Тихон Задонский** (Сокровище духовное, ст. 123): «Изрядно учат нас молиться и славословить Бога каноны, которые говорят о покаянии, о страстях Христовых, о Воскресении Христовом... и прочие церковные молитвы».

**Феофан Затворник** (Письма, п. 915): «(Новоначальный) молитву же пусть совершает по молитвеннику, всячески стараясь, чтоб со словами шли мысли и чувства. Сим трудом новичок приучится к молитвенным оборотам речи, а потом и сам своею речью станет совершать молитву, когда она подвигнется от сердца (когда захочется помолиться своими словами – от сост.). А без молитвенника оставлять новоначального никак не следует...».

**Феофан Затворник** (Письма о разных предметах веры и жизни, п.34): «Но ты хорошо делаешь, что молитвословишь больше по молитвеннику со вниманием и чувством, и только иногда довольствуешься одними поклонами со своими молитвенными словами. Надо прежде воспитать в себе молитву, или молитвенное настроение, готовыми молитвами, а потом уже и свою молитвой молиться начинать. Слово к Богу в молитве, хоть не главное, но лучше когда оно боголепно; а такому слову нигде не научишься, как из готовых молитв».

**Феофан Затворник** (Письма о духовной жизни, п. 12): «Нельзя (недавно обратившемуся от греха к вере и добродетели) сказать с первого раза: «молись сам». Он этого не сможет, как не сможет, например, говорить по-французски не учившийся тому. И молитве надо учиться, надо приобрести навык к молитвенным оборотам мыслей и движениям чувств по чужим молитвам, как учатся иностранным языкам по печатным разговорам. Для этого у нас есть молитвенники для домашнего употребления и совершаются чины молитвенные в церковном богослужении. Чрез посредство их и надо сначала навыкать к молитве».

**Игнатьй Брянчанинов** (Аскетические опыты 2, Слово о келейном молитвенном правиле): «Душа, начинающая путь Божий, погружена в глубокое неведение всего божественного и духовного, хотя бы она была и богата мудростью мира сего. По причине этого неведения она не знает как и сколько должно ей молиться. Для вспомоществования младенчествующей душе святая Церковь установила молитвенные правила. Молитвенное правило есть собрание нескольких молитв, сочиненных Боговдохновенными святыми Отцами, приспособленное к известному обстоятельству и времени. Цель правила - доставить душе недостающее ей количество молитвенных мыслей и чувств, притом мыслей и чувств правильных, святых, точно богоугодных. Такими мыслями и чувствованиями наполнены благодатные молитвы святых Отцов... Молитвенное правило направляет правильно и свято

душу, научает ее поклоняться Богу Духом и Истиной, между тем как душа, будучи представлена самой себе, не могла бы идти правильно путем молитвы. По причине своего повреждения и помрачения грехом, она совращалась бы непрестанно в стороны, нередко в пропасти: то в рассеянность, то в мечтательность, то в различные пустые и обманчивые призраки высоких молитвенных состояний, сочиняемых ее тщеславием и самолюбием. Молитвенные правила удерживают молящегося в спасительном расположении смирения и покаяния, научая его непрестанному самоосуждению, питая его умилением, укрепляя надеждой на всеблажого и всемилосердого Бога, увеселяя миром Христовым, любовью к Богу и близким... Благоразумно избранное молитвенное правило, соответственно силам и роду жизни, служит большим пособием для подвзывающегося о спасении своем. Совершать его в положенные часы обращается в навык, в необходимую естественную потребность».

А уже не новоначальным христианам нужно читать молитвослов для воспитания и поддержания в себе молитвенного духа и для частого приобщения к Духу Святому, движимого в молитвах святых.

### **Правое чтение молитв заключается во внимании, понимании и чувстве**

Далее необходимо сказать, что настоящей молитвой при любом способе моления является: молитва со вниманием, пониманием и чувством.

**Петр Дамаскин** (Творения, кн.1, гл. Необходимое и весьма полезное указание...): «...духовная молитва, совершающаяся умом, (1) удаленная от всяких мыслей (т.е. не рассеянная – от сост.), при которой (2) ум, пребывая в том, что он произносит (т.е. с пониманием – от сост.), (3) с неисповедимым сокрушением повергается пред Богом (т.е. с чувством – от сост.)».

И этому будут мешать противоположные пороки: рассеяние, не понимание/не осознание/не углубление в смысл произносимого, а также нечувствие (о настоящей и рассеянной молитве мы очень подробно будем говорить в следующих частях; а сейчас только обозначаем принцип правильного моления).

**Тихон Задонский** (Сокровище духовное, ст. 123): «(Готовые молитвы) учат и подвигают к истинной молитве и славословию, но если читаются с рассуждением и разумом, а без этого нет никакой пользы».

**Феофан Затворник** (Письма о духовной жизни, п. 12): «Закон здесь такой: внимай молитвам, и читаемым и поемым, и напрягайся чувствовать так, как выражено в тех молитвах».

**Феофан Затворник** (Письма, п. 227): «Чтобы наше молитвословие сделать нам действительным средством к воспитанию молитвы, необходимо совершать его так, чтобы и мысль, и сердце воспринимали содержание молитв, составляющих молитвословие».

Итак, при чтении чужих молитв мы, в идеале, должны обращаться к Богу и чувствовать, что чувствовали те святые, которые так говорили Богу. Но вся наша трагедия в том, что наши грешные души так не чувствуют и не мыслят; и нередко даже и не стараются над этими необходимыми условиями...

### **При правом чтении молитв происходит приобщение к Духу Святому**

Укажем и на то, что если молитвы, по милости Божией, нами прочитались так – со вниманием, пониманием и чувством – то происходит в разной степени приобщение к молитвенному Духу.

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.1, гл. 48): «Слова молитвенные... содержатся в наших молитвенниках и церковных богослужебных книгах. Они суть молитвенные излияния, из сердец святых мужей и жен исторгавшиеся, когда, Духом Божиим движимые, они изрекали пред Богом желания сердца своего. В них заключен дух молитвенный; сим же духом преисполнишься и ты...».

**Феофан Затворник** (Письма о разных предметах веры и жизни, п. 44): «Без читания Псалтири или молитвенника нам нельзя. Этим подогревается сердце, как подбрасыванием дров усиливается ослабевающий в печи огонь».

**Феофан Затворник** (Письма, п. 227 и др.): «Первый способ (воспитать в себе молитвенный дух) есть читательное, или слушательное наше молитвословие. Читай или слушай, как следует, молитвословие, - и непременно возбудишь и укрепишь восхождение в сердце твоем к Богу, т.е. войдешь в молитвенный дух. В молитвах св. отцев движется великая молитвенная сила, и кто всем вниманием и усердием проникает в них, тот - в силу закона взаимодействия - непременно вкусит молитвенной силы, по мере сближения настроения своего с содержанием молитвы. (244) Мы читаем сии молитвы (молитвы святых, до нас дошедшие, ...в них есть излияния полного молитвенного их настроения), приходим в подобное им настроение или отчасти, или вполне, и бываем в должном настроении. Чрез частое повторение сего воспитывается в нас постоянная духовная молитва и утверждается постоянное молитвенное настроение, что и есть непрестанная молитва. (241) В службах церковных (и в молитвах святых отцов, собранных в молитвословах – от сост.) дух молитвенный. Кто прстоит службу со вниманием ко всему читаемому и поемому (или читает со вниманием – от сост.), тот не может не согреться в молитвенном настроении».

**Феофан Затворник** (Толков. на посл. Колос., 3, 16, 66): «...учите и вразумляйте себя самих псалмами и пениями и песнями духовными. Но в существе дела псалмы, пения и песни духовные суть принадлежности молитвы. То истинно, что и псалмы, и песни духовные учат и назидают, но это есть соприосновенное их действие, а не прямое. Прямое их дело есть производство молитвы... Слова: «во псалмех и пениих и песнех духовных» — определяют молитву словесную, молитвословие; а слова: «во благодати поюще в сердцах ваших Господеви» — молитву внутреннюю, умно-сердечную».

**Феофан Затворник** (Сб. «Созерцание и размышления», Как надобно молиться, урок 1): «Кажется, чего бы проще и естественнее для нас, как молитва, или устремление сердца к Богу? А между тем, оно не у всех и не всегда бывает. Его надо возбудить и потом укрепить, или, что тоже, воспитать в себе дух молитвенный. Первый способ для этого есть читательное или слушательное молитвословие. Совершай его как следует, и непременно возбудишь и укрепишь восхождение в сердце твоем по Богу, или войдешь в дух молитвенный. В наших молитвословах помещены молитвы святых отцов Ефрема Сирианина, Макария Египетского, Василия Великого, Иоанна Златоустого и других великих молитвенников. Будучи исполнены духом молитвенным, они изложили внущенное сим духом в слове и предали то нам. В их молитвах движется великая молитвенная сила, и кто приникнет (всмотрится. - Ред.) в них всем усердием и вниманием, тот, в силу закона взаимодействия, непременно вкусит силы молитвенной по мере сближения настроения своего с содержанием молитвы».

**Феофан Затворник** (Толк. на посл. Ефес. 5, ст.19): «Исполняйтесь Духом; и для того пойте. Пение возбудит Дух, или приведет в состояние наития Духа, или ощутительного Его воздействия. ...Не трудно понять, что в сем деле главное — не благозвучие пения, а содержание поемого. Оно же воздействует так же, как с воодушевлением написанная речь воодушевляет читающего ее. Чувство, вложенное в слово, чрез слово переходит в душу слышащего или читающего. Так и в песнях церковных. Псалмы, гимны (пения) и оды (песни) церковные суть духодвижные излияния благоговейных чувств к Богу. Дух Божий исполнял избранников Своих, и они полноту своих чувств выражали в песнях. Поющий их как должно, обратно, может войти в выраженные в них чувства и, исполнясь ими, приблизить себя к состоянию, способному принять воздействия благодати Духа или приспособить себя к нему. Таково именно и есть назначение церковных песней (и готовых молитв – от сост.), чтобы посредством их возгревать и раздувать кроющуюся в нас искру благодати. Искру сию дают таинства. Чтобы раздуть ее и превратить в пламень, для этого введены псалмы, пения (гимны) и песни (оды) духовные. Они действуют на искру благодати так же, как ветер на искру, внедрившуюся в горючее вещество. Но припомним, что такое действие принадлежит им под

тем условием, если вместе с употреблением их идет и очищение сердца... Итак, для того, чтобы пение песней церковных вело к исполнению Духом, требует Апостол, чтобы песни сии были духовны, под чем надо разуметь не то только, что они должны быть духовны по содержанию, но чтоб были духовны, сами были плодом Духа, или излились из сердец, исполненных Духа. Иначе они не будут вести к исполнению Духом. Это по тому закону, что — что вложено в песнь, то она и даст поющему. Вложена туда человеческая мысль, человеческую мысль и породит; вложен туда элемент благодатный, благодать возбудит она и в поющем. Но если она — простой набор слов, то ничего и не породит. Второе требование Апостолово то, чтобы песни пелись не языком только, но и сердцем (т.е. с чувством — от сост.). Не понимать только песнь надобно, но войти в сочувствие с нею, или воспринять содержание ее в сердце, и петь ее уже так, как бы она исходила из нашего сердца... То, что здесь у Апостола говорится о церковном собрании, идет и к частному псалмопению (молитвословию — от сост.), которое всякий совершать может особо в доме. И плод от сего может быть тот же, когда оно совершается как должно, то есть со вниманием, пониманием, сочувствием, из сердца. Заметим также, что хотя слова Апостола говорят о пении, но мысль его указывает на молитвенное к Богу обращение. И оно, собственно, есть возбудитель Духа».

Но опять-таки в этом и состоит трагедия наших душ — такое приобщение у многих бывает очень редко или вообще не бывает...

### **Раздел 1.3. О некоторых трудностях читаемого молитвословия**

Нельзя не сказать, что, с одной стороны, линейное чтение готовых молитв — самый легкий способ моления, т.к. тебе не надо иметь свои молитвенные мысли, а ты их уже воспринимаешь. Но с другой стороны, это очень нелегкий способ для того, чтобы эти молитвы звучали, как от себя самого, и твое моление было внимательным и искренним (и как мы будем не раз говорить далее, настоящая молитва — это твое обращение к Господу (или Богородице, Святым, Ангелам), которое должно произноситься так, как будто ты сейчас воочию (весома наглядно, со всей ясностью) стоял бы перед Ними и говорил). И вот именно в этом и есть трудность — как произнести сейчас не свои молитвенные возвзвания так, чтобы ты произносил их как свои, и чтобы произошло приобщение к Духу Святому.

Сразу заметим, что есть общие трудности для всех способов моления, которые заключаются в следующем:

— в понуждении себя каждый день исполнять одни и те же молитвы, независимо от того настроена его душа или нет;

— независимо от способа моления молитва бывает рассеянная;

— независимо от способа моления молитва бывает без чувств/холодная.

Далее мы будем говорить об этом и другом, но отдельно для каждого способа (и иногда может казаться, что постоянно говорим об одном и том же, хотя речь идет о разных молитвах и нюансах). Сейчас будут только обозначены общие трудности для читаемого молитвословия, а в следующих частях нашей темы будет говориться о том, как они могут преодолеваться.

**«Читать молитвы - на память, или по книжке, или слушать их - не есть еще молитва, а только орудие молитвы или способ обнаружения и возбуждения ее»**

Далее мы не раз будем отмечать, что есть молитвенное делание, а есть настоящая молитва (и этому будет посвящена другая часть нашей темы). А сейчас только скажем, что если при чтении молитв не происходит внимания, понимания и чувства (или нет хотя бы одного из этого), то это обозначается как «молитвенное делание», а не «настоящая молитва», и более того — делание небрежное, если нет старания над вниманием.

**Феофан Затворник** (Письма, п. 716, 227.): «Чтение молитв, стояние на молитве и поклоны составляют молитвенное положение; а молитва собственно идет из сердца. Когда этой

нет - и никакой нет. (227) Стоять перед иконою и класть поклоны - не есть еще молитва, а только принадлежность молитвы; читать молитвы - на память, или по книжке, или слушать их - не есть еще молитва, а только орудие молитвы или способ обнаружения и возбуждения ее (в тебе лично – от сост.)».

Делание же со старанием о внимании направленно на то (что было уже указано выше), чтобы чужие молитвенные возвзвания стали твоей молитвой, а это значит, чтобы они или пробудили твои собственные молитвенные возвзвания с чувствами, или чтобы откликнулись чувства при читаемой (слышимой), что и будет настоящей молитвой.

**Феофан Затворник** (Письма, п. 241 и др.): «Если ныне так, завтра и послезавтра и т.д., то, наконец, загорится молитвенный огонек в сердце. Но когда это Бог даст, тогда ты будешь бежать в церковь (или когда придет время молитвословия – от сост.) как на пир царский и ничто тебя не удержит; только внимать стараясь церковным пениям и чтениям, а без внимания ничего не будет. (227) Сама молитва (т.е. настоящая/искренняя – от сост.) есть возникновение в сердце нашем одного за другим благоговейных чувств к Богу, - чувства самоуничижения, преданности, благодарения, славословия, прошения, сокрушения, покорности воле Божией, усердного припадания и пр. Вся наша забота здесь должна быть о том, чтобы во время нашей молитвы эти и подобные чувства наполняли душу нашу, - чтобы сердце не было пусто. Когда есть в нем все эти чувства, или какое-либо одно из них, устремленное к Богу, - то молитвословие наше есть молитва, а когда нет, - оно не есть еще молитва».

А теперь кратко скажем непосредственно о двух основных трудностях читаемого молитвословия – внимании и чувствовании, которые невозможно исправить быстро и легко, и которые являются основным трудом молитвословия.

### **Читаемые молитвы имеют трудность внимания**

И вот главная трудность читаемых/слушаемых молитвословий заключается в том, что ум/внимание плохо сохраняется на молитве, и что зачастую чужие и часто читаемые молитвы не вызывают своих молитвенных чувств (об этом скажем сейчас кратко, а следующие главы этой темы будут посвящены именно этим трудностям/болезням молитвы).

Итак, следующая, но основополагающая сложность читаемых молитв по линейной технике чтения является невнимательное/рассеянное чтение/парение.

**Феофан Затворник** (Письма, п.89): «Чтение молитв по книжке многое рассеивает. Лучше на память заучить их. Равно перелистывание, чтоб найти тот или другой икос и кондак, тоже должно рассеивать внимание».

Это происходит и от того, читаться они могут без желания молиться, могут читаться монотонно или быстро и др., и тогда душа, так сказать, не заинтересовывается воспринимаемыми словами, а думает о своем.

### **Воспринимаемые молитвы имеют трудности приобщения к ним своими молитвенными чувствами**

Итак, мы уже говорили, что настоящая молитва – это твое личное обращение к Богу, в котором ты говоришь Ему о себе, и это сопровождается разными чувствами (сокрушением/сожалением, стыдом, радостью, признательностью и др.) Так вот при читаемых молитвах в идеале у тебя должны быть такие же чувства, которые соответствуют словам молитвы.

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч. 1, гл. 48): «(В молитвенных излияниях святых) заключен дух молитвенный; сим же духом преисполнишься и ты, если будешь прочитывать их как должно, как дух какого-нибудь писателя сообщается тому, кто читает его с полным вниманием. Это все испытывают; я думаю, и ты испытывал».

Но в этом и кроется проблема исполнения нами молитв – наш дух почти к ним не приобщается...

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь во Христе, 288): «Иногда мы стоим в церкви или дома на молитве в расслаблении духа и тела: и бессильна, хладна, бесплодна бывает душа наша, как оная языческая неплодящая церковь».

Этому есть много причин и естественных, и духовных (сейчас мы не будем их все перечислять, а назовем некоторые).

К естественным причинам относится, например, то, что читаемое молитвословие состоит из разных молитв, песней, кондаков и т.д., и их писали разные люди и по разному поводу, и в тот момент они переживали то, что говорили, а читающий сейчас их молитвы – нет (т.е. находится в каком-то другом состоянии).

Есть и такая причина: в состав правила, например, вечернего, входят молитвы с разным молитвенным настроением; одна молитва может быть прославлением, вторая – прощением, третья – покаянием и т.д. И без молитвенного настроения быстро эмоционально перестраиваться практически невозможно (если только не будет молитвенной благодати).

Также к естественной причине бесчувствия относится рассеянное/невнимательное чтение молитв, потому что в этаком состоянии нельзя чувствовать то, на что не направлено внимание и нет понимания. А путь к чувству таков: внимание → понимание → чувство.

**Варсанофий Великий** (Руководство к духовной жизни, в. 424): «...вникни тщательнее в псалмопение, молитву или чтение, чтобы заимствовать силу от произносимых тобою слов. ...При чтении и псалмопении умиление зависит от того, чтобы человек возбудил ум свой ко вниманию произносимых им слов и воспринял в свою душу силу, заключающуюся в них».

Следующая причина того, что мы не переживаем молитвенных чувств заключается в следующем: нередко чтение молитвослова и Псалтыри становится механическим, т.к. оно, так сказать, прочиталось, и более не влияет на душу ни покаянием, ни стыдом, ни смирением и др.

**Феофан Затворник** (Письма, п. 719): «Молитвенное правило держите, как есть; только в механизме обратить поостерегитесь».

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь, п.47): «Когда молитвословие по чужим заученным молитвам причитается и не станет возбуждать...».

**Феофан Затворник** (Письма о разных предметах веры и жизни, п. 84): «...как бы молитва не обратилась в форму».

Еще одной духовной причиной является то, что каждый грешник поражен пороком бесчувствия/нечувствия.

**Симеон Новый Богослов** (Слова, сл.14): «Человек страдает некою сокровенною болезнью («болезнью страстей гнева и похоти и других многих и разнообразных»)... При всем том, однако ж, люди не знают о том и живут в совершенной беспечности, нисколько не печалясь из-за болезни сей по причине нечувствия своего. Ибо кто знает сию болезнь, тот и чувствует ее; кто чувствует, тот болит о том душею; кто болит, тот ищет оздравления и всячески старается уворачиваться от болезни той».

**Игнатьй Брянчанинов** (Аскетические опыты 2, Зрение греха своего): «Последствием греховной жизни бывают слепота ума, ожесточение, нечувствие сердца. Ум закоренелого грешника не видит ни добра, ни зла; сердце его теряет способность к духовным ощущениям».

**Игнатьй Брянчанинов** (Аскетическая проповедь, Гл. Поучение в неделю жен-мироносиц...): «По определению отцов, нечувствие есть умерщвление духовных ощущений, есть невидимая смерть духа человеческого по отношению к духовным предметам при полном развитии жизни по отношению к предметам вещественным... Долговременная нерадивая жизнь среди постоянного развлечения, среди постоянных произвольных согрешений, при забвении о Боге, о вечности, при невнимании или при внимании самом поверхностном заповедям и учению Евангелия отнимает у нашего духа сочувствие к духовным предметам, умерщвляет его по отношению к ним».

Это относится не только к людям неверующим или маловерующим, а и к христианам, которые живут делами и интересами мира и плоти, хотя и стараются внешне быть в вере: ходят в храм, участвуют в таинствах, исполняют молитвенные правила. Но их дух может быть очень слабым и зачастую хладным...

### **Молитвы о духовном плохо воспринимаются душой, ищущей мирского**

Поэтому еще одна причина, которую сейчас кратко укажем (и по которой возникает и невнимательное моление, и нет приобщения чувствами при читаемом молитвословии), заключается в следующем: насколько в человеке властвует мирской дух (т.е. насколько он занят и увлечен тем, что в мире).

При этом надо учитывать, что есть два основных состояния человека – спокойное и неспокойное.

Так, когда у грешного человека, в котором сильны мирские интересы, в мирской и телесной жизни все относительно спокойно, то большая вероятность того, что его дух более хладен. Причем он хладен не просто в отношении мирских прошений, а хладен в отношении духовных потребностей и чувств. При такой хладности (которую также можно обозначить как духовное уныние, которое бывает в разных степенях), человек читая молитвы, в которых изложены духовные прошения (связанные со спасением души), не воспринимает их должным образом. И это выражается тем, что душа во время молитв думает о чем-то другом, но все равно о мирском, и не испытывает потребности и интереса к тому, что излагается в молитвословии.

А вот когда в жизни человека что-то происходит и он не спокоен, то он более располагается к Богу. Но при этом он более расположен к мирским прошениям, а не к духовным. Так, если при скорбных обстоятельствах, которые случаются в мире, читаются молитвы из молитвослова, то души, видя, что в них говорится не о помощи в видимом, в проблеме, а о спасении, покаянии, прославлении Бога и т.д., не понимают смысла такого моления.

Для таких душ кратко поясним: такое чтение должно приводить душу к пониманию того, что всё это тлен/не имеет ценности, всё проходит, что всё от Бога, что надо заботиться о душе, своем покаянии, духовном изменении и т.д., а не об удобствах/выгодах мира.

Но если еще в спокойном состоянии/не скорбных обстоятельствах душа это понимает, то когда наступают трудности/проблемы ей тяжело этого держаться (ей же хочется, чтобы с ней (или с близкими) было не так, как происходит внешне, и она занята этим вопросом, а не видением своей греховности или своим спасением, или прославлением Бога и т.п.). В таком случае, при чтении молитвенного правила душа бывает в своих «думах» о своей скорби/проблемах, переживая об этом, и читает рассеянно.

Если же и старается молящийся держать внимание при наличии у него проблем/скорбей, то могут возникать, например, тонкие мысли несогласия или маловерия (например: когда у тебя проблемы, то при чтении благодарных слов о том, что Бог для человека создал траву, животных и т.п., может возникнуть мысль: «и что мне от них», или читая, что душа будет жить вечность – «лучше бы меня не было, чем так мучиться»). И да не подумает читатель, что таких или подобных мыслей не может быть у скорбящего христианина, причем при неразрешенных проблемах долгое время и при тяжелых ситуациях, — могут, да еще как могут...

А вот если бы в читаемом молитвословии были прошения (по подобию его личных молитв), в которых человек рассказывает Богу, как он хочет, чтобы было, и как он видит разрешение той или иной проблемы, то он бы очень любил такие молитвы и очень внимательно и с чувством молился...

А вообще как мирское мешает молиться, можно увидеть на притче о сеятеле (Еванг. от Марка, гл. 4). Если принять «слово» в значении «готовое молитвословие», то при нем будет: и «приходит сатана и похищает слово» (внимательную молитву и ее смысл); и «когда настанет скорбь», то обнаружишь в себе, что «не имеют в себе корня и непостоянны» (в мирских скорбях

душа не очень расположена молиться о духовном, как в молитвослове, т.к. ей тяжело от внешних неприятностей, и она более просит об их разрешении, чем о своих грехах или спасении); будет при молении и такое состояние: «заботы века сего, обольщение богатством и другие пожелания, входя в них, заглушают слово, и оно бывает без плода», когда ты рассеян и думаешь о стороннем то об одном, то о другом (а это вариант, когда нет скорбей, а только обычный порядок мирской жизни).

### **Читаемые молитвы могут иметь трудность понимания или некое не соответствие относительно твоих грехов**

А теперь назовем пару трудностей, которые легко исправимы (и о которых много говорится в современных учениях о молитве).

Читаемые молитвы на церковно-славянском языке могут иметь и трудность понимания, что также не способствует вниманию и чувствованию, или может быть так, что новоначальный не очень понимает некоторые христианские понятия.

Но эта трудность легко исправима (об этом подробней скажем позже, а сейчас только приведем один совет).

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.1, гл. 48): «Потрудись, не в молитвенный час, а в другое свободное время, обдумать и прочувствовать положенные молитвы (можно прочесть их в русском переводе для лучшего понимания – от сост.). Сделав это, ты во время молитвословия не встретишь никакого труда воспроизвести в себе все содержание читаемой молитвы...».

Но есть другая трудность понимания, которая другого качества – молящийся может легко понимать лексику молитвы и общий ее смысл, но когда приступает к ней, то из-за невнимательного творения непосредственное осознание произносимого отсутствует, т.к. внимание сосредоточено на своих мыслях. И тогда в этот момент это какое-то неживое понимание, не прилагаемое к себе, не сопровождаемое никакими чувствами; и это одна из «болезней» молитвы, которая очень тяжело излечивается.

Также есть такая трудность:

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь во Христе, ст. 279): «Иногда человек молится, по-видимому, усердно, но молитва его не приносит ему плодов покоя и радости сердца о Духе Святе. Отчего? Оттого, что молясь по готовым молитвам, он не каялся искренно в тех грехах, которые он учинил в тот день, которыми осквернил свое сердце... В молитвах церковных есть перечисление грехов, но не всех, и часто о тех-то самых и не бывает упомянуто, коими мы связали себя; надо непременно самому перечислять их на молитве с ясным сознанием их важности, с чувством смирения и с сердечным сокрушением. Оттого-то в молитвах вечерних и говорится при перечислении грехов: или то-то или это сделал худого, т.е. представляется на нашу волю упоминать те или другие грехи».

Эту трудность также легко устраниТЬ, если ввести в домашнее правило молитвы своими словами, в которых будет идти речь о сегодняшних грехах и прегрешениях (до чтения или после, а можно и между читаемыми молитвами), т.е. каждодневное домашнее исповедание.

На этом пока закончим рассматривать вопрос о воспринимаемых/читаемых молитвах. О том, когда читаемые молитвы считаются настоящими молитвами, и как стараться этого достигать, мы будем подробно говорить в следующих частях, а сейчас продолжим говорить о других способах моления готовыми молитвами.

### **Глава 2. О молении в молитвенное время «молитвами по памяти» разными способами**

Существует другой способ моления готовыми молитвами – творение молитв по памяти/в уме.

Исходя из возможных разных определений такого способа моления у святых отцов: умной, устной, словесной, внутренней молитвы и др., составитель обозначил его как «молитвы по памяти».

Они могут твориться как в молитвенное время, так и вне его. Такие молитвы могут быть нескольких видов – длинными/многосложными или короткими/односложными молитвами. А также при их творении используются разные техники произношения. Есть и другие нюансы, которые будут важны при обучении себя разумному молитвенному деланию и внимательной молитве (о чём будет подробно идти речь на протяжении всей темы, а сейчас только на этом акцентируем внимание).

Заметим и то, что, говоря о такой молитве, обязательно надо указывать какой ее вид и особенность имеется в виду; и особенно делается это в том случае, если христианин обучается молитвенному деланию и трезвению. (Если же человек просто молится от случая к случаю, или в большей мере по обстоятельствам, или как придется, или как привык, то для него знание этих нюансов ничего не даст.)

### **Молитва по памяти – умная/устная/словесная молитва**

Итак, молитвы по памяти относятся к понятию «умная», «мысленная» или «внутренняя» молитва (т.е. произносимая в уме без восприятия текста написанных молитв или слушания в этот момент, знаемая на память).

**Феофан Затворник** (Письма о разных предметах веры и жизни, п. 10): «Заученная молитва есть уже неким образом внутренняя...».

Т.е. молитвы по памяти можно назвать «внутренними молитвами» от умственной способности – памяти. А некоторые святые отцы относят их к внешнему молитвословию/пению/словесной молитве, так как это не твои личные молитвенные слова.

Иногда молитва по памяти могла обозначаться как устная или словесная.

Словарь В. Даля: «Наизусть – нареч. на память, затвердив; устно, словесно, речью, не письменно».

Также молитвы и псалмы по памяти некоторые подвижники называли «стихословием».

**Феодор Студит** (Наставления, сл. 31, 32): «...не забывая стихословия (повторения какого-либо стиха из Псалтири)... (Надо пребывать в) стихословии, в чтении на память (псалмов и молитв)...».

Есть и другие определения (но иногда эти и другие определения не позволяют легко определить, что речь в каком-то учении святого отца идет о таком способе моления).

### **Молитвы по памяти могут твориться во время молитвенного часа и вне его**

Понятно, что молитвы по памяти могут твориться как в молитвенное время, так и вне его. Мы сейчас говорим о молитвенном часе, хотя вне молитвенного их также можно творить и такими же техниками (и в этом случае они относятся к понятию «постоянная/непрестанная молитва», при которой воспитывается постоянная память Божия), но только у такого моления есть некие другие особенности. К тому же в этом случае они могли сопровождаться таким деланием как богомысление/духовное рассуждение. Мы об этом говорить не будем, а если учения и особенности относятся и к молитвам во время молитвенного правила и вне его, то мы будем это отмечать.

### **Раздел 2.1. О разных видах молитв по памяти и техниках их творения**

Далее скажем о разных видах молитв по памяти во время молитвенного часа.

Так, такие молитвы могут быть нескольких видов – длинными/многосложными или короткими/односложными молитвами.

А также при их творении используются разные техники произношения — если это краткая молитва по памяти, то здесь надо говорить о количестве раз проговаривания за одно моление; если же это длинное линейное молитвословие, то это проговаривается один раз.

### 2.1.1.О многосложном линейном молитвословии по памяти

Начнем разговор с молитв по памяти, которые являются многосложными чужими молитвами по линейному типу чтения, которые приведены в молитвословах или звучат на богослужениях. Почему составитель их выделяет? Потому что это будет важно при обучении себя внимательному и правому молитвословию.

#### О преднамеренном и непреднамеренном запоминании часто употребляемых длинных молитв

Итак, немало готовых молитв (причем не только односложных/кратких, а и длинных) христианин (так сказать, со стажем) знает на память.

Если это молитвы, звучащие в храме, то их невозможно знать все наизусть (хотя многие и знаемы). А при домашнем молитвословии это возможно, и особенно тогда, когда христианин каждый день на протяжении нескольких лет читает одно и то же правило. (Конечно, нельзя знать все каноны или акафисты на память, которые читаются изредка, и поэтому они всегда читаются; и только некоторые молитвы или отдельные фразы из них говоришь по памяти.)

Причем их запоминание могло быть непреднамеренным и преднамеренным.

Так, при многократном прочтении с годами постоянно читаемые молитвы сами запоминаются и без специального заучивания (непреднамеренное). Такое заучивание не является каким-то специальным деланием.

Также заучивание молитв могло быть преднамеренным (и тогда это делание). В древние времена специально заучивали на память псалмы и Святое Писание.

**Игнатьй Брянчанинов** (Аскетические опыты, 1, О чтении Евангелия): «Преподобный Пахомий Великий, один из знаменитейших древних Отцов, знал наизусть святое Евангелие и вменял ученикам своим, по откровению Божию, в непременную обязанность выучить его. Таким образом Евангелие сопутствовало им повсюду, постоянно руководило их».

**Игнатьй Брянчанинов** (Аскетические опыты 2, Слово о молитве устной и гласной): «...псалмопение... (как) крайне неспешное, протяжное чтение псалмов и других молитв... совершалось наизусть; иноки тех времен имели правилом изучать Псалтирь наизусть...».

**Игнатьй Брянчанинов** (Аскетические опыты, т.1, О молитве Иисусовой, отд.1): «При упражнении в трудах преподавалось новоначальному соответствующее устроению его делание молитвы. По истечении трех лет требовалось от новоначальных изучение наизусть всего Евангелия и псалтыри, а от способных и всего Священного Писания, что необыкновенно развивает устную внимательную молитву. Уже после этого начиналось тайноучение умной молитве».

**Феофан Затворник** (Устав Тавеннисиотского общежития): «55. После того, как навыкал он (новопоступивший) всем порядкам, что не требовало, как надо полагать долгого времени, его заставляли заучить на память еще несколько псалмов, до 20, два послания, или другую какую часть Писания. Если он не знал грамоты, то (не дожидаясь, пока выучится) назначали ему учителя и он выучивал все это со слов: для чего подходил к определенному учителю в первый, третий и шестой час, и стоя перед ним, прилежно заучивал назначенное, со всякою благодарностью (п. 139). 56. Незнающим грамоты однако же не оставляли новичка; но по окончании первоначального заучивания, заставляли его выучиться читать, хотя бы он и не хотел того. Для сего начертывали ему буквы, слоги, слова и растолковывали весь механизм чтения. Вообще, в монастыре никого не должно было быть, кто не умел бы читать, и не знал на память чего либо из Писания—по наименьшей мере,—Псалтири и Нового Завета (п. 140)».

Делалось это для стяжания постоянной памяти Божией (о чем мы скажем чуть позже). А также вот какие еще называются причины.

Интернет – источник: «Исторически важнейшие части многих священных книг запоминались наизусть. Этому способствовала нехватка письменных книг. Даже после изобретения книгопечатания традиция зубрёжки сохранилась при подготовке священнослужителей, так как было важно давать быстрые ответы на вопросы прихожан со ссылкой на соответствующий фрагмент Священного Писания. Искажения священного текста не допускались. В религиозных книгах было немало мест, смысл которых стал со временем неясным, поэтому единственным способом их запомнить была зубрёжка».

Или, например, такой способ моления когда-то давался для неграмотных людей.

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетические опыты, т.2, Слово о молитве Иисусовой): «Святая Восточная Православная Церковь предлагает всем неграмотным, вместо всех молитвословий, молитву Иисусову, предлагает не как нововведение, но как упражнение общеизвестное. Это постановление, вместе с другими преданиями Восточной Церкви, перешло из Греции в Россию, и многие из простого народа, малограмотные и даже неграмотные, напитались силой молитвы Иисусовой во спасение и жизнь вечную, многие достигли великого преуспения духовного».

А в настоящее же время, когда нет неграмотных, это один из возможных способов моления во время молитвенного часа и вне его.

### **Длинное молитвословие по памяти во время молитвенного правила произносится вместо чтения**

Заученное произносили как в молитвенный час, так и вне его (и во втором случае это сопровождалось еще богомыслием/духовным размышлением).

**Феофан Затворник** (Письма, п. 240): «Читаю в правилах св. Антония и в других многих: заучи псалмы, и идешь ли куда, или сидишь за работою, читай их. Это значит, что тогда читали псалмы, размышляли и развивали в себе внутреннюю молитву».

**Феофан Затворник** (Толков. 118 Псалма, ст. 16, 54) ««Во оправданиях Твоих поучуся, не забуду словес Твоих»... «Поучуся». Припоминаю: еще для первых учеников святого Антония положено было правилом заучивать на память несколько псалмов тотчас по приходе их в пустынь; потом внушалось: когда ты в келлии не занят или идешь куда-нибудь, то перечитывай на память заученные псалмы. Это называлось поучение. У нас в славянских отеческих книгах часто читается заповедь: имей сокровенное поучение. Это значит: собери внимание и повторяй непрестанно: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешного!» Применяя это значение слова «поучаться» к нашему тексту, мы можем принять, что в нем внушается заучивание мест Писания на память и повторение в свое время заученного, чтобы не забыть словес Божиих. Святой Василий Великий свидетельствует, что в его время заставляли детей на память заучивать некоторые псалмы и притчи. Делается ли что-либо подобное у нас? Делают ли что подобное даже принявшие на себя ярем подвижничества? ... Да, во многом мы отстали от древних спасительных обычаяев! ... У нас многие из подвизающихся читают в домах или келлиях Псалтырь. Это отчасти отвечает уроку нашего стиха. Может быть, сюда же можно отнести и молитвословие домашнее, частное, келейное. Но прямее оно значит: нарочито избирать места Писания для заучивания и потом повторения их в уме».

Вполне понятно, что во время молитвенного часа такие молитвы произносятся по памяти вместо их чтения, т.е. это – молитвенное правило, но наизусть. При этом молящийся произносит определенные молитвы один раз и друг за другом. А также лишь изредка может смотреть в текст, а может в него не смотреть вообще, или может смотреть на текст (как бы читая) и произносить наизусть. Эти нюансы будут важны при рассмотрении вопроса о внимательном молитвословии.

Итак, такой же совет святые отцы дают и всем христианам.

**Феолипп Филадельфийский** (Добротолюбие, т.5, Слово, 22): «Заучивай также на память Евангельские слова и изречения св. блаженных отцов, и жития их исследуй, чтобы иметь тебе все сие предметом размышления в продолжение ночей».

**Феофан Затворник** (Письма, п. 589, 931): «Молитесь утром и вечером. Выучите на память утренние и вечерние молитвы... (931) Которые наизусть знают молитвы утренние иочные, хорошо делают. И пусть читают, только неспешно, с мыслями и чувствами, кои выражаются словами молитвы. Так молиться лучше, чем по молитвеннику. И Евангелие учить на память хорошее дело, и псалмы».

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь, п. 31, 71,47): «...погордитесь заучить молитвы на память. (71) Я Вам писал уже, чтобы Вы заучили молитвы на память и, становясь на молитву, на память читали их, не боясь в руки Молитвенника. Это куда как хорошо! Становясь на молитву, читайте заученную молитву или псалом. (47) ...Обсудив и обчувствовав молитвы, погордитесь заучить их на память, чтобы не хлопотать уже о Молитвеннике и свете, когда придет время молитвы, и чтоб во время совершения ее не развлекаться тем, что видят глаза, а удобнее держаться в мысленном к Богу обращении. Сами увидите, как это многопомощно. Да и то, что в таком случае во всякое время и во всяком месте Молитвенник с Вами, много значит».

### 2.1.2. О способе моления краткой молитвой по кругу

Мы уже говорили ранее (и чуть позже скажем еще), что при линейном чтении многосложных молитв есть некие трудности внимания. И поэтому молитвенные подвижники используют другой способ моления (как в молитвенное время, так и вне его) – краткие молитовки по памяти (в том числе и очень распространенная Иисусова молитва; и именно поэтому далее будут приводиться поучения именно о ней, хотя и другие относятся к любой краткой молитве, творимой таким способом).

#### Краткие молитовки – односложные молитвы

Такие молитвы, как мы говорили, относятся к умным.

**Антоний Голынский** (Путь умного делания, гл. Молитва умная деятельность): «...молитва Иисусова (но это может быть и любая другая молитва по памяти – от сост.) называется «умной» потому, что читается мысленно (от памяти – от сост.)».

Краткое молитвенное возвзвание обозначаются по-разному. Например: «односложная», «единомысленная», молитовка, единословная, краткословная, немногосложная, немногословная, коротенькая и др.

**Григорий Палама** (Триады, тр.1, ч.3): «...оставлять многочтение (т.е. многосложное молитвословие – от сост.) и посвящать себя односложной молитве».

**Игнатьй Брянчанинов** (Аскетическая проповедь, Поуч. 2 в неделю мытаря и фарисея): «По величайшей пользе, доставляемой краткою, внимательною, сосредоточеною молитвою, Святая Церковь завещает чадам своим благовременно приобщиться к какой-либо краткой молитве».

**Иосиф Ватопедский** (Ватопедские оглашения, гл. 40): «Обычно Отцы рекомендуют односложный способ молитвы».

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь..., п. 47): «...память о Боге, а для нее – краткословная молитва».

Заметим, что такой способ моления нередко обозначался святыми отцами как «умное делание» (или, как говорил, свт. Феофан «сокровенное поучение», или Авва Исаия в «Изречениях», 18, или Авва Филимон (Добротол.,т.3)). И его отличительная черта в том, что молитва творилась вне обычного молитвенного часа и правила.

## Суть кругового моления одной молитовкой

Особенность этого способа состоит в том, что краткая молитва во время молитвенного часа (или вне его) повторяется по памяти много раз, т.е. по кругу. И именно поэтому она может обозначаться как круговая молитва.

Интернет – источники: 1. «Круговое чтение - когда дочитываешь до конца, и тут же переходишь к началу» 2. «Круговое чтение. Один и тот же текст читается по кругу несколько раз».

**Феофан Затворник** (Сб. «Святые отцы о молитве...», гл.: Св. ...Иоанна Лествичника, 10): «...должно одинословить, т.е. одно и то же говорить многократно».

**Григорий Палама** (Триады, тр.1, ч.2): «...старается возвратить свой ум вовнутрь себя (т.е. внутренне сосредоточиться на произносимом – от сост.) и хочет, чтобы он двигался не прямым (когда одна мысль сменяет другую, или одно предложение при чтении сменяет другое – от сост.), а круговым и неблуждающим движением (т.е. не переходящим на другую мысль о чем-то – от сост.)».

**Иосиф Ватопедский** (Ватопедские оглашения, гл. 40): «...односложный способ молитвы. ...Это простейший способ, потому что ум легко произносит и удерживает имя Господне (здесь речь идет об Иисусовой молитве – от сост.)... Мы вполне можем научиться непрестанному совершению молитвы у святых Отцов, что относится, конечно, к молитве односложной. Несколько слов молитвы «Господи, Иисусе Христе, помилуй мя», в которых осуществляется весь смысл призыва имени Божия, легко произносимы в любое время на любом месте».

Этот способ моления в корне отличается от многосложного линейного, с разными молитвами и возвнаниями. Так, если в том способе возвнаний/предложений очень много и они тотчас сменяются, то при таком способе это всего одно предложение/фраза, которая не переходит в другое. Так же в линейном способе могут звучать разные молитвы по своему характеру/настроению (покаяние, благодарение и т.д.) или обращение к разным Лицам, а в этом способе это одно какое-то настроение, например, покаянное или воспевание Господа. При этом ум, привыкший всегда «лететь» вперед (одна мысль за другой), при таком способе приучается, как бы закрываться в одном пространстве – односложной молитве и одном чувстве (которое может перейти и в другие более глубокие чувства, или набирает силу).

Если кто использует этот способ моления в молитвенное время, то тогда он повторяет эту молитовку или определенное число раз (обычно это сотни раз), или определенное время, которое уходило бы на обычное правило.

Приведем поучения о некоторых нюансах относительно помощи в творении и счете молитовок.

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань ч.1, гл. 51): «Число, сколько раз повторять, в каком случае, сию молитву, сам себе определи или с совета духовного отца твоего. Только сначала много не назначай, а потом, по мере услаждения сею молитвою, прибавляй понемногу. —Если когда придет желание повторить положенное число, не отказывай себе в этом, не поставляя себе сие в постоянное правило, а только в этом случае. И сколько бы ни потребовало сердце таких повторений, не отказывай. — Не спеши гнать одну молитву за другой, а с мерною длительностью произноси их, как обыкновенно говорят пред большим лицом, когда просят его о чем. Однако ж не об одних словах заботься, а паче о том, чтобы ум был в сердце и предстоял Господу, яко присущему, с полным сознанием Его величия и благодати, и правды. ...Творя сию молитву на правиле или кроме его, становясь для нее в молитвенное положение, при каждом разе ее произношения делай поклон — десять раз поясной, а потом земной, — так, пока кончишь».

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь, п.47): «Чтобы не вкрадалась сюда леность, надо или число молитовок определить, или время, сколько должна длиться молитва, или то и другое вместе. Необходимо это, потому что есть какая-то у нас непонятная странность. Когда, например, занимаемся чем-либо внешним, то часы проходят, будто одна минута. Но когда

становимся на молитву, то и минуты не пройдет, а уж кажется, что молились долго-предолго. Это помышление не причиняет вреда, когда совершают молитву по установленному правилу, а когда кто молится, только поклоны кладя с коротенькою молитвою, то оно представляет большое искушение и может прекратить молитву, едва начавшуюся, оставляя обманчивое уверение, что молитва прошла как следует. Вот добрые молитвенники и придумали, чтобы не подвергаться этому самообману, четки, которые и предлагаются для употребления тем, кто полагает молиться не молитвами Молитвенника, а сам от себя. Употребляют их так - скажут: Господи Иисусе Христе, помилуй мя, грешного... - и переложат одну четочку между пальцами; скажут так в другой раз и еще переложат, и так далее; при каждой молитовке поклон кладут, поясной или земной, как охота, или при маленьких четочках - поясной, а при больших - земной. Правило все при сем состоит в определенном числе молитовок с поклонами, куда вставляются и другие молитвы, своим словом сказываемые. Для того чтобы и тут не обмануть себя поспешностью произношения молитовок и кладения поклонов, при определении числа поклонов и молитв определяют и время длительности молитвы, чтобы отсекать поспешность и, если вкрадется она, наверстать время приложением новых поклонов... Поступите вот так! Заметьте, сколько у Вас проходит времени за утреннею и вечернею молитвою, потом сядьте и приговаривайте свою коротенькую молитовку по четкам и смотрите, сколько раз Вы пройдете четки в продолжение времени, употребляемого Вами обычно на молитву. Это число и пусть будет мерою Вашего правила. Это Вы сделаете не во время молитвы, а помимо ее, хоть с таким же вниманием. Правило же молитвенное сим способом совершайте потом, стоя и поклоны кладя».

Составитель может посоветовать употреблять не четки, т.к. и они нередко отвлекают внимание, а применять будильник или секундомер (например, в мобильном телефоне). Можно их поставить на определенное время, и пока не будет сигнала спокойно молиться, не заботясь о счете и времени. (Если интересует количество молитв, то можно их высчитать, проверив, сколько секунд в среднем занимает проговаривание одной молитвы.)

### **О том, что для такого способа моления подходит любое односложное возвзвание (но самое распространенное – Иисусова молитва)**

Эта техника в наше время знаема многими; и молитва, которую обычно творят — Иисусова.

**Антоний Голынский** (Путь умного делания, гл. Молитва Иисусова): «...святые отцы, наставники и делатели истинного покаяния избрали себе главным оружием немногословную молитву Иисусову...».

Конкретно о ней сейчас мы не будем говорить, а скажем о том, что сейчас мало-знаемо — это может быть любая другая краткая молитва, и можно брать несколько молитв, а не одну (но в этом случае уже будет другой способ моления, о котором скажем чуть позже).

Ни в коей мере не опровергая и не умаляя Иисусову молитву, надо знать, что она сама по себе является односложной молитвой «как и всякая другая краткая молитовка».

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.1, гл.51): «Молитва сия названа Иисусовою потому, что обращается к Господу Иисусу, и есть по составу своему словесная, как и всякая другая краткая молитовка».

**Игнатьй Брянчанинов** (Аскетические опыты 2, Слово о молитве устной и гласной): «Собственно чтением Отцы называют чтение Священного Писания и писаний святых Отцов, а молитвой они называют по преимуществу молитву Иисусову, также молитву мытаря и другие самые краткие молитвы, обильно заменяющие псалмопение (чтение молитв и псалмов – от сост.)».

**Феофан Затворник** (Письма, п.12 и др.): «Молитва: «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя», - есть словесная молитва, как и всякая другая. Сама в себе ничего особенного не имеет, а всю силу заимствует от того, с каким настроением ее творят. ...Слово –

«внутренняя молитва» невзначай мне пришло... Но оно очень хорошо выражает дело. И его надо ставить там, где говорить стали - молитва Иисусова. Говорят: «стяжи молитву Иисусову», т.е. молитву внутреннюю. Молитва Иисусова есть хорошее к внутренней молитве средство, но сама по себе не внутренняя, а внешняя молитва (т.к. была воспринята ранее и исходит от памяти, а не от своих собственных мыслей, родившихся в эту секунду - от сост.). Которые навыкают ей, хорошо очень делают... Ныне говорят: "чтобы ты ни делал, твори молитву Иисусову, - и того же достигнешь". При молитве Иисусовой богомыслие все же необходимо: иначе это сухая пища. (240) Сама по себе она (Иисусова молитва или другая молитва по памяти) не есть умная (т.е. не от своих сиесекундных мыслей - от сост.), а словесная, внешняя (воспринятая от чужих молитв - от сост.), как и все другие молитвы писанные (и тобою заученные - от сост.), а есть средство к умной молитве (чтобы внутренне молиться ко Господу искренне - от сост.), когда кто, стоя с ней перед Господом, молится Ему... (Она) такое же делание, как церковное или домашнее молитвословие по молитвенному. ...Под умною молитвою ты ведь тут разумеешь молитву Иисусову: "Господи Иисусе Христе, помилуй мя". Но после данных объяснений ты видишь, что это не умная молитва (не твои появляющиеся молитвенные мысли - от сост.), а словесная, и навыкать ей можешь без страха, как заучивал ты всякую другую молитву (244) ...Молитва Иисусова... есть одна из кратких молитвок словесная, как и все другие краткие молитвки. Назначается на то, чтобы ум держать на одной мысли о Боге. Навыкнувший сей молитве и действующий ею как следует, действительно, бывает в памяти о Боге непрестанно. Так как память Божия в искренно верующем сердце, естественно, сопровождается религиозными чувствами благоговеинства, упования, благодарения, преданности в волю Божию и другими, кои все суть духовные, то мы молитву Иисусову, которая производит и держит память Божию, называем духовною молитвою. И это справедливо, когда она окружается теми духовными чувствами. Но когда такими действиями она не сопровождается, то она остается словесною, как и всякая другая подобная. Так думать следует о молитве Иисусовой. (378) Иисусову молитву всякую творите и полно: "Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешного!" и по половине: "Господи Иисусе Христе, помилуй мя! - Иисусе Сыне Божий, помилуй мя!" - Сию молитву великую, важнейшую из кратких, чаще их повторять должно, то полно, то по частям».

Существует и множество других кратких молитв, которые творили подвижники таким способом.

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.1. гл. 51): «Были и есть такие молитвенники, которые излюбляли одну краткую молитвку и ее непрестанно повторяли. Святой Кассиан говорит, что в Египте в его время обычно всем коротенькою молитвою был 2-й стих 69-го псалма: «Боже, в помощь мою вонми; Господи, помоши ми потщися» («Поспеши, Боже, избавить меня, поспеши, Господи, на помощь мне»). О святом Иоаннике пишется в житии, что он все повторял такую молитвку: «Упование мое Отец, прибежище мое Сын, покров мой Дух Святый». Ее же он прилагал и к каждому стиху 30-ти псалмов, им заученных и составлявших его молитвенное правило. Другой некто постоянною своею молитвой имел такие слова: «Аз яко человек согреших, Ты же, яко Бог щедр, помилуй мя». Иные, конечно, иные излюбляли для себя молитвки. С самого древнего времени очень многими избираема была молитвка: «Господи Иисусе Христе Сыне Божий, помилуй мя, грешного»».

**Феофан Затворник** (Письма, п. 240, 932): «Краткие молитвки употребляли разные, кто: "Боже милостив буди"; кто "Боже в помощь мою вонми"; кто "Аз, яко человек согреших, Ты же яко Бог помилуй мя". Но потом все предпочитать стали одну молитву Иисусову: "Господи Иисусе Христе, помилуй мя, грешного!" Ее навыкали повторять, и с нею блюсти память Божию. (932) Из того, что о молитве Иисусовой не упоминается, нельзя заключать, что она не была в употреблении. Дело не в словах, а в краткой молитвке. Такая не одна была в употреблении. Св. Кассиан пишет, что в Египте употребляли такую молитвку: «Боже, в помощь мою вонми, Господи, помоши ми потщися». ... - Между ними и молитва Иисусова. - Но потом - отдано преимущество молитве Иисусовой».

**Лука Крымский** (Проповеди, т.2, О чистом сердце...): «Да будет же одной из постоянных молитв ваших краткая молитва: "Сердце чисто созижди во мне, Боже, и дух прав обнови во утробе моей"».

**Феофан Новоезерский** (Наставления, 177): «Твердите непрестанно краткие молитвы: "Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешную!", "Заступница моя Владычице, Пресвятая Богородице, спаси мя, грешную!", "Вси Святии, молите Бога о мне грешной!", "Святии Ангели Божии и прочие небесные Силы, молите Бога о мне, грешной!"».

**Игнатьй Брянчанинов** (Аскетическая проповедь, Поучение 2 в неделю мытаря и фарисея): «В... Евангелии изображена молитва мытаря, привлекшая к нему милость Божию. Молитва эта состояла из следующих немногих слов: «Боже, милостив буди мне, грешнику» (Лк. 18,13). Достойно внимания и то, что такая краткая молитва услышана Богом, и то, что она произносилась в храме, во время общественного богослужения, во время чтения и пения псалмов и других молитвословий. Молитва эта одобряется Евангелием, выставляется в образец молитвы. ...В течение всей Святой Четыредесятницы при всех богослужениях часто повторяется во всеуслышание присутствующих в храме молитва «Боже! очисти мя, грешнаго». Для чего это столь частое повторение одной и той же молитвы? Для того чтобы мы приучились часто повторять ее. С тою же целью повторяется часто и другая краткая молитва: «Господи, помилуй»».

### **2.1.3. Моление разными краткими молитовками по памяти/«краткими молитвенными к Богу вздоханиями» во время молитвенного часа**

Также есть такой способ моления, когда повторяется не одна молитовка, а разные.

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.1. гл. 50): «...вот тебе мой совет: избери себе краткую молитовку или несколько таких молитвок».

**Феофан Затворник** (Сборник «Святые отцы о молитве и трезвении», гл. Святого Иоанна Златоуста наставления, 71): «И Христос Господь и св. Павел велят частые, но краткие, творить молитвы, с малыми промежутками».

**Феофан Затворник** (Письма, п. 190): «Есть молитвенники, которые молятся одною Иисусовою молитвою. Но это для совершенных; а для нас, начинающих, эта единство мысли скоро наскучивает. Потому указанный прием лучше разнообразя содержание молитвы указанием разных нужд духовных. Между тем молитовки все обращаются к Господу».

Так можно молиться и во время молитвенного часа и вне его, но чаще в поучениях святых отцов говорится о них не в молитвенное время.

### **Суть разно-кругового способа моления разными краткими молитвами**

А теперь скажем подробней о разно-круговом способе творения кратких молитв в молитвенный час, о котором многие современные христиане не знают, хотя о нем говорили свт. Никодим Святогорец и свт. Феофан Затворник.

Суть его заключается в том, что, во-первых, разные краткие молитовки, которые тебе нравятся и на которые когда-то или сейчас душа откликалась неким молитвенным чувством, записываются на листке (и со временем выучиваются). Во-вторых, каждая краткая молитовка читается определенное количество или время; и поэтому такая техника чтения относится к круговой. Но так как произносится много раз не одна молитва, а разные и по очереди, то составитель определил такую технику молитвословия, как «разно-круговая».

**Феофан Затворник** (Письма, п. 379): «Вместо же чтания молитв в молитвенниках, можно вам молиться коротенькими молитвами. Дело сие состоит в следующем: изберите себе коротеньких молитвок, по вашим потребам духовным, десятка три-четыре-пять, заучите их на память и повторяйте их на правиле 5 и 10 раз каждую, как делают с молитвою Иисусовою».

Обозначим несколько нюансов такого способа моления.

1. Такие краткие молитвы быстро запоминаются, но когда их много взято на домашнем правиле и записано, то их всё равно немного читаешь (т.е. читаешь начало, чтобы понять какая дальше идет молитовка, а дальше произносишь ее без чтения).

2. Произносить одну молитовку можно определенное установленное количество и придерживаться этого, обращая внимание на рассеяние, и стараться удерживать сосредоточенность на словах молитвы.

А можно произносить каждую без определенного количества (но, например, до 5, 10 точно), но до тех пор, пока внимание на ней начнет сильно рассеиваться (конечно, это если при ее произношении душа так и не откликнулась чувством). Если же душа откликнулась чувством, то произносить ее пока это чувство держится и тебе хочется это говорить Богу. Но если при появлении молитвенных чувств само собой произошло, что перешел на другую молитовку или личное обращение к Богу, то надо продолжать говорить то, что хочется.

### **Примеры молитв для разно-круговой техники молитвословия**

Что касается вопроса о том, что это за молитовки и откуда они собираются, то, во-первых, для домашнего/келейного молитвенного часа их можно брать не только из тех правил, которые даны в молитвословах (особенно это касается утренних и вечерних правил), а можно составить свое правило из кратких канонических молитвенных фраз, взятых из разных канонов, акафистов, псалмов. (Но такой способ моления не подходит, например, к подготовке к Причастию, т.к. это специальные молитвы (Последование...), которые необходимо вычитывать.)

Во-вторых, святые отцы советуют подобрать краткие молитовки (буквально одну-две краткие фразы), и которые, как уже отмечалось, тебе более нравятся.

Вот как об этом говорят свт. Феофан и свт. Никодим.

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.1, гл. 50): «Из наставлений других отцов видим, что оно было в употреблении и на Синае, и в Палестине, и в Сирии, и во всех других местах, во всем христианском мире. Воззвание: «Господи помилуй!» и другие краткие молитовки, коими переполнены все чины нашего богослужения и наших молитвословий, что другое значат, как не это? Так вот тебе мой совет: избери себе краткую молитовку или несколько таких молитвок, и частым их повторением дойди до того, чтоб они сами собой повторялись у тебя на языке, и мысль твою держали на одном — на помышлении о Боге (т.е. быть сосредоточенным на молитве, и чтобы не было сторонних мыслей — от сост.). Какие избрать молитовки, это можно оставить на свободу каждого. Читай Псалтири. Там в каждом псалме можешь встретить воодушевительные воззвания к Богу. Из них и избери, которые ближе подходят к твоему состоянию и больше тебе по душе; заучи и повторяй то одно, то другое, то третье; ими перемеживай свое молитвословие, и они пусть будут у тебя на языке во все время и при всех делах от молитвословия до молитвословия (это указано делание вне молитвенного часа, но напомним, что мы сейчас ведем речь о молитвенном — от сост.)... Не набирай, однако ж, их слишком много, чтоб не обременить ими памяти и не заставить внимание разбегаться по ним, что будет совсем противно цели, для которой они назначаются — держать внимание собранным. 24 молитовки святого Златоуста — мерная мера; и поменьше можно. Не одну, а несколько их иметь хорошо для разнообразия и оживления духовного вкуса; в употреблении их, однако ж, не следует скоро переходить от одной к другой, а взяв одну, которая ближе подходит к твоей духовной потребе, взывай ею к Богу, пока не притупится вкус к ней. Можешь и все молитвословие свое или часть его заменить сими молитвками, положив повторять их по нескольку раз, — по 10, по 50 и по 100 раз, с малыми поклонами. Но всегда имей одно в виду: держать внимание к Богу неотходным. Такое делание назовем краткими молитвенными к Богу воздыханиями...».

**Феофан Затворник** (Слова во святую Четыредесятницу, В пяток седмицы 1-ой Великого Поста): «Всякое движение сторонних мыслей прекратите (т.е. надо стараться постоянно

сосредотачиваться на словах молитвы, не допуская развития сторонних мыслей о чем-то – от сост.), и Единого Господа созерцая (т.е. понимая/имея смысл/держа себя так, как будто бы ты сейчас видимо стоял перед Ним и Ему говоришь – от сост.), молитесь Ему умною (мысленно сосредоточено – от сост.) немногословною молитвою, говоря каждый в себе: «Не отвержи мене, Господи, от лица Твоего! Не погнушайся мною, много оскорбившим Тебя! Не отжени меня от Трапезы Твоей, как нечистого! Живи же мя по словеси Твоему! Посети мя по милости Твоей, хоть недостойного! Приди ко мне, погибающему, и спаси мя!» (и их можно произносить каждую по много раз – от сост.)».

**Феофан Затворник** (Путь ко спасению, отд. 3, 1, В): «...когда становится кто на молитву, по собрании внутрь (т.е. сосредоточившись – от сост.) и вступлении в мир духовный, (надо – от сост.) начинать воспроизводить их (молитвенные фразы – от сост.) по порядку, одно за другим, сначала хоть в помышлениях (т.е. только проговаривая – от сост.), пока даст Господь и в чувствах (т.е. будешь говорить их с молитвенными чувствами – от сост.). Хорошо для этого избрать какую-либо молитву, в которой были бы они все, затвердить и перечитывать часто со вниманием. Молитв множество в Псалтири, и всякий может найти по себе, ибо не для всякого одна молитва. Они кратко содержатся в двенадцати дневных и двенадцати ночных прошениях святого Златоуста».

**Феофан Затворник** (Письма, п. 524 и др.): «Не знаю какое у вас молитвенное правило; но вот что знаю, что гораздо лучше правило сие составить из коротеньких молитвок, нежели из длинных более или менее молитв. Таких молитвок множество заключается в наших богослужебных книгах. Выбрать более к вам подходящие и потом каждую повторять несколько раз с углублением в смысл ее. И все правило тут.

(п. 113) Можно на правиле молиться коротенькими молитвками св. Златоуста, что стоят в ряду молитв на сон, произнося каждую 5-10-15 и более раз.

(п. 191) Правила желаете. Я писал вам - возьмите маленькие молитвки св. Златоуста 24. - Если мало, приложите из (Псалма 50) – «помилуй мя Боже» - стихи с начала до – «Воздаждь ми радость спасения...». Это еще 12-13. Из просительной ектении составьте молитвки – «День совершен... Ангела мирна...» - Самим можно составить. - Мытарев глас: «Боже, милостив буди ми, грешному». - Возглас на корабле – «Господи, спаси, погибаем!»... Ваши молитвки, что вы прописали, очень хороши, но длинны. ...Соберите их десятка три, четыре, пять... Повторяйте их по 10 раз, и это будет ваше правило - утром и вечером».

(п. 194) Я писал вам о коротеньких молитвках, и вы отвечали, что набрали их, как я указывал. - Так вот, извольте и утром и вечером только сими молитвами молиться. Утром прочтите с полным вниманием: "От сна востав..." и проч. благодарения Св. Троице. Затем, творите те молитвки, повторяя каждую не менее трех раз (а если больше, - не мешает) - не спеша, все с мыслью и чувством. Заключите возвзваниями ко всем святым, которых поминаете, и поминаем - своих живых и умерших; и довольно; то же и на ночь делайте, и днем иной раз прочитывайте все подряд по разу, особенно когда идете куда... Ничто так не способствует собранию внимания перед лицом Божиим, как эти коротенькие молитвки. - Молитву Иисусову вставляйте в среду их, как найдете удобно, через три и пять молитвок.

(п. 379): «Содержанием молитвок должны быть: славословие, благодарение, прошение и особенно покаяние. Такие и молитвки надо подобрать. Садитесь, читайте псалмы, и какой стишок падет на сердце, записывайте его. Потом возьмите Октоих, который весь состоит из умиленных возвзваний к Богу, выбирайте подходящие вам возвзвания и записывайте. Тоже и из молитвенников можно почерпнуть. Наберется много. Выберите из сего наиболее подходящее к вам, и молитесь сими молитвками. Образчик коротких молитвок можно видеть в 24 молитвках св. Златоуста, что помещаются в ряду молитв на сон грядущим. Их можете теперь заучить, обдумать и прочувствовать, и употреблять. Видно, что Златоуст ими молился.

(п. 500) Молитвки св. Златоуста можете употреблять вместо своего домашнего правила, которое у себя в келлии держите - вечером и утром. - Заучите их и обдумайте всякую. В них вся жизнь духовная поминается... К ним можете приложить и свои молитвки, выбрать из псалмов:

какой стишок по сердцу, тот и запишите... Также слова просительной ектении, на коей поют «подай, Господи!» можете обратить в молитовки, только вместо: просим и подай - говорить – «даруй мне, Господи». Например: в ектении говорится: «прощения и оставления грехов и прегрешений у Господа просим». Вместо этого говорите: «прощение и оставление грехов и прегрешений даруй мне, Господи». Так и все. Употребляя на правиле сии молитовки со вниманием, скоро навыкнете стоять на молитве не рассеянно. Молитву Иисусову вставляйте в среду их. Например: десять раз проговоривши: Господи, не лиши мене небесных Твоих благ, - прилагайте: Г.И.Х.С.Б., п.м., гр. (Иисусова молитва – от сост.). ...Если возьмется за сие, то все акафисты, каноны, и молитвы, можно оставить, исключая молитвы, которые очень близки к сердцу.

(п. 541) Как вы положили относительно чтания Акафистов, делайте так. Коротенькие же молитовки всегда лучше. И кроме тех, что я указал вам, можете много сами набрать и из них выбирайте, которые более к вам подходят. Составится у вас ряд молитвословий длинный. Заучивайте их и совершайте ими молитвословие свое. Можно их на группы распределит так - славословные, благодарственные, просительные, покаянные и еще какие. Так молиться еще лучше.

(п. 967) Предлагаю вам - коротенькую молитву творить не одну, а набрать их несколько, и потом употреблять утро и вечер, - и на дню иной раз. - На первом месте поставьте: Господи Иисусе Христе Сыне Божий, помилуй мя, грешную. - Затем: 24 молитовки св. Златоуста (в молитвах на сон); далее: помилуй мя, Боже - до - воздаждь ми радость спасения, - и проч. - Наконец обратите в молитовки возглашения просительной ектении: день сей (или вечер, или ночь) свят, мирен, и безгрешен даруй, Господи, Ангела мирна, прощение и оставление грехов даруй, Господи, и проч. 6 молитв. Если будет охота, выбирайте из псалмов молитвенные и покаянные возвзвания. Все сие заучите с разумением смысла и чувством. И потом употребляйте, ими одними ограничивая свое молитвенное правило. Утром прочитайте молитвы начальные до: «От сна возстав благодарю Тя, Св. Троица», и проч. до конца, и начинайте возглашать коротенькие молитвы. Вечером прочитайте Боже вечный, и опять молитовки. Заключайте свое молитвословие возвзваниями к Господу о своих настоящих потребах внутренних и внешних. Когда будете произносить молитовки, - всегда держите и мысль, и чувство со словами. Молитовки скоро можно проговорить, но положите каждую повторять не менее трех раз, а то и 5-10, судя по усердию. Это вам правило на всю жизнь; если будете исполнять доброе, скоро увидите плод. Благослови, Господи! - Никогда не спешите!

(п. 972) Для того чтобы ум держался в Богомыслии (т.е. как можно чаще рассуждал и помнил о Боге – от сост.), - соберите несколько кратких молитвенных возвзваний, - затвердите их - с пониманием и чувством. - Вот для примера: 1) 24 молитовки св. Златоуста, что находятся в молитвах на сон грядущим; 2) просительную ектению превратите в молитовки, так: день весь свят мирен и безгрешен даруй мне, Господи; по сему же образцу и прочие слова ектении; 3) из 50 псалма, - «до воздаждь ми радость спасения». И повторяйте их мысленно, как только потреба - весь день и ночь. Вот из просительной ектении. 1) «День сей весь совершен, свят, мирен и безгрешен даруй мне, Господи» (вечером: вечер сей; ночью: ночь сию). 2) «Ангела мирна, верна наставника, хранителя души и тела моего, даруй мне, Господи!» 3) «Прощение и оставление грехов и прегрешений моих даруй мне, Господи!» 4) «Доброе и полезное душе и телу моему даруй мне, Господи!» 5) «Прочее время жизни в мире и покаяния скончати даруй мне, Господи!» 6) «Христианскую кончину жизни и добрый ответ на суде Твоем даруй мне, Господи!» Подобные же молитвенные возвзвания можете набрать себе из псалмов, какие более соответствуют вашему настроению и вашим потребностям духовным. Если будете повторять их с соответственными мыслями и чувствами; то, делая это, будете переходить от созерцания к созерцанию (от осознания и глубокого понимания одной христианской истины к другой – от сост.) как бы ходя по цветнику от одной клумбы к другой».

Заметим, что у Феофана Затворника есть «Избранные песнопения из Октоиха», из которых также можно взять себе разные молитовки. А вообще вариаций может быть много, и пусть каждый выбирает сам себе и молитовки и способ проговаривания, как ему будет лучше.

Конечно, можно ограничиться и известными утренними и вечерними молитвами. Но следить за тем, чтобы они обязательно творились со вниманием и пониманием, и желательно с чувством (хотя вот в этом и состоит вся трудность...)

**Феофан Затворник** (Письма о духовной жизни п.12): «Тут правило: не выбирай много молитвословий, акафистов и канонов; возьми небольшое правило, лучше всего удовольствуйся известными утренними и вечерними молитвами; только просмотря их хорошенько на свободе, обдумай и прочувствуй,— и потом совершай их, неспешно, с полным вниманием, воспроизведя благоговейные мысли и чувства, в них выраженные, кладя при этом, и в начале, и в промежутках, и в конце, побольше поклонов, и земных и поясных».

## Раздел 2.2. Преимущества молитв по памяти

А теперь скажем об основных преимуществах моления молитвами по памяти.

**Знаемые наизусть молитвы христианин «носит в себе» и не во время молитвословия, чтобы непрестанно быть в памяти Божией**

Ранее мы уже перечислили некоторые причины заучивания молитв/псалмов/Евангелия наизусть. И главная из них та, что делалось это для того, чтобы христиане всегда могли молиться или богомыслить, т.е. непрестанно пребывать с Господом – обращаться к Нему, поучаться в Его заповедях, помнить о Его страданиях и земном пути, и мн. др. При этом, конечно, их ум будет занят, так сказать, делом, а не будет, например, вести постоянные мысленные разговоры (пребывать в страстных помыслах) или быть в умственном суетном блуждании о предметах мира и ситуаций.

**Феодор Студит** (Наставления, сл. 13): «Да будет же ваш труд и работа с стихословием, молитвою и добромыслием, будет ли это работа на поле, или в винограднике, или по кухне, или другое что по обычному порядку делаемое в определенные часы; - и это все да будет исполняемо добросовестно со стихословием».

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.1, гл. 48): «(Заучив молитвы на память) ты будешь молитвы носить в себе. Пока они в молитвеннике, они вне тебя; а когда заучишь их, они станут внутрь тебя (в твоей памяти/в уме – от сост.), и ты, в каких бы обстоятельствах ни находился, всегда будешь иметь с собой молитвенник свой».

**Феофан Затворник** (Письма, п.957): «Частые ваши обращения к Богу во время дня, при всяком деле и после дела - очень хорошее дело. - Это часть общего правила -ходить пред Богом. Тоже назначение имеют и коротенькие молитвы. В них священным словом выражается то, что вы выражаете своим. Другое же высшее назначение короткой молитовки есть углубление мысли и чувства к Богу... С помощью (короткой молитовки) ум упрощается (т.е. нет многомыслия и линейности мышления – от сост.), объединяется и прививает или развивает чувство к Богу».

**Антоний Голынский** (Путь умного делания, гл. Молитва умная деятельность): «Умная молитва, по подобию словесной (молитва от чтения – от сост.), имеет вначале потребность в количестве. Множить количество необходимо для того, чтобы ум окреп в мысленном творчестве, чтобы, неизменно предаваясь в волю Божью, мысленное действие обратилось в умственный навык... Деятельной именуется потому, что, до времени всецелой преданности в волю Божью, совершается человеком намеренно».

**Троицкие Листки** (ст. 11): «Не напрасно Церковь Православная установила многократное повторение «Господи, помилуй». Вы попробуйте хоть на домашней, вечерней, уединенной молитве произносить эти два слова ясно, внимая им и самим себе, углубитесь в них всем умом и помышлением своим, — и вы непременно ощутите необыкновенное расширение

вашей молитвы, вы даже не договорите «Господи, помилуй» и 50 разов одним и тем же голосом, у вас зайдется дух, закипят на сердце слезы, и вы только умственно станете произносить их, повергшись в прах перед Вечным Судибою и Искупителем нашим (это описан идеальный вариант, но, к сожалению, он бывает не у всех и не всегда – от сост.). Это имела в виду и Церковь, учреждая литии. Для того она и установила многократное повторение «Господи, помилуй», чтобы и самый рассеянный человек вошел в самого себя, вникнул в смысл этой краткой, но многозначительной молитвы. А смысл ее очень глубок и всеобъемлющ. Не напрасно же святые Отцы называют ее сокращением всех молитв...».

К тому же, хранясь в памяти, и часто используемые молитвы, так сказать, научаются душу новой лексике (молитвенной), новым желаниям (духовным, а не мирским). Без готовых молитв мы не смогли бы говорить Богу, как следует, т.к. у нас есть некое духовное косноязычие. И поэтому готовые правые обращения ко Господу, Богородице и т.д. надо запомнить. Это будет неощутимо приучать сознание просить такого и говорить в этом духе. А потом можно и переходить на свои молитвенные возвзвания, которые будут сродни с теми, которые ты воспринимал, но это будут уже твои личные слова.

### **Молитвы по памяти позволяют уму быть более собранным**

Второе преимущество заключается в том, что при таком молении ум бывает более собранным по сравнению с чтением молитв.

Причем святые отцы говорят это, во-первых, когда речь идет о длинных молитвах.

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь, п. 31): «...заучить молитвы на память... очень помогает неразвлеченному молитвословию».

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетические опыты 2, Слово о молитве устной и гласной): «...чтение псалмов наизусть особенно способствует вниманию. Такое чтение – уже не чтение, как совершающееся не по книге, а в полном смысле псалмопение – может быть отправляемо в темной кельи, при закрытых глазах, что все охраняет от рассеянности (на внешние предметы – от сост.); между тем как светлая келия, необходимая для чтения по книге, и самое взирание на книгу рассеивает и отторгает ум от сердца к внешности (к внешнему восприятию – от сост.)».

При этом способе моления молитва легко помнится, и она уже, так сказать, идет от ума автоматически, т.е. сама собой по естественной работе памяти (это первый естественный вид самодвижности молитвы). Это позволяет не сосредотачиваться на чтении, и уму не надо вглядываться в текст и прислушиваться к читаемым словам, т.е. не надо, чтобы работало внешнее внимание через зрение и слух.

Но нельзя не сказать, что знание на память длинных молитв все равно не очень эффективно для настоящей внимательной молитвы (если не будут соблюдаться некие правила, о которых мы будем говорить в других частях нашей темы). Святые отцы говорят, что есть более эффективный способ – моление краткой молитвой по памяти.

**Игнатий Брянчанинов** (Советы относительно иноческого делания, гл. 24): «При псалмопении разнообразие мыслей, в которые облечена молитва (т.е. может воспроизводиться что-то в воображении от того, что говорится в псалмах/молитве – от сост.), невольно привлекает к себе внимание ума и доставляет ему некоторое развлечение (например, можно задуматься о чем-то, что возникло в воображении при словах: «Как лань желает к потокам воды» (Пс. 41,1) и мн. др. – от сост.). Но при молитве Иисусовой ум сосредоточивается в одну мысль: в мысль о помиловании грешника Иисусом (т.е. при ней нет никаких образов предметов/событий и нет других фраз – от сост.)».

Поэтому, во-вторых, святые отцы говорят, что при молении краткими молитвами по памяти (независимо во время молитвенного часа или вне его, и при соблюдении некоторых правил), происходит то, что молящийся лучше удерживает внимание и понимает слова произносимой молитвы. Что, в свою очередь, может облегчить чувствование/переживание того, что он говорит Богу.

**Симеон Новый Богослов** (Добротолюбие, т.5, Деятельный и богословские главы, гл. 181): «...но кто молится немногословно, тот может сознавать, что говорит в молитве».

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.1. гл. 50): «Придумано молиться коротенькими молитвами, которые бы, держа мысль пред лицем Бога, не давали ей повода уклоняться инуды и делали ее неисходно внутрь пребывающею».

**Феофан Затворник** (Письма, п.957, 6): «...не смотря на (произносимые молитвенные – от сост.) возвзвания, (сторонние – от сост.) мысли толкнутся в голове, как комары. Чтобы пресечь эту толкотню, надо связать ум одною мыслью, или мыслью о Едином. Пособие к сему короткая молитовка. (п.6) Идя дорогою, твердите непрестанно коротенькую молитовку, о коей я Вам писал, а то мысли не знать куда занесут Вас на просторе. Они могут занести Вас и к тому, что и вообще не пристало думать, и тем паче шествующим на богоомолье».

**Григорий Палама** (Триады, тр.1, ч.3): «...посвящать себя односложной молитве до приобретения способности непрестанно держать ее в уме, хотя бы тело и было занято чем-то другим, начинающим упражняться в исихии советуют и святой Диадох, и великий молитвенник Филимон, и многоопытный в Божиих делах Нил, и Иоанн Лествичник, и многие из ныне живущих отцов... (Примеч.) Односложная, или единомысленная молитва, которую иногда неточно называют «монологической» или «однословной», заключается в том, чтобы решительным движением ума и воли преодолеть в своей душе беспорядочное блуждание помыслов (т.е. не позволять уму бесконтрольно думать о чем-то стороннем – от сост.)».

**Игнатий Брянчанинов** (Советы относительно иноческого делания, гл. 24): «Существенными принадлежностями этой молитвы (Иисусовой, как и любой краткой молитвы – от сост.) должны быть: внимание, заключение ума в слова молитвы (т.е. понимание, произношение со смыслом – от сост.), крайняя неспешность при произнесении ее и сокрушение духа. Хотя эти условия необходимы при всякой молитве (т.е. и при читаемых молитвах, и длинных молитвах по памяти – от сост.), но удобнее сохраняются и более требуются при совершении молитвы Иисусовой».

Итак, преимущества краткой молитвы по памяти в том, что слова сами собой появляются из памяти:

— при круговом произношении не меняется смысл и уму легче углубиться в них (т.е. произносить более внимательно и осмысленно);

— при круговом или разно-круговом способе уму не надо спешить сказать все, как при линейном (т.к. не возникает новых мыслей);

— ум, как память, не нуждается в напряжении воспоминания, т.к. это короткое возвзвание, а не длинные, и они хорошо помнятся;

— при краткой молитве, когда возникает рассеяние, то легко возвращаешься к односложному тексту, а не так, когда ты рассеялся при длинных молитвах и не помнишь, где ты начал читать автоматически и сбился.

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетическая проповедь, Поучение 2 в неделю мытаря и фарисея): «...удобность краткой молитвы очевидна: при занятиях очень легко потерять смысл и последовательность продолжительного молитвословия, но краткая молитва всегда сохраняется в целости своей. Оставив ее на некоторое время, опять можно без всякого затруднения возвратиться к ней».

Есть и другие преимущества знания молитв по памяти, особенно кратких, как, например, при брани с помыслами лучше творить краткую молитву (но мы об этом не будем сейчас говорить).

**При многократном повторении коротких молитвок образуется естественный навык ее повторять**

Следующее преимущество заключается в том, что при таком молении (особенно если это делается вне молитвенного часа) может появиться еще один вид самодвижности, но уже не как

от естественной работы памяти, когда слово легко произносится наизусть, а как от привычки. Так, если христианин будет часто творить молитву по памяти, то она, по естественным законам привыкания ума, начнет повторяться сама собой.

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь..., п.42): «Ходите ли, сидите ли, работаете ли, кушаете, ложитесь спать - все твердите: «Господи, помилуй! Господи, Иисусе Христе, помилуй мя, грешную!». От долгого упражнения в этом слова эти так навязнут на языке, что сами собою будут повторяться. А это очень оstepеняет парение и блуждание мыслей. Но опять не забудьте соединять с словом сим благоговеинство».

**Феофан Затворник** (Письма, п. 240, 1233): «...от навыка и частого повторения молитовка эта так навязывалась на язык, что он сам собою повторял ее. ...Сидишь ли, ходишь, или другое что делаешь, повторяй сию молитву, и все тут, и навыкнешь, и она сама станет повторяться языком твоим. (1233) Иисусова ли или другая какая краткая молитва - дело хорошее, если навязнет на языке. ...Труд постоянный скоро сделает это».

**Антоний Голынский** (Путь умного делания, гл. Молитва словесная, гл. Молитва умная деятельная): «Навык делания молитвы приобретается постоянством произношения молитвенных слов... Результатом упражнения в молитве словесной является полученный, с помощью благодати Божьей, навык. Свидетельством обретенного навыка послужит то, что после временного отвлечения от молитвы язык сам собою начнет выговаривать молитвенные слова, затем к словам привлечется внимание, и ум осмысленно продолжит словесное чтение молитвы... Признаком обретенного навыка в умной (мысленной – от сост.) молитве является то, что, пробуждаясь от сна, человек, прежде всего, ощущает молитвенное движение ума, и то, что после всякого дела, отвлекающего ум, молитва сама начинает звучать в мыслях, а внимание само всегда склоняется к молитве. Молитва не оставляет человека во время еды и прочих дел».

Если объяснить просто, что будет происходить, когда христианин привыкает проговаривать короткую молитву, то это выглядит так: сразу же после общения с кем-то или при пробуждении, непроизвольно и автоматически начинает в уме повторяться молитва. Причем человек может заметить это чуть позже (когда услышит внутренним слухом это проговаривание), так как в это время он еще думает о чем-то; и в какой-то момент он ловит себя на том, что проговаривает еще и молитву. Далее, обратив на это внимание, он начинает уже стараться произносить ее осознанно. Но нередко это может быть самодвижимое проговаривание, а человек долго находится во внимании к параллельно идущим мыслям о чем-то.

### Раздел 2.3. Об основных трудностях молитв по памяти

Сказав о преимуществах молитв по памяти, нельзя не сказать о трудности такого способа моления. Сейчас будет сказано о двух основных: трудности внимательного моления и заучивания.

#### **Само знание молитв на память не приведет к настоящей молитве и христианским добродетелям**

Начнем с вопроса о том, что само заучивание не приведет к настоящей молитве.

**Феофан Затворник** (Письма о разных предметах веры и жизни, п. 10): «(Из письма к свт. Феофану) «Никак не управляюсь с молитвою; все мысли разбегаются. Некто посоветовал мне выучить молитвы на память, уверяя, что когда стану читать их на память, то мысли меньше будут разбегаться. Я выучила и читаю на память, но рассеяние не умаляется; и двух слов не скажешь, как мыслио далеко уйдешь от молитвы; то и дело надо заставлять себя ворочаться назад. Уж как бы мне хотелось научиться быть не рассеянною в молитве»... (Ответ) Заучивание молитв есть один из приемов молитвенного труда. А вам подумалось, что, коль скоро заучите

молитвы и станете читать их на память, молитва так и польется из сердца. Теперь видите, что такое ожидание не оправдывается делом».

Тем более не могут заученные молитвы или даже вся Псалтырь привести душу к добродетелям внешним и внутренним.

**Евергетин** (т.3, гл. 29, 4,4): «Старец вспоминал: «Как-то я беседовал с одним старцем, а к нему пришла дева и сказала: «Отче, я постилась шесть дней в неделю в течение двухсот недель и выучила наизусть Новый и Ветхий Завет. Что мне еще осталось сделать? — Принимаешь ли ты после этого унижение за честь для себя?», - спросил старец. — Нет, - ответила она. — А ущерб как выгоду, а странника как кровного родственника и нужду как богатство? — Нет, - ответила она. — Значит, - сделал вывод старец, - ты не постилась шесть дней в неделю, не выучила Ветхий и Новый Завет и обманываешь сама себя. Иди и трудись, а пока ты не достигла ничего»».

**Отечник Игнатия Брянчанинова** (Изречения старцев, преимущественно египетских..., 88): «...все Писание мы знаем наизусть; песнопения Давида столько усвоили мы себе, что они сделались как бы нашим произведением; но не имеем того, чего Бог требует от нас — смирения».

### **При молитвах по памяти работает «механическая память», которая способствует рассеянному молению**

А теперь скажем, что одной из основных трудностей творения молитв по памяти является рассеяние (об этом выше приводилось поучение свт. Феофана, в котором человек ему жаловался на рассеянную молитву по памяти).

Выше мы говорили, что знание на память способствует тому, что слова будут литься сами собой, и даже вид книги не будет отвлекать. Но, несмотря на то, что духовные подвижники так говорят, все же внимание неупражненного в молитвенном трезвении все равно держится плохо, если не стараться над его удержанием, и сторонние мысли будут отвлекать от молитвы.

**Феофан Затворник** (Письма, п.12): ««Хорошо, у кого навязло на языке имя Иисусово». Но можно при этом совсем не помнить о Господе, и даже держать мысли противные Ему (т.е. параллельно молитве думать о чем-то суетном/греховном – от сост.)».

Для того чтобы объяснить, что происходит при рассеянных молитвах по памяти, напомним, что есть круговое творение краткими молитвами и разно-круговое, при которых молитвы творятся много раз.

Рассеяние на сторонние мысли происходит потому, что при таких молитвах работает не мышление (как производитель своих мыслей, свое помышление) и не задействованы внешние чувства (как зрение и слух при читаемой и слышимой), а работает память, которая и подает уже имеющиеся в ней молитвенные слова/фразы. И если не следить за тем, чтобы они внимательно произносились, то будет следующее: происходит автоматическая работа памяти, при этом глаза и слух (внешние чувства) свободны, и мышление свободно может производить свои мысли, которые и приводят к рассеянной молитве, хотя она механически и проговаривается. Такое происходит при любом пении или декламации (и молитвы не исключение, независимо от того длинные они или краткие). Т.е. при заученной молитве работает механическая память, которая легко воспроизводит текст на память (тем более, если это краткий текст).

Интернет – источник: «При изучении чего-либо наизусть действует в основном механическая память».

**Бл. Августин** (Об учителе, гл. 13): «...когда из наших уст изливается речь, заученная на память и вертящаяся на языке, причем в этот момент сами мы думаем о чем-то другом, что часто случается с нами во время пения гимна...».

Это то, что составитель обозначает как «естественная самодвижность от памяти», при которой легко произносится знаемый наизусть текст.

Что касается второго вида «самодвижной молитвы от навыка», то она, как даёт преимущества (о чём говорилось выше), так и развивает некий «недуг»/трудность (и им нередко страдают занимающиеся Иисусовой молитвой).

Суть этой трудности в том, что же естественное «навязание» (как работа памяти) легко приводит к тому, что неопытный может впасть в прелестное мнение о себе, как о молитвеннике и делателе молитвы, исполняя её по многу сотен раз. И при этом, будучи постоянно рассеянным, и только изредка, очнувшись/«выйдя» из потока своих помыслов, слышит механически произносимую молитву, к которой ум привык, и считает, что он ее творит.

Поэтому молящийся таким способом (да и при чтении также) должен помнить о том, что он может увлечься естественной самодвижностью молитвы, как от памяти, так и от навыка, и тогда это не является молитвой.

**Феофан Затворник** (Письма, п.1338 и др.): «Молитва Иисусова, если ее механически творить, ничего не дает, как и всякая другая молитва, языком только проговариваемая. (962) Коротенькие молитовки в механическое дело обращаются не от свойства их, а от ослабления внимания к ним и содержанию. (326) Иисусова ли, или другая какая краткая молитва, - дело хорошее, если навязнет на языке. Позаботьтесь только при этом, не в голове быть вниманием (т.е. чтобы не увлекаться думанием о чём-то, а молитву произносить механически – от сост.), а в сердце (внутренне сосредоточенно и с живым чувством – от сост.) и будьте там, не во время только стоянья на молитве, но и во всякое время».

**Феофан Затворник** (Письма о разных предметах веры и жизни п. 76): «Упражняетесь в навыковании непрестанной молитве. Добре! Но смотрите, не ограничьтесь одного языка приучением к повторению краткой молитовки. Это будет механическое повторение молитвы без молитвы. Вместе с сим приучайтесь держать себя в страхе и благоговеинстве, с сокрушением и смирением».

А вообще молитвы по памяти нуждаются и во внимании, и в понимании, и в чувствах, как и воспринимаемые/читаемые или слышимые молитвы.

**Феофан Затворник** (Письма, п. 962, 957): «Если будешь хранить внимание и проговаривать эти молитовки с мыслью и чувством, они не обратятся в механическое дело, а будут как подкладка угольков в самовар. (957) С короткою молитвою надо держать мысль о Боге и внимание к Нему. А ограничиваться одними словами (без внимания – от сост.), медь звенящая».

Пока же не происходит возгорания молитвенного духа, они являются молитвенным умным деланием до тех пор, пока молитва не «зазвучит» как твоя искренность (об этом речь пойдет в другой части нашей темы).

### О принципах заучивания молитв, псалмов, фраз Св. Писания

Также хотелось бы заметить, что если есть христиане, которые следовали совету святых отцов о заучивании, но понадеялись, что это что-то изменит в их молитве или внутреннем состоянии, то многие из нас даже и не знали, что святые отцы советуют заучивать наизусть молитвы, псалмы и истины из Св. Писания. Мы, как правило, довольствуемся тем, что привычные для нас молитвы запомнились сами собой/непроизвольно. А вот выделить специально время и силы для этого не все хотят (нам легче провести время за компьютером, у телевизора, в многопрограммии). К тому же, даже если кто-то и сделает это, то, во-первых, может сделать это не право, и, во-вторых, творить молитву по памяти неправо.

Поэтому далее скажем о том, как святые подвижники советуют правильно заучивать молитвы.

Основной проблемой умной молитвы от памяти является то, как добиться того, чтобы изначально не твои молитвенные возвзвания стали твоими, т.е. произносились по памяти так, как бы ты их сам в эту секунду произносил от своих мыслей. И для этого святые отцы предлагают два условия: заучивать те молитвы и фразы, которые тебе нравятся и тронули твое сердце, и

при заучивании следует глубоко вникать в смысл. И тогда эти молитвы имеют шанс звучать как настоящие молитвы.

**Принцип заучивания: «Какой псалом понятен и падает на сердце, тот заучивайте»**

Первый эффективный принцип заучивания состоят в том, чтобы заучивать ту фразу/молитву/псалом, которые тебе нравятся, т.к.:

**Василий Великий** (Беседы на псалмы, Беседа на 1-ю часть 1-ого псалма): «Ибо с принуждением выучиваемое не остается в нас надолго, а что с удовольствием и приятностью принято, то в душах укореняется тверже».

Итак, вот какие советы дают святые отцы.

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.1, гл.50): «Какие избрать молитовки, это можно оставить на свободу каждого. Читай Псалтири, Там в каждом псалме можешь встретить воодушевительные воззвания к Богу. Из них и избери, которые ближе подходят к твоему состоянию и больше тебе по душе; заучи и повторяй то одно, то другое, то третье; ими перемеживай свое молитвословие, и они пусть будут у тебя на языке во все время и при всех делаю молитвословия до молитвословия».

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь, п. 47): «Какие псалмы заучить? Заучите, какие вспадут на сердце при прочитывании их. На одного одни, на другого другие псалмы более действуют. Начните с: Помилуй мя, Боже (Пс. 50), далее: Благослови, душе моя, Господа (Пс. 102) и: Хвали, душе моя, Господа (Пс. 145)... и подобные. Читайте Псалтири и выбирайте».

**Феофан Затворник** (Письма, п. 944 и др.): «Заучиваете шестопсалмие. Добре. Читайте псалмы в Псалтири, и какой псалом понятен и падает на сердце, тот заучивайте. (314) Псалмы заучивать на память хорошо. Выбирать какие больше к себе и заучить. Потом, ходя, читать их с размышлением. Из Евангелия хорошо заучивать слова Господа на память слово в слово, а прочее так помнить. Все - не суетясь – чтобы внимания не расшатать. Оно главное. И все надо направлять к поддержанию его. (952) Извольте так делать: псалмы учите, когда охота будет, и выбирайте, какие более понятны и более действуют на сердце; - а еще лучше, если положите не всегда псалмы заучивать все подряд - целиком, - а заучивать стихи впечатлительные поодиночке. Напр. Боже, в помощь мою вонми; Господи, помоши ми потщися, Не отврати лица Твоего от мене, Камо пойду от Духа Твоего, и под. Потом и повторяйте их на память, при обращении ума к Богу во время дел. Сими коротенькими стишками можно всякий шаг свой надписать, и будете как в одежду красную в слово Божие одеяны. (955) Вы заучили шестопсалмие, и прибавляете, особенно нравятся последние два. Это подает мне мысль предложить вам: как только встретите нравящийся псалом, так заучивайте его. Потом и употребляйте их, то во время молитвенного Богу предстояния утром и вечером и в видах возгревания молитвенного духа, - или между делами, когда идете, или засыпаете, или просыпаетесь, всякое время, бездельное, - наполняйте сим чтением».

**Принцип заучивания: «Заучивая молитвы, не забудьте во всякое слово вникнуть и всякое прочувствовать»**

Второй совет: стараться заучивать с чувствами и с пониманием глубокого смысла.

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.1, гл. 48): «К тому же, заучивая молитвы, ты глубже напечатлеешь в себе мысли и чувства молитвенные, нежели как просто только обсудив их и обчувствовав. От такого изучения в тебе образуется молитвенный строй, если будешь не слова только заучивать, но и в мыслях тех и чувствах быть, которые содержатся в молитве. А это наилучший путь к успеху в навыке достодолжной молитвы».

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь..., п.48): «Заучивая молитвы, не забудьте во всякое слово вникнуть и всякое прочувствовать, тогда и на молитве слова те будут приковывать Ваше внимание и возгревать молитвенное чувство».

**Феофан Затворник** (Письма, п.89, 1460): «Попробуйте делать так: молитвы утренние и вечерние заучите на память, с пониманием их и чувством того, что в них говорится. Читать их потом так, как бы они шли из сердца (как будто это твои слова – от сост.). Из Псалтири тоже выберите, какие псалмы понятны и ближе к сердцу, и заучите. И их тоже читайте на молитве на память порядку (по порядку, линейно – от сост.)».

**Феофан Затворник** (Письма о разных предметах веры и жизни, п. 10, 18): «...не заучивание молитв и чтение их на память виноваты (в том, что молитва не льется из сердца – от сост.), а приемы, какие в том и другом деле употребляются, приемы, зависящие от заучивающего и читающего на память. Заучивать молитвы надо не столько памятию, сколько умом и сердцем. Надобно войти в дух молитвы, исчерпать подаваемые ею мысли, усвоить их и прочувствовать: так, чтобы, когда станете читать заученную молитву на память, мысль и чувство шли вперед, а за ними — слова молитвы. Как видите, и здесь требуется напряженное внимание и некое давление на сердце (т.е. возгревание – от сост.) для вызова потребных чувств. И тогда такое молитвословие будет сильным средством к воспитанию духа молитвенного. (п.18) (Святой Пахомий) требовал, чтоб иноки его знали наизусть Псалтирь и Евангелие или и весь Новый Завет. И у них было законом, как только свобода, читать что-либо из заученного на память, с размыщлением... Когда заучиваете, старайтесь яснее и полнее обнять мысль Спасителя и глубже проникнуть в значение ее и связь со всею суммою наших верований».

**Феофан Затворник** (Толк. Пс. 33, пред.): «...очень многие знают псалом сей (речь идет о 33 Пс., но это поучение относится и к любым псалмам и молитвам – от сост.) на память; но самое сие твердое знание может иногда мешать почерпать из него всю возможную пользу духовную. Это, можно сказать, и неизбежно, когда при заучивании работает одна память, без предварительного или совместного углубления в содержание стихов. Как при сем не дается простора размыщлению, то ум и сердце остаются праздными: работает одна память, затверживая порядок течения слов. Но, как заучится псалом, так он потом и употребляется. Мысль, забытая в начале, при заучивании, не приходит уже в движение и при повторении заученного, и повторяется оно, едва ли не всегда, совсем бесследно для души. Между тем всякий псалом (и молитва – от сост.) есть сокровище духовное, если развить содержание его. И выходит часто, что многие имеют, или мнятся иметь, нечто в уме, и не имеют,— обладают сокровищем, которое, однако ж, скрыто, хотя скрыто в них же, на селе души их, в памяти».

Кстати привести аналогию, как следует правильно заучивать стихи, чтобы они были «живыми» при их проговаривании по памяти.

Интернет – источник: «При разучивании стихотворения ребенку нужно помочь понять художественный образ, музыкальность стихотворной речи, помочь разобраться в смысле каждой фразы, чтобы избежать бездумного проговаривания текста, научить пользоваться смысловым ударением, паузами, интонацией, соответствующими содержанию».

Делал ли кто подобным образом в таком важном деле, как молении по чужим молитвам, пусть каждый ответит сам. (Составитель же первый говорит, что не делал никогда, и даже и не задумывался об этом.)

Но продолжим. Что касается заучиваний слов Евангелия, то здесь еще и такой совет.

**Феофан Затворник** (Письма о разных предметах веры и жизни, п.18): «Еще — ничего из заученного не оставляйте голым знанием, а так устройтесь, чтоб оно влияло на ваш нрав, на ваши чувства и расположения и служило руководством в вашем поведении. Этого легко достигнете, если заучиваемое будете при размыщлении прилагать к себе, по простому способу: Господь то и то говорит, — что из этого могу я извлечь для своей жизни? Или: Господь так заповедует,— как я могу это выполнить в моих обстоятельствах? И подобное. Желательно, чтоб вы так делали; потому что если не станете так делать, то при разговорах не удержитесь, чтоб не щегольнуть своим знанием Писания, и еще труднее будет вам удерживаться от осуждения. То и другое, сами знаете, как дурно. Но если будете прилагать к себе заучиваемое, то сознание, что жизнь ваша не совсем отвечает тому, чему быть в ней вы положили при заучивании, не даст

повернуться языку вашему, чтобы осудить кого или пофанфаронить знанием Писания. Не забудьте, и приступая к заучиванию, и размышляя о заученном, и к себе прилагая, молитвенно обращаться к Господу, да просветит и внятно да напечатлеет истины Свои в сердце. Ибо один для нас Учитель — Он Сам. Примите это верою и действуйте по сему. При труде вашем, если будете продолжать его с верою и благоговеинством, самым делом испытаете это, когда незнать как и откуда начнут роиться светлые созерцания (глубокие мысли с пониманием — от сост.) в уме вашем».

Также следует обратить внимание, что даже правое заучивание с пониманием — это шанс, а не гарантия что при произнесении по памяти будет каждый раз происходить настоящая молитва (а если у кого это будет каждый раз, то блажен этот человек).

А если мы вообще будем холодны при заучивании молитв или духовных словес Писания, и не будем потом молиться ими с вниманием и чувством, или вспоминать слова Писания при ведении нашей жизни, то это знак, что в нас действует дух мира/ветхий человек.

**Макарий Великий** (Поучения, п.16)): «Как дети по велению учителя затверживают рассуждения великих риторов и устами пересказывают слова мудрецов, а силу слов не знают и по своему неразумению не понимают, что сами же читают или пересказывают, так и выучающие и пересказывающие Писание, если не воспримут от духовных мужей заключенный в них истинный смысл и не обретут в самих себе живого голоса (то есть самой Божественной силы, внушившей Писание), то они не получили от Писания той помощи, какую надлежало получить. Они еще облечены в ветхого человека, то есть в дух мира, то есть в закон греховный, противоборствующий закону ума».

Да убережет нас Господь от такого состояния!

На этом закончим рассматривать этот способ моления и перейдем к третьему.

### **Глава 3. Обзор видов молитв своими словами в молитвенное время**

Мы уже рассмотрели вопрос о молитвах читаемых и молитвах по памяти, которые творятся в молитвенный час. Но это, как мы говорили, молитвенные возвзвания не твои личные, а воспринимаемые от чтения, слышания (т. е. от зрения и слуха) и памяти. А есть другой способ моления — молитва от своих мыслей/своими словами.

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.1, гл. 49): «Все, доселе говоренное, говорено о молитве или молитвословии молитвами готовыми, и хотя со вниманием и чувством творимыми (если так получалось молиться, но обычно, к сожалению, они творятся и без внимания, и без чувств — от сост.), но все же чужими. Должно ли сим ограничиться и навсегда? На это ответит сама молитва молящегося. Стань молиться как следует молитвами заученными, — молитва с самого начала начнет прививаться к душе (т.е. человек привыкнет произносить молитвы по памяти или читать их, чего раньше не делал — от сост.); и по мере силы, с какою привыкется, станет позывать молящегося возносить и свою, от своего лица, по своим нуждам, слагающуюся в сердце молитву (т.е. говорить что-то Богу своими словами — от сост.). И он при всяком молитвословии (в храме ли, дома ли, на улице и т.д. — от сост.) будет возносить к Богу такие молитвы».

О таком способе моления мы сейчас и скажем. Но так как в этой части мы рассматриваем моление во время молитвенного часа, а молитва своими словами у обычного христианина происходит чаще вне молитвенного часа, и, причем, в большей мере по мирским предметам (в отличие от христианских подвижников и причастников Духа Святого, у которых такая молитва чаще бывает о духовном, и относится к высшим степеням молитвы), то о ней будет более сказано во второй части нашей темы.

#### **Раздел 3.1. Некоторые особенности молитв своими словами**

Об этой молитве одни христиане могут не задумываться, и творить ее как придется; другие могут полагаться только на нее (т.е. обращаться к Богу только своими словами), но это обычно бывает у не воцерковленных, когда они просят о мирском; а некоторые христиане даже могут пренебречь ею (например, принимая только делание Иисусовой молитвы, или потому что считают, что молитва своими словами - это молитва только о мирском, или потому что имеют о себе мнение, что они уже духовно «выросли» из чтения молитвослова). Но все христиане знают о молитве своими словами, все ее творят, хотя есть разные отношения и знания о ней. И поэтому составитель изложит этот вопрос с учетом многих особенностей (и в этой главе, как мы уже отметили, это только некая часть вопроса).

### **Молитва своими словами может называться по-разному**

Сразу заметим, что святые подвижники по-разному обозначали такие молитвы. Например: «свое молитвенное слово», «молитва своими словами», «молитва своеличная», «своя речь к Богу», «молитва, слагаемая в сердце», «собственное возношение к Богу», «молитвенное помышление», «молитва без слов» (т.е. без читаемых слов, а своими словами, т.е. мыслить) и др. Приведем только пару примеров подобных определений, а остальные будут видны в далее приводимых поучениях.

**Феофан Затворник** (Письма, п.291): «...своеличною молитвою, т.е. своими словами простыми излагайте пред Богом нужды сердца вашего».

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетические опыты, ч.1, О молитве, ст.1): «...ум... начинает рождать молитвенные помышления».

Также нередко она обозначалась как «умная» («умственно мыслимая», при которой молитвенные мысли рождаются в своем уме, а не только произносятся по готовым молитвам беззвучно/мысленно или вслух). О понятии умной молитвы мы уже говорили во введении этой темы, а сейчас скажем о точном ее значении – молитве, производимой своим умом.

**Дмитрий Ростовский** (О молитве человека, уединившегося в клети сердца своего..., гл.4): «Среди вас многие ...ничего не знают о творимой умом молитве, но думают, что только теми молитвами подобает молиться, которые написаны в церковных книгах. Что же касается тайной (не явной, не проявляемой открыто – синон. от сост.) беседы с Богом в сердце (т.е. внутренне, от себя, своими словами – от сост.) и происходящей отсюда пользе, они об этом отнюдь не знают».

**Феофан Затворник** (Письма о духовной жизни, п. 13): «(Из писем Сперан.) Молитва словесна, когда мы своими мыслями следим за чужими словами (т.е. читаем или слушаем ее – от сост.); она умна, когда мы мысленно следим за собственными словами. Слово тут есть всегда, ибо нельзя мыслить без слов. В первом случае они даны нам, во втором они придуманы (точнее сказать «мыслимы» – от сост.) нами самими».

**Феофан Затворник** (Письма о разных предметах веры и жизни, п. 66): «Существо молитвы... есть умное (в мыслях – от сост.) к Богу восхождение из сердца (от веры и любви к Нему – от сост.). Становится ум в сердце сознательно перед лицем Бога (т.е. молитвенною мыслью сосредоточенно обращается к Богу – от сост.) и, исполняясь достодолжного благоговения, начинает изливать перед Ним сердце свое (т.е. свои чаяния, желания, прошения и т.д. – от сост.). Вот и умная молитва! Но такова и должна быть всякая молитва».

**Антоний Голынский** (Путь умного делания, гл. Молитва умная деятельность): «...рожденная не на устах (только проговариваемая – от сост.), а в тайных недрах ума, молитва не произносится (от памяти или от чтения – от сост.), но умственно мыслится (рождается сама – от сост.)».

**Филарет Дроздов** (т.3, Беседа из слов св. Ап. Павла о молитве духом и умом): «...молитва умом есть такой образ молитвы, когда ум молящегося... возвышается к Богу с благоговейными мыслями, с благочестивыми желаниями, с (чувствами)..., (и) управляет своими мыслями, желаниями, чувствиями так, что в сем случае духовные силы (молящегося)

действуют в обыкновенном, им свойственном, порядке (как человек обычно выражает свои мысли, желания и чувства – от сост.)...».

Иногда она еще обозначается как умно-сердечная молитва, т.к. мысли исходят из твоего сердца/от тебя лично, или сердечная, когда она сопровождается искренними чувствами и твоими переживаниями о чем-то.

**Димитрий Ростовский** (Поучения и слова, Поучение в неделю перед Богоявлением): «От сердца исходят потому, что в сердце рождаются».

**Тихон Задонский** (Об истинном христианстве, кн.1,§ 245): «...должны с помощью Божией о том стараться, чтобы и ум то помышлял и делал, что язык говорит, и слова в молитве были бы не что иное, как толкование и свидетельство совета и желания сердечного; чтобы «от избытка сердца говорили уста» (Мф.12:34), а не только от памяти; и что сердце зачнет и породит, то бы на устах являлось, подобно воде, в котле кипящей...».

**Лука Крымский** (Сб. «Евангельское злато», ст. Будем молиться всегда и везде): «Нужно молиться не только словами заученных молитв, а так, чтобы от избытка сердца говорили уста (см. Мф.12:34; Лк.6:45), чтобы из сердца нашего мы, молча, воссыпали молитвы к Господу».

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь во Христе, ст. 293): «Да, не все чужими словами беседовать с Богом, не все быть детьми в вере и надежде, а надо показать и свой ум, отрыгнуть от сердца и свое слово благо, притом же к чужим словам как-то привыкаем и хладеем».

**Феофан Затворник** (Толков. на посл. Колос., 3, 16): «(Первый вид молитвы — словесная — внешняя.) Второй вид молитвы есть молитва умно-сердечная. И первая должна быть такою же (т.е. читать следует с вниманием, пониманием и чувством – от сост.). Но та зарождается под действием словесной — готовой молитвы (т.е. ты к ней присоединяешься/приобщаяешься – от сост.); а эта (умно-сердечная) прямо в сердце зарождается (т.е. зарождается мысль, передающая твои желания и переживания – от сост.) и оттуда к Богу восходит... Такая молитва и есть только молитва. И словесная молитва постольку бывает молитва, поскольку при ней молятся ум и сердце (т.е. если происходит приобщение мыслями и чувствами к воспринимаемой молитве – от сост.)».

(Обращаем внимание, что есть умно-сердечная молитва, которая творится от памяти (например, Иисусова молитва), для которой характерно такое ее произнесение, как бы там говорил сам от себя с вниманием, с желанием сказать именно это и с живым чувством. А в молитве от своих мыслей умно-сердечная молитва произносится так, как это бывает при искреннем общении, т.е. человек искренне и с чувством произносит то, что в нем рождается (а не то, что исходит от памяти). И в этом разница понятия «умно-сердечная молитва» при молитовке по памяти и молитвы своими словами. Поэтому, когда кто-то употребляет эти значения, то следует уточнять о каком способе моления идет речь. О понятии «умно-сердечная молитва» мы еще будем не раз и подробно говорить в других главах.)

А некоторые подвижники давали сугубо свои определения молитве своими словами, например: исповедническая молитва.

**Иосиф Ватопедский** (Ватопедские оглашения, гл. 40): «Обычно Отцы рекомендуют односложный способ молитвы. Например: «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешного». Это простейший способ, потому что ум легко произносит и удерживает имя Господне. Однако мы не должны пренебречь и так называемым исповедническим образом молитвы, который всегда существовал и имел даже преимущество в нашем церковном предании, потому что этот образ молитвы утешает быстро и ощутительно, особенно когда человек находится в великом искушении (Примеч.) Старец Иосиф имеет в виду молитву своими словами, когда человек непосредственным образом обращается к Богу и просит Его о помощи. Этот образ молитвы располагает к исповеданию своих согрешений и своей немощи или, в зависимости от состояния человека, к славословию Бога, поэтому старец Иосиф называет его исповедническим».

Составитель же будет обозначать ее как «молитва своими словами», «молитва от своих мыслей» или «своеглашечная молитва/воззвания».

## Молитва своими словами может твориться в молитвенный час и вне него

Так как в нашей теме мы четко разделяем моление в молитвенный час и вне его, то нельзя не сказать о молитвах своими словами относительно этой особенности.

Как и молитвы по памяти, так и молитвы своими словами могут твориться в любое время.

Чаще мы молимся своими словами при мирских обстоятельствах, и когда они случаются, т.е. вне молитвенного часа.

Но и домашнее правило/моление в молитвенное время должно содержать молитвы своими словами.

**Феофан Затворник** (Письма о разных предметах веры и жизни, п. 84): «Домашнее правило... хорошо особенно тем, что много дает простора своей молитве, умовой (от своих мыслей – от сост.) и сердечной (с искренними переживаниями – от сост.), к Господу и святым Еgo. Чем больше этого в домашней молитве, тем лучше. В церкви по необходимости положены молитвы читаемые; но и там дается место и руководство своеличной молитве. Такое значение имеют ектении... Но все же в церкви более читаемых молитв, чем своих. А в домашней молитве уместно иметь более своих, умно-сердечных молений».

## Предмет молитвы своими словами бывает мирской и духовный

Одним из важных вопросов о молитве своими словами является вопрос - о чем молитва своими словами, или каков предмет молитвы. Всем известно, что молитвы бывают о мирском и духовном (кратко скажем о них, а об их видах речь пойдет во второй части нашей темы).

1. Итак, когда мы говорили о читаемых/готовых молитвах, то в них речь шла только о духовных вещах.

**Иннокентий Пензенский** (Христианское нравоучение, или богословие деятельное подлежательное, ч.10, гл. Предмет, время и место молитвы; ее виды): «Предмет молитвы составляют прежде всего блага духовные и божественные...».

**Феофан Затворник** (Толк. на посл. Ефес., гл.5, ст.19): «...(под духовными песнями и молитвами) надо разуметь..., что они должны быть духовны по содержанию...».

Вот примеры о чем просится в духовных молитвах – признание своей вины; прошение о прощении, смирении, спасении и др.; слово Богоу; о внутреннем состоянии грешника и др.

**Иннокентий Херсонский** (Сб. «Великий пост», Слово в среду недели 1-й Великого поста): «Молимся иногда и о благах духовных, например о пришествии Царствия Божия... Просим иногда себе освобождения от грехов и страстей... Предаем, по-видимому, судьбу свою и присных своих в волю Божию...».

**Василий Кинешемский** (Беседы на Еван. от Марка, гл. 7, ст. 24-37): «Настойчиво, не ослабевая, безусловно, можно молиться о чистоте помыслов, о нравственном исправлении жизни; о том, чтобы Господь ниспоспал мир в смущенное, раздраженное, беспокойное сердце; о том, чтобы Он привлек к Себе и спас близких нам людей, уклонившихся на стезю неправды; о собственном спасении: «имиже веси судьбами, аще хощу, аще не хощу, спаси мя»; вообще обо всем, что служит душевной пользе».

**Исаак Сирин** (Слова подвижнические, сл. 47): «...ежечасно надлежит нам знать, что в сии двадцать четыре часа дня и ночи имеем мы нужду в покаянии. Значение же слова: покаяние, как дознали мы из действительного свойства вещей, таково: оно есть с исполненною сокрушения молитвою приближающееся к Богу неослабное прошение об оставлении прошедшего, и мольба о хранении будущего».

Такие молитвы будут обозначаться составителем как «молитвы о спасении»/«молитвы о духовном».

Христианское учение говорит, что если христианин научится молитвенным выражениям о духовном из молитвослова/Псалтыри/богослужений, и полюбит молиться, то постепенно он сможет по подобию говорить Богу и от себя лично.

**Феофан Затворник** (Письма о разных предметах веры и жизни, п. 43): «Вы исполняете все церковные службы дома. Се добр! Но ведайте, что это есть только преддверие молитвы. Это отвечает тому, как учащийся какому-нибудь языку заучивает разговоры на том языке. И молитвенный язык есть особый язык. Ему учимся из книг, содержащих молитвословия, кои суть беседы (разговоры) души с Богом невидимым. Как учащийся языку, дошедши до того, что может свободно на нем объясняться, отлагает разговоры и совсем забывает их, так и прилежащему молитве надо целию впереди иметь — достигнуть навыка — своими словами, без молитвенника, вести беседу к Богу. Это и бывает, когда душа преисполнится молитвенными помышлениями и чувствами, набранными из готовых молитвенных книг».

**Феофан Затворник** (Созерцание и размышления, гл. Как надо молиться, Урок 4): «...на начальном способе воспитания в себе духа молитвенного, то есть на сообразном со своим назначением совершенством молитвословий останавливаться нельзя: надо идти далее. Припомните, как учатся, например, языкам. Сначала заучивают слова и обороты речи по книгам, но на этом не останавливаются, а стараются помошью того доходить, и действительно доходят до того, что сами, без пособия заученного, ведут правильно речь долгую на изучаемом языке. Так надо поступать и в деле молитвы. Мы навыкаем молиться по молитвенникам, то есть по готовым молитвам, переданным нам Господом и святыми отцами, преуспевшими в молитве, но на этом одном останавливаться не должно».

**Феофан Затворник** (Письма, п. 227): «Навыкнувши умом и сердцем обращаться к Богу с стороннею помощью - по молитвенникам, необходимо затем делать опыты и своего собственного возношения к Богу, - доходить до того, чтобы душа сама, так сказать, своею речью вступала в молитвенную беседу с Богом, сама возносилась к Нему, и Ему себя открывала и исповедовала, что в ней есть и чего она желает. И этому надо учить душу».

Но опыт, к сожалению, говорит, что можно даже много лет читать молитвы, а так и не мочь говорить Богу от себя о своих духовных нуждах (но уметь молиться своими словами только о мирском). Точнее сказать, не мочь так красиво и развернуто говорить о духовных потребах или славословить Бога и Пресвятую Богородицу, как это делали святые христиане в своих молитвах... (Но этому есть и объективные, и субъективные причины, о которых мы скажем в других частях нашей темы.)

2. Также молитвы своими словами имеют и другой предмет - мирской.

**Иннокентий Пензенский** (Христианское нравоучение, или богословие деятельное подлежащее, ч.10, гл. Предмет, время и место молитвы; ее виды): «Предмет молитвы составляют ...также блага, потребные для тела, если они не препятствуют нам на пути к блаженству вечному».

Вполне понятно, что если это молитвы по мирским обстоятельствам и относительно мирских предметов, то и предмет обращения — мирской/земной, и это: дети, здоровье, работа, материальный достаток, отношения между людьми и мн. др. Также можно сказать, что это молитвы о теле и о том, что происходит во вне.

Молитвы о мирском, в большей мере, это ситуативные молитвы по каким-то конкретным мирским обстоятельствам, т.е. это молитвы на то, что происходит внешне с тобою сейчас или было/будет в ближайшее время (и поэтому далее такие молитвы своими словами будут обозначаться как «молитвы по мирским обстоятельствам»). Они бывают при трех жизненных обстоятельствах: при скорбных/неблагоприятных, при благоприятных и при нейтральных/обычных обстоятельствах. Это важно разделять, т.к. это разные душевые состояния, от которых зависит какая будет молитва (но об этом мы подробно скажем в следующих частях нашей темы, а сейчас только обозначим эту классификацию).

И в молитвах о мирском, и в молитвах о духовном человек о чем-то говорит Богу: или благодарит Его (благодарственная и иногда хвалебная молитва), или обращается к Нему за помощью (о чем-то просит/просительная молитва).

**Иннокентий Пензенский** (Христианское нравоучение, или богословие деятельное подлежательное, ч.10, гл. Предмет, время и место молитвы; ее виды): «Что же касается видов молитвы, то это: прошение, благодарение за всякое благо (1Фес. 5, 18) — как духовное, так и телесное, и даже за ниспосылаемые на нас искушения и бедствия; за благодеяния, оказанные не только нам, но и другим; хвала Богу, приносимая совокупно со всякой тварью за создание всего, за искупление и т.д.»

Также нужно отметить, что, к сожалению, не во всех поучениях святых отцов о молитве четко указано на то, о чем эти молитвы — о мирском или духовном. А в некоторых указываются и те, и другие с некими другими определениями, например:

**Василий Великий** (Толков. на пророка Исаию, На 1-ую главу, п.15): «Ибо воздевает (руки в молитв — от сост.), кто ищет горнего, а простирает (протягивает руки в молитве, как при просьбе — от сост.), кто просит помощи на дела телесные».

### **Раздел 3.2. О построении молитв своими словами**

А теперь скажем о такой особенности молитв своими словами (независимо от того о духовном они или о мирском) - о возможном построении, т.е. о том, из каких фраз может состоять молитва своими словами и как ее можно произносить.

Сразу заметим, что при том, что в нашей теме изложен материал для обучения правой молитве, составитель сделает одно замечание: в отношении молитв своими словами, которые произносятся другими людьми, нам не стоит делать им замечания по причине своего представления о том, что конкретно надо говорить Богу (это их отношения с Богом, и Он Сам об этом попечится). Те знания, которые мы получаем из учений святых отцов, применим к своей молитве, а не к чужой... Приведем пример об очень простой молитве, которая может показать знающим христианам как неправой, а она была угодна Богу.

**Амвросий Оптинский** (Душеполезные поучения преподобных Оптинских старцев, гл. Молитва): «...Жили на одном острове три пустынника, имевшие у себя икону трех святителей. И как были они люди простые, необразованные, то и молились пред сею иконою не иначе как простою своеобразною молитвою: «Тroe вас, и троe нас, помилуйте нас». Так они постоянно твердили одну эту молитву. Вот пристали к этому острову путешественники, а старцы и просят, чтобы они научили их молиться. Путешественники начали учить их молитве «Отче наш», а выучив, поплыли далее морем на своем корабле. Но, отплыв несколько от берега, они вдруг увидели, что, учившиеся у них молитве, три старца бегут за ними по водам и кричат: «Остановитесь, мы вашу молитву забыли». Увидев их, ходящих по водам, путешественники изумились и, не останавливаясь, только сказали им: «Молитесь, как умеете». Старцы вернулись и остались при своей молитве».

#### **3.2.1. Молитвы своими словами могут быть от своих мыслей и от молитвенных фраз по памяти**

Казалось бы, такая молитва состоит только из твоих мыслей. Но это не так. Есть молитвенные обращения своими словами трех видов — свои слова, которые только что возникли, слова по памяти из готовых молитв, и слова по памяти из твоих личных ранних обращений. В одно молитвенное обращение может быть один вид, а может быть и все три.

(Заметим, что тому, кто серьезно и основательно подходит к молитвенному деланию и обучению себя правой молитве, нужно знать разные нюансы и особенности (и в том числе и те, о которых будет сказано далее), т.к. от этого во многом зависит будет ли молитва настоящей. А другим людям нижеизложенный материал может показаться незначимым...)

**Молитва может быть только от своих мыслей, желаний и чувств на этот момент («сиесекундные молитвенные» мысли/возвзвания/слова)**

Итак, во-первых, своеличное молитвенное возвзвание может состоять только из твоих сиесекундных мыслей (составитель так и будет их обозначать: «сиесекундные молитвенные» мысли/возвзвания/слова). В них выражаются твои чаяния и переживания на этот момент.

Это аналог того, как ты обращаешься к человеку и что-то хочешь ему сказать, высказывая свои появляющиеся мысли. Это можно делать, во-первых, непосредственно пред человеком вслух или, во-вторых, в уме, когда его нет перед тобою, но ты что-то говоришь ему в мысленном обращении к нему. Сейчас мы делаем акцент на том, что каждый человек имеет такую способность – говорить от сиесекундных мыслей, и делает он это постоянно. Разница лишь в том, что одни люди говорят только людям (и в реальном общении, и в мысленном разговоре), а верующие в Бога говорят Ему, высказывая вслух или мысленно свои мысли, в которых выражаются их личные суждения, желания и чувства.

Такая молитва относится к настоящей молитве, т.к. в ней есть «живое» и искреннее обращение к Богу.

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь о Христе, ст. 53): «В молитве надобно, чтобы сердце искренно желало того, чего просит; чувствовало истину того, о чем говорит...».

Но она может быть и не настоящей молитвой (даже если сейчас что-то и говорится от себя), если это будет холодное обращение или по обязанности, а не по некоему молитвенному живому порыву (но об этом мы будем говорить в другой части нашей темы).

Также понятно, что псалмы и молитвы святых отцов, приведенные в их учениях или предложенные в молитвословах, были именно молитвами от их сиесекундных мыслей.

**Феофан Затворник** (Толк. на Пс. 118-й, предисл.): «...(Псалмы – это) молитвенные обращения к Богу. Каждый стих есть молитва, но все об одном — об исполнении закона Господня. Душа, сознавшая, что спасение только в Боге через исполнение святой Его воли, беседует с Богом, моля Его просвещать, вразумлять, укреплять, избавлять от искушений внутренних и неприятностей внешних, восстановлять от падений, избавлять от врагов — словом, даровать ей, по милости Своей, быть благоугодною Ему. Повсюду идет речь теплая, обращенная к Богу прямо от сердца».

(Нередко молитвы святых были подаваемые Святым Духом, и тогда это были не совсем их молитвенные мысли; но об этом речь также пойдет в другой части темы.)

Обычно свои сиесекундные молитвенные мысли – это краткие возвзвания, состоящие от одного до нескольких предложений. С одной стороны это нормально, т.к., это, во-первых, естественно (у человека бывают то краткие идеи/мысли по какому-то поводу, то более расширенные). Во-вторых, святые отцы говорили, что в молитвенном обращении не нужно многословить. Но нельзя не сказать, что краткость может быть признаком того, что мы не знаем, что сказать Богу. Аналог общения между людьми – когда хочешь общаться, то мысли текут рекой и тебе есть что сказать. А когда не хочешь – то и нечего говорить или стараешься избежать этого общения, что-то буркнув или сказав кратко. Так же бывает и в общении с Богом...

**Своеличная молитва может включать молитвенные фразы из готовых молитв по памяти**

Во-вторых, есть такой вид своеличной молитвы, при которой произносятся молитвенные фразы по памяти из готовых молитв.

Понятно, что если это молитвенные фразы из чужих молитв, то они были или услышаны в храме, или прочитаны в молитвослове/Псалтыре.

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.1, гл.49): «Что касается до молитвы, которая сама собою слагается в сердце вместе с породившимся в нем нуждением (потребе/желанием – от сост.) помолиться самому о предмете, тебя лично касающемся и для тебя именно благопотребном, - то она иной раз бывает собственно твоим порождением из тех молитвенных элементов, которые собираются в сердце от усвоения и заучения готовых молитв».

И именно такое движение помыслов от памяти показывает, что ум уже обучен молитвенным оборотам речи от чтения готового молитвословия или Писания, которые или сами запомнились, или были специально выучены (о чем мы говорили ранее), а теперь они вплетены в твоё обращение к Богу.

Такой способ своегоЛичной молитвы (соединение своих мыслей с молитвенными фразами по памяти) распространен у святых подвижников.

**Иннокентий Херсонский** (Чтение Евангельских сказаний об обстоятельствах земной жизни Иисуса Христа..., гл.5): «...нельзя не заметить, что святые люди любят славословить Бога не своими словами, а готовыми, взятыми из Священного Писания, или из писания святых мужей. Пример, достойный всякого подражания! Посему и нам нужно быть сколько можно более знакомыми с Библией; тогда слова, мысли и язык наш делаются библейскими».

Но следует заметить, что не все так однозначно. Так, если мы говорим в молитве знаемыми наизусть молитвенными выражениями, то это может показывать, что наша память работает хорошо, но душе нечего сейчас самой сказать Богу, и поэтому она использует чужие возвзвания...

Далее. Составитель выделяет следующие подвиды такой молитвы:

1. СвоегоЛичное обращение к Богу наравне со своими сиесекундными мыслями может содержать и какие-то молитвенные выражения из готовых молитв и псалмов, которые подает память (поэтому составитель и обозначил их: «сиесекундные + по памяти»).

Такие фразы по памяти, иногда всплывают или перед молитвенными сиесекундными мыслями/словами, или после, или между ними. Приведем самый простой пример: 1. свои возвзвания: «Господи, помоги мне в (таком-то) деле, чтобы (было то-то и так-то)...», и 2. потом добавляется из того, что уже знаемо: «Но не чего Я хочу, а чего Ты! да будет воля Твоя» (из Марк. 14, 36, Мф.26, 42) Боже, милостив буди мне, грешному! (из Лк., 18, 13)».

2. К своегоЛичной молитве могут относиться и молитвы без своих слов, а только по памяти, которые молящийся произносит по какому-то конкретному случаю/потребе, и они по искренности и чувству становятся как свои личные («по памяти, как свои по потребе»). Например, когда христианин чувствует некое духовное бессилие, то просит: «Господи, пошли благодать Твою в помощь мне, да прославлю имя Твое святое» (из 24 молитв Иоанна Златоуста), или, например, после прегрешения/согрешения: «Господи, аз яко человек согреших, ты же, яко Бог щедр, помилуй мя, видя немощь души моей» (там же) или «Иисусе Христе, сыне Божий, помилуй меня, грешного». Эти слова сами собой всплывают в памяти так, как будто бы они только сейчас составились сами.

Но заметим, что таким же образом можно сказать Богу с неким усилием припоминания, как бы от знания, что надо так сказать, а не как само собой произнесенное по порыву. Если это только от знания, а не по порыву, то и это хорошо, но только низшая степень молитвы (об этом речь пойдет в другой части темы).

3. Во время своегоЛичной молитвы с фразами по памяти слова из молитвослова/Писания/Псалтыри могут быть чуть изменены и произноситься молящимся по-своему («своя, но по памяти аналогичная»). Например:

**Иоанн Златоуст** (т.12, ч.2, Слово 2 о молитве): «...хананеянка... говорила: "помилуй меня... дочь моя жестоко беснуется" (Мф. 15:22), так и ты говори: помилуй меня, душа моя жестоко беснуется».

**Феофан Затворник** (Письма, п. 500): «Также слова просительной ектении, на коей поют «подай, Господи!» можете обратить в молитовки, только вместо: просим и подай - говорить – «даруй мне, Господи». Например: в ектении говорится: «прощения и оставления грехов и

прегрешений у Господа просим». Вместо этого говорите: «прощение и оставление грехов и прегрешений даруй мне, Господи». Так и все».

### **Своеличная молитва может быть как «устоявшиеся свои молитвенные фразы», произносимые по памяти**

В-третьих, молитва своими словами может быть в форме устоявшихся фраз, которые ты произносишь какое-то время (от дней до лет). Они когда-то были твоими сиесекундными молитвенными мыслями, а потом ты стал их каждый раз произносить по памяти. В этом случае, хотя это и есть твои молитвы, но со временем они перешли в разряд молитв по памяти, и они не являются в чистом виде молитвами от своих сиесекундных мыслей. Т.е. они от ума (как памяти), а не от сердца (как мышления в этот момент).

Такие устоявшиеся фразы, если сопровождаются живыми чувствами на этот момент, это настоящая молитва. Но нередко бывает так, что они произносятся, например, утром или вечером на автомате и без чувств. И тогда, можно сказать, что они не являются молитвой вообще... (Но об этом речь также пойдет позже.)

### **Молитва своими словами может твориться круговым и линейным способом**

А теперь кратко укажем некоторые особенности творения молитв своими словами.

При них мысли обычно простираются по обычному линейному способу мышления (одна мысль за другой). Также они могут произноситься по несколько раз одна и та же за один раз моления (т.е. круговой технике), но, как правило, это не долгие повторения. А могут произноситься по одному разу, а через время произноситься снова.

Все эти виды построения своеличной молитвы могут представлять собой буквально несколько обращений/фраз, а могут быть более долгими. (У христиан, которые не достигли еще духовной зрелости, такие молитвы должны быть краткими и простыми словами; но об этом мы скажем чуть позже.)

На этом закончим вопрос о построении молитв своими словами. И заметим, что в поучениях святых отцов нет такой четкой классификации по построению, которая сейчас была предложена. Но есть предостережения, касающиеся других нюансов построения, например, о многословии и краснословии.

#### **3.2.2. Предостережения святых отцов о построении молитв своими словами**

Так как в этом разделе мы говорим о построении молитв своими словами, то нельзя не сказать о предостережениях об этом святых отцов.

#### **В молитве своими словами не должно многословить**

Вначале рассмотрим предостережение о многословии. (Понятие «молитвенное многословие» может иметь значение – много молитв за одно моление (об этом мы сейчас не говорим), а может иметь значение – многословие в одной молитве (и сейчас будет сказано об этом, причем о многословии от себя лично)).

Святые отцы предупреждают, что в молитве своими словами не нужно многословить.

**Феофилакт Болгарский** (Толков. на Еван. от Матфея, ч.1, гл.6): ««Мнят бо, яко во многоглаголании своем услышани будут; не подобится убо им». Не должно совершать молитв, составленных из многочисленных слов, а должно молиться немногими словами, но сердечно (с живым чувством – от сост.) и непрестанно (т.е. как можно чаще, во всяком месте и по разным поводам – от сост.)».

**Василий Великий** (Толков. на пророка Исаию, На 1-ую главу, п.15): ««И аще умножите моление, не услышу вас.» Да слышат слова сии те, которые не сделали в жизни ничего доброго, но думают оправдаться продолжительностью молитвы. Ибо молитвенные слова не просто полезны, но когда произносятся с усердным расположением. И фарисей, по-видимому, «умножал» моление. Но что говорит слово? «Фарисей, став, молился сам в себе» (Лк. 18, 11), - «в себе», а не к Богу, ибо на себя обращал мысль, так как был во грехах гордыни. Посему и Спаситель говорит: «А молясь, не говорите лишнего, как язычники, ибо они думают, что в многословии своем будут услышаны; не уподобляйтесь им» (Мф. 6, 7-8). И еще сказано: «От многословия не избежиши греха» (Притч. 10, 19)».

**Иоанн Златоуст** (т.12, ч.2, Слово 2 о молитве): «Молящемуся должно молиться так, чтобы, всецело сосредоточившись и напрягши ум, призывать Бога со скорбной душой, не умножая слов и не распространяясь в молитве, а произнося немногие и простые слова, потому что не от множества слов, а от трезвости души зависит услышание (т.е. если Богу говорится без рассеяния, при котором произносишь молитву, а параллельно думаешь о чем-то другом – от сост.)».

**Иоанн Златоуст** (т.4, Пять слов об Анне, сл.2): «(Анна (1Цар.1)) всецело сосредоточившись и напрягши ум, со скорбою душою призывала она Бога. Но как же сказано, что она «и умножи» молитву («долго молилась» – рус. перев.), тогда как молитва ее была краткая? Она не умножала слов и не распространялась в молитве, а произнесла немногие и простые слова: «И была она в скорби души, и молилась Господу, и горько плакала, и дала обет, говоря: Господи (Всемогущий Боже) Саваоф! если Ты призришь на скорбь рабы Твоей и вспомнишь обо мне, и не забудешь рабы Твоей и дашь рабе Твоей дитя мужеского пола, то я отдаю его Господу (в дар) на все дни жизни его, (и вина и сикера не будет он пить,) и бритва не коснется головы его» (ст. 10,11). Много ли здесь слов? Что же (писатель) разумел, говоря: умножи? То, что она постоянно повторяла одно и то же, и не переставала в течение долгого времени произносить одни и те же слова (здесь уместно заметить, что это пример молитвы «от своих устоявшихся фраз» – от сост.). Так молиться повелел и Христос в Евангелии: сказав ученикам своим, чтобы они не молились подобно язычникам и не говорили лишнего (Мф. 6, 7), Он дал нам и образец молитвы, научая (нас), что быть услышанным (Богом) зависит не от множества слов, а от бдительности души. Но, скажет кто-нибудь, если нужно молиться немногими словами, то как Он в доказательство того, что нужно непрестанно молиться, сказал притчу о том, что была одна вдова, которая неотступностью просьбы и частым приходом своим смягчила жестокого и бесчеловечного судью, не имевшего ни страха Божия, ни стыда перед людьми? (Лук. 18, 3 и сл.). Как и Павел увещевает, говоря: «в молитве пребывающе» (Рим. 12, 12) и опять: «непрестанно молитесь» (1Сол. 5, 18). Произносить, ведь, немного слов и непрестанно молиться – это противоречит одно другому. Нисколько не противоречит – да не будет – напротив, одно с другим весьма согласуется. И Христос, и Павел заповедали творить краткие и частые молитвы, с небольшими промежутками».

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь во Христе, 317): ««Хочу лучше пять слов сказать умом моим, ...нежели тьму слов (языком)» (1Кор. 14, 19). Но очень хорошо, разумеется, было бы, если бы мы могли с должным сочувствием сказать на молитве и тьмы словес. Господь не оставляет трудающихся для Него и долго предстоящих Ему, в какую же меру они мерят, возмеривает и Он и, соответственно обилию истинных слов их молитвы, посыпает в душу их обилие духовного света, теплоты духовной, мира и радости. Хорошо продолжительно и непрестанно молиться, но «не все вмещают слово сие, но кому дано. Кто может вместить, да вместит» (Мф. 19, 11,12). Не могущим вмещать продолжительной молитвы лучше творить молитвы краткие, но с горячею душою».

Почему же не советуется говорить от себя много, если в молитвословиях изложены длинные молитвы? Во-первых, потому что никто не может произнести подобных молитв (как у святых) без Духа Святого. И, во-вторых, потому что многословие приводит к рассеянию. (Но об этом мы скажем в других главах нашей темы).

**В молитве своими словами не должно быть красноречия и подражания высокому слогу молитв святых**

Второе предупреждение — не стараться говорить изысканными/премудрыми/высокопарными словами.

**Иоанн Лествичник** (Лествица, сл.28): «Не употребляй в молитве твоей премудрых выражений...».

**Феофан Затворник** (Толк. на посл. Филип, 4.6): «...молись, сказывая сам свои прошения... Не требуются многие и красные слова».

**Иоанн Златоуст** (т.12, ч.2, Слово 2 о молитве): «...Анна, мать Самуила, не потому была услышана, что произносила пышные и громкие слова, а потому, что много взывала внутри сердцем... И разбойник, распространенный на кресте, немногими словами приобрел царствие небесное».

**Иоанн Златоуст** (т.5, ч.1, Беседа на Пс. 4): «Бог требует не красоты речи и не слов изысканных, но красоты души; и когда она возгласит угодное Ему, то получит все. Видишь ли, какое здесь удобство? У людей, от желающего подойти к кому-нибудь, требуется быть красноречивым, уметь льстить всем окружающим начальника и придумывать много иного, чтобы лучше быть принятим. А здесь не нужно ничего, кроме одной бодрственной души (т.е. желания обратиться к Богу и сделать это искренне — от сост.), и нет никакого препятствия приблизиться к Богу... Часто бывает не нужно и голоса. В самом деле, если ты скажешь лишь в сердце своем (внутреннее — от сост.) и призовешь Его, как должно, то Он и тогда скоро услышит тебя».

**Игнатьй Брянчанинов** (Аскетические опыты, ч.1, О молитве. Ст.1): «Многоглаголание, осужденное Господом в молитвах языческих, заключается в многочисленных прошениях о временных благах, которыми преисполнены молитвы язычников, в том изложении витийственном, в котором они предложены — как будто риторические украшения, вещественная звучность и сила слова могут точно так же действовать на Бога, как они действуют на слух и нервы плотских людей. ...Молитвы, сочиненные еретиками, весьма сходствуют с молитвами язычников: в них многоглаголание; в них земная красота слова (как в художественных лирических произведениях — от сост.); в них разгорячение крови (выраженная эмоциональность — от сост.); в них недостаток покаяния; в них стремление на брак Сына Божия прямо из блудилища страстей (т.е. чтобы сразу стать святым — от сост.); в них самообольщение. Чужды они Духа Святого: веет из них смертоносная зараза духа темного, духа лукавого, духа лжи и погибели».

Святые отцы говорят, что красноречие и высокопарность в молитве происходит от духовной гордости.

**Георгий Затворник** (Письма, п.3,47): «Есть молитва фарисейская — высокопарная; тою молитвой молятся мнящиеся о себе нечто быти. Такая молитва чужда истинных христиан!».

**Игнатьй Брянчанинов** (Аскетические опыты 2, Слово о келейном молитвенном правиле): «Не дерзни приносить Богу многоглагольных и красноречивых молитв, тобою сочиненных, как бы они ни казались тебе сильны и трогательны: они — произведение падшего разума, и... не могут быть приняты на духовный жертвенник Божий. А ты, любуясь изящными выражениями сочиненных тобой молитв, и, признавая утонченное действие тщеславия и сладострастия (т.е. некий подъем настроения и удовлетворение от сказанного — от сост.) за утешение совести и даже благодати, увлечешься далеко от молитвы. Ты увлечешься далеко от молитвы в то самое время, когда тебе будет представляться, что ты молишься обильно и уже достиг некоторой степени Богоугождения».

На этом закончим говорить о некоторых особенностях построения молитв своими словами. Но есть и другие особенности (которые мы еще рассмотрим и в других главах нашей

темы), но, думаю, что уже и этих указанных достаточно, чтобы увидеть, что о молитве нельзя говорить или подходить к ее деланию без рассудительности.

### **Раздел 3.3. О преимуществах и трудностях молитв своими словами**

Так как относительно других способов моления мы выделяли вопрос об их трудностях и преимуществах, то и относительно этого способа также кратко скажем об этом.

#### **3.3.1. О преимуществах молитв своими словами**

Эти преимущества уже частично обозначены выше, когда мы говорили о предостережениях: молитва своими словами должна быть проста, не многословна и передавать твои настоящие нужды, а значит быть «живой». Такие молитвы являются неким идеалом, если мы так будем обращаться к Богу. И, конечно, это является идеалом и преимуществом, если это все соблюдается, потому что можно говорить и кратко, и простыми словами, но от этого молитва не будет молитвой, если не будет живого чувства. Может ли читатель молиться так, как здесь будет описано, пусть каждый ответит сам...

#### **«Молитва – речь детей к Отцу», «говори как чувствуешь, говори своим словом»**

Правая своеличная молитва бывает далеко не возвышенными словами и глубокими по своему содержанию, как у святых подвижников, молитвы которых мы читаем. Наши своеличные обращения в некой мере есть детский лепет.

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь во Христе, ст. 293): «Хорошо иногда на молитве сказать несколько своих слов, дышащих горячею верою и любовью ко Господу... И как приятен бывает Господу этот наш собственный лепет, исходящий прямо от верующего, любящего и благодарного сердца - пересказать нельзя: надобно только то сказать, что душа при своих словах к Богу трепещет радостью, вся разгорячается, оживляется, блаженствует. Несколько слов скажешь, а блаженства вкусишь столько, что не получишь его в такой мере от самых длинных и трогательных чужих молитв, по привычке и неискренно произносимых».

Заметим, если это «лепет» в значении - искреннее, простое, покаянное, смиренное обращение к Богу, - то это угодно Ему. И, конечно, если это «лепет» в значении - набор неких неразумных, несвязных, невразумительных фраз и к тому же бесчувственных, - то это не угодно Богу.

Итак, на молитве необходимо быть как ребенок или больной, который не мудрствует и не пытается казаться лучше, чем он есть на самом деле, а говорит просто и открыто о том, что его волнует и о том, что с ним происходит внешне и внутренне, к тому же с твердой надеждой на то, что его слышит Отец Небесный и Врач наших душ.

**Исаак Сирин** (Слова подвижнические, сл.49): «Когда предстанешь в молитве пред Бога, соделайся в помысле своем, как бы муравьем, как бы пресмыкающимся по земле, как бы пиявицею и как бы ребенком лепечущим».

**Иоанн Лествичник** (Лествица, сл.28): «...научайся молиться из примера больных, как они умоляют врача о пощаде, когда он приготовился резать или жечь их тело... Часто простой и неухищренный лепет детей был угоден Небесному Отцу их».

**Феофан Затворник** (Письма, п.718, 593): «...молитва – речь детей к Отцу, без всяких казистостей. (593) Молитесь... своими словами и о своих нуждах. Слов не нужно набирать много. А в чем нужда - сказать то с детскою простотою».

**Феофан Затворник** (Толк. на посл. Филип, 4.6): «...молись, сказывая сам свои прошения. Чувствуешь нужду, веруешь и уповаешь, что получить то можешь только от Господа, — скажи Ему это, как знаешь и как умеешь... Говори как чувствуешь (т.е. говори искреннее и просто,

что желаешь сказать, о чем переживаешь – от сост.), говори своим словом. Говорение молитвы и доказывает веру твою в то, что Господь близ и внемлет».

**Никон Оптинский** (Душеполезные поучения преподобных Оптинских старцев, Воля Божия): «Молись по-детски, в простоте сердца о всех нуждах и скорбях твоих и вручай себя воле Божией, ибо Господь строит наше спасение».

**Игнатьй Брянчанинов** (Аскетические опыты, 2, Дух молитвы новоначального): «Приноси Господу в молитвах твоих младенческое лепетание, простую младенческую мысль – не красноречие, не разум».

**Иоанн Златоуст** (т.5, ч.2, Собеседование о Псалмах): «...научимся, как должно обращаться к Нему. Бог не ищет красноречия, или складных речей, но красоты души. И если она говорит угодное Ему, то получает полное удовлетворение... Так именно было с мытарем (который достиг всего простыми словами), благодаря тому, что он воспитал в себе добре настроение. В чем выразилось его настроение? Он упрекал себя, ударял в грудь и несмел глаз поднять к небу. Если и ты будешь так молиться, сделаешь душу свою легче пера».

**Феофан Новозерский** (Наставления, 585): «...почаще себе напоминайте: «А., ты забылась; хорошо ль ты думаешь, и к чему свои душевые очи обращаешь? Господь здесь, иже везде сый и вся исполняй»; потом скажи себе (точнее «в мыслях ко Господу» - от сост.): «не остави мене, Господи Боже ной, ниже отступи от мене; я отвратила мои душевые очи от Тебя; Ты, Создателю мой, не отврати лица Твоего от мене; призри на мя и помилуй мя»».

Заметим, что в поучениях святых отцов нет четких указаний какие именно должны быть слова и возвзвания. В своих поучениях они приводят примеры, причем, скорее всего того, что они сами бы сказали. Каждый может произносить свое, но, конечно, чтобы это было сообразно православной христианской вере.

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.1, гл. 50): «Какие избрать молитовки, это можно оставить на свободу каждого... Можешь и свои молитовки составлять, ближе выражая ими свою нужду, — по образцу тех святого Златоуста 24-х молитвок, которые имеешь ты в молитвеннике».

### **Простые возвзвания в молитвах своими словами бывают с искренними чувствами**

Преимущество молитвы своими словами состоит в том, что они, выражая твои чаяния на этот момент, могут сопровождаться чувствами, т.е. они будут «живые». Вот как, например, говорится о том, как просто и искренне нужно произносить такие свои молитвенные возвзвания (но, к сожалению, в них не указывается какая это молитва - о мирском или духовном).

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь..., п. 79): «...своими словами сказывайте Ему, что у Вас на душе, и просите помощи. «Видишь, Господи, что у меня? И то, и то. Справиться с собою не могу. Помоги, Всемилостивый!» (здесь, скорее всего, речь идет о внутреннем состоянии, например, страхе, отчаянии, лени, раздражении и др., и поэтому относится к молитве о духовном – от сост.) И всякую частичку своей нужды перескажите, и на все просите соответственной помощи. И это будет самая настоящая молитва (с чувствами/«живая» - от сост.)».

**Феофан Затворник** (Письма, п.291, 256): «...своевличною молитвою, т.е. своими словами простыми излагайте пред Богом нужды сердца вашего (т.е. того, что тебя сейчас волнует, о чем переживаешь – от сост.). (п. 256) Младенчество в молитве (можно еще сказать – простота и искренность – от сост.), как и вообще во всем строе душевном, есть самое лучшее настроение; - и берегите его, и просите Господа не допустить потерять вам это чувство. Дети подходят к отцу, или матери и ничего не говорят, только увидаются около их, - оттого, что им сладко быть при них. Так себя имейте, чтоб в простоте сердца всегда увидасться около Господа».

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь во Христе, 740): «Как каждое слово молитвы: «помилуй мя, Боже», Владыка слышит и исполняет каждое слово (опыт), только бы от сердца (искренне и с чувством – от сост.) говорили; так и все слова других молитв, даже наши

собственные, искренние молитвы. О, благопослушливый Владыко! Слава Тебе! ...Только в простоте сердца, без сомнения молитесь».

Напомним, что такие молитвы, при которых есть внимательное и с осознанное понимание, что говоришь (т.е. с «умом»), и сопровождающиеся искренними чувствами (т.е. с «сердцем»), являются настоящими молитвами, угодными Богу.

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.1, гл 47): «Итак, брате мой, желаешь ли, чтоб молитва твоя была благоплодна — никогда не ограничивайся в молитве своей одним молитвословием, но молись вместе и умом, и сердцем, — умом, разумя и сознавая все молитвословимое (т.е. с вниманием и пониманием – от сост.), — сердцем, все то чувствуя. Наипаче же молись сердцем. Молитва, из сердца исторгающаяся... мгновенно проходит небеса и является пред Престолом Всемилостивого Бога. И Бог ей наипаче внемлет и на нее преклоняется».

В заключение этого вопроса заметим, что некоторые христиане, прочитав выше о том, что надо говорить Богу просто, искренне и с чувством, могли оценить свою молитву такой. Но опыт говорит, что такой молитва бывает далеко не всегда, если речь идет о молитве своими словами о духовном. Живо и искренне мы можем молиться, когда мы молимся о мирском, особенно, когда что-то случается. А вот говорить Богу от себя о духовных потребах, да еще и с чувствами, мы можем разве что, если согрешили, а потом каемся. А когда все спокойно в нашей жизни, или во время обычного молитвенного правила, то все ли из нас могут говорить Богу о духовном своими словами, исходящими из сердца, пусть каждый ответит сам...

### 3.3.2. Об основных трудностях молитв своими словами

Далее скажем кратко об основных трудностях своеличных молитв (и в последующем материале нашей темы они будут рассматриваться еще не раз).

Заметим, во-первых, что эти трудности являются аналогами преимуществ, о которых сказано выше. Мы говорили, что преимущество в том, что можешь говорить просто, как ребенок, а сейчас скажем, что в этом-то и трудность; или о том, что молитва своими словами может быть «с живым» чувством, но опять-таки, в этом-то и трудность.

#### Трудность молитв своими словами о духовном – «косность ума»

Итак, первая трудность молитв своими словами заключается в некой «косности ума», как неумения и тяжести что-то сказать своими словами Богу, если это молитва о духовном. Каждый замечал, что если что-то с нами или с нашими родными случается, или если нами предполагается, что случится что-то плохое, то эти мысли как-то складываются сами собой и могут быть и расширенными. А вот если это молитвенные воззвания, когда ничего не случается во вне, или о духовном, или когда нет настроения покаяния, то мы вообще не знаем что сказать Ему своими словами, и мысли не льются рекой ни в славословии, ни в сокрушении.

Особенно наше духовное косноязычие (не в плане невнятного произношения, а как незнания что и как сказать) видно на примере молитв святых отцов. Думаю, вряд ли кто из нас, грешных, так может помыслить (именно помыслить, а не сказать по памяти и от знания, что так надо говорить), как говорили святые, и тем более, потому что такие молитвы обычно давались Духом Святым.

Также думаю, многим из нас, нужно постоянно просить Господа избавить от такого «косноязычия».

**Тихон Задонский** (Об истинном христианстве, кн.1, § 27, ст. 62, и др.): «Косноязычны и немы мы от природы к призыванию, славословию, хвалению и пению имени Его святого; и поэтому должны к Нему вздыхать, чтобы отверз язык и уста наши, и молиться Ему: «Господи! научи нас молиться» (Лк.11:1). (§ 245) Поскольку «истиною и духом» (Ин. 4:23) молиться

должно, и того сами от себя сотворить не можем мы по немоши нашей, поэтому должны и о том молиться Богу, чтобы научил нас молиться и призывать имя Его духом и истиною».

**Тихон Задонский** (Сокровище духовное..., ст. 126. Нищий): «Не имеем сердечной молитвы — поищем ее у Него, да научит нас через Духа Своего Святого молиться. «Господи! Научи нас молиться» (Лк 11:1). Не знаем, как истинно и сердечно благодарить, — попросим и этого у Него, да научит нас благодарить и петь».

Относительно такой немоши ума и сердца хотелось бы заметить несколько нюансов.

Во-первых, оно бывает практически у всех христиан. И именно поэтому духовно неопытным и не продвинувшемся еще по пути внутреннего очищения (а значит имеющим страстные помыслы и чувства, которые к тому же могут приниматься за добродетельные), нужно как можно больше питать душу готовыми молитвами святых или псалмами, и лучше молиться молитвами святых отцов, чем сочинять свои примитивные и шаблонные.

**Илия Екдик** (Добротолюбие, т.3, Цветособрание, 167): «Уму несовершенному не попускается внити в плодоносящий вертоград молитвы; ему достаются как бедному останки от обранья винограда (Втрз. 24, 21), одни псалмопения».

**Лука Крымский** (Проповеди, т. 2, О постоянстве в молитве): «Не подражать сектантам, которые в гордости своей презирают молитвы великих святых и сочиняют свои шаблонные, весьма мало духовные молитвы».

Второй нюанс. Нужно четко понимать, что молитвы своими словами могут быть как сиесекундные мысли, которые искренне выражают сейчас твое состояние, желание, намерение, и тогда они исходят от твоего сердца. Также сиесекундные мысли могут исходить от памяти (мы об этом говорили). Но есть и молитвенные мысли, исходящие от знания/разума, что так надо говорить Богу. И вот именно в последнем случае моление бывает «неживое» по чувствам, и зависит более от памяти человека, и от его способности ума говорить, например, стройно и красиво.

Третий нюанс: здесь дело не в том, что мы должны заставлять себя расширенно или красиво говорить Богу от своих мыслей, а в том, что надо видеть, что собой представляет твоя личная молитва. И в данном случае видеть, что твоя душа часто не хочет молиться, не знает, что сказать Богу, если это не какая-то мирская скорбь или нужда. А это знак того, что ты не хочешь соединяться с Богом, как бы ты не думал о себе, что хочешь. И если мне нечего сказать Богу, то я не чувствую Его как Отца, к Которому прибегает непослушный сын; я не чувствую Его как Спасителя и Друга, Которого предаю, творя не по Его заповедям; не чувствую Его как Утешителя и Учителя души моей. И это самая большая трагедия грешной души. И такое осознание и постоянное видение этого научит душу иметь настоящую молитву. Познавший убогость своей молитвы, а значит и свое истинное отношение к Богу, приобретет смиренное мнение о себе, грешнике, и покаянную печаль... («Кто имеет уши слышать, да слышит!» Лк.14, 35.)

### **В молитвах своими словами о духовном может быть холодность, маловерие и т.п.**

Несмотря на то, что, казалось бы, молитва своими словами должна быть с искренними чувствами, но, к сожалению, она далеко не всегда такой бывает. Нет, если она о какой-то нашей мирской потребе, да еще и когда что-то случается, то она произносится с чувством. А вот если она о духовном и произносится от знания, что так надо говорить, а не от искреннего переживания, то нередко мы бываем черствы и холодны сердцем.

**Иннокентий Херсонский** (Сб. «Великий пост», Слово в среду недели 1-й Великого поста): «...молитвы наши, и в самом очищенном виде их, большей частью слабы, безжизненны и потому бездейственны. Молимся иногда и о благах духовных, например о пришествии Царствия Божия, но так слабо, как бы сии блага или не существовали на самом деле, или не стоили большой цены. Просим иногда себе освобождения от грехов и страстей, но так холодно, как бы наша порочная жизнь была зло нисколько не важное, от коего не худо и освободиться,

но с коим можно, однако же, без большого вреда прожить до смерти. Предаем, по-видимому, судьбу свою и присных своих в волю Божию, но почти так же, как именуем и пишем себя покорнейшими слугами всех и каждого, то есть на одних словах, не думая, что мы обязывались сим к чему-либо. Такая слабая и безжизненная молитва вместо того, чтобы оживлять и укреплять нас на пути жизни, нередко еще более обессиливает нашу совесть, погружая нас в беспечность духовную. После такой молитвы мы бываем так же слабы на добро, так же немощны на сражение с соблазнами и страстями, так же безутешны среди скорбей и искушений и нередко почти далее от нашего спасения».

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь во Христе, ст. 27 и др.): «Каковы мы бываем с людьми? Иногда мы холодно, без участия сердца, по должности или из приличия высказываем им свои просьбы, похвалы, благодарность или делаем для них что-либо; а иногда с теплотою, с участием сердца, с любовью или иногда притворно, иногда искренно. Так же неодинаковы мы бываем и с Богом. А не так надо. Надо всегда от всего сердца высказывать Богу и слово славословие, и благодарение, и прошение; надо всегда от всего сердца делать всякое дело пред Ним; всем сердцем всегда любить Его и надеяться на Него. (547)... Чем хладнее твое сердце, чем оно маловернее, лицемернее, тем бесполезнее твоя молитва, мало того, тем более она прогневляет Господа, Который есть Дух и ищет себе поклоняющихся духом и истиной (Ин. 4, 24,23). Поэтому призываешь ли Господа, Божию Матерь, Ангелов или святых, - призовай всем сердцем. (846) Покаяние только на словах, без намерения исправления и без чувства сокрушения, называется лицемерным».

#### **Раздел 3.4. Молитвы своими словами о духовном во время молитвенного часа**

И заканчивая изложение материала об этом способе моления, в этом разделе мы скажем более подробно о молитве своими словами во время молитвенного часа. Это может быть молитва и о мирских потребах, и о духовных (понятно, что последнее несравненно выше). Причем молитвы о мирских потребах творятся на этот раз не непосредственно после или до мирской ситуации вне молитвенного часа, а во время молитвенного часа уже по прошествии чего-то или в ожидании будущего.

#### **Советы о том, когда во время молитвенного правила вставлять молитвы своими словами о духовном**

Вначале, опять-таки заметим, что в приводимых далее поучениях, к сожалению, не всегда четко указывается святыми отцами должны ли это быть молитвы своими словами о мирском или о духовном. Но все же составитель считает, что свт. Феофан (его поучений приведено больше) говорил о духовных потребах. Тем более что он советует начать молиться своими словами после обучения себя молитвам из молитвенника (в котором все молитвы о духовном), и когда читаемые молитвы «зажгут» желание сказать Богу что-то свое. И далее рассмотрим некоторые нюансы подобных советов, и составитель будет в них обозначать о чем молитвы, обращая внимание на контекст поучения.

Далее приведем советы, когда следует творить молитвы своими словами во время молитвенного часа.

1. Молитвы своими словами можно ставить в любом месте молитвенного правила.

Они могут быть в начале читаемого молитвословия или после него. Их так же можно вставлять и среди читаемых или произносимых по памяти коротеньких или длинных молитв.

**Феофан Затворник** (Письма, п.250 и др.): «Заучите молитвы, какие читаете, и читайте их на память с пониманием и чувством. Тут же и от себя вставляйте молитву свою (в данном случае большая вероятность, что речь идет о молитве о духовном – от сост.); чем меньше зависеть от книжки, тем лучше. (132) Начинайте молитвословие, высказывая своим словом, что вам потребно, в духовном и житейском отношении. Сие же высказывание предваряйте

славословием Богу. Затем совершайте свое молитвословие, как положено, соединяя с вашим словом молитвенные мысли и чувства. (557) Никогда молитвы не ограничивайте одним чтанием молитв. Всегда вставляйте свою молитву, по потребностям духа вашего (если речь идет о потребностях души или духа, то это однозначно молитвы о духовном – от сост.). (516) Иной раз и все время молитвенное (можно) молиться своими молитвами по настоящей нужде (здесь не понятно о каком предмете молитвы идет речь – от сост.); или такую молитву вставить в свое правило, в начале, средине и конце. (773) Никогда не читайте без перерыва молитвы, а всегда прерывайте их своеголично молитвою с поклонами, в середине ли молитв придется это сделать, или в конце. Как только вспадет что на сердце (здесь имеется в виду не пришедшая (на ум) какая-то мысль или воспоминание о чем-то, когда читаешь молитвы, а когда чем-то из читаемого тронется сердце/появится сочувствие или появится молитвенное движение/желание – от сост.), тотчас останавливайтесь читать и кладите поклоны (по этой фразе понятно, что речь идет о молитве о духовном, т.к. говорится о чтении готовых молитв – от сост.)».

2. Также следует знать, что молитвы своими словами могут вставляться, во-первых, по установленному тобою правилу, когда определяешь когда переходить на свои молитвы (например, вначале правила, или после начальных молитв, или по окончании моления готовыми молитвами, или в других местах) и каждый раз этому следуешь. А, во-вторых, они могут произноситься от возгревания молитвенного духа, произошедшем от молитвословия, когда душе захочется сказать Богу от себя о духовной нужде или в покаянии.

**Феофан Затворник** (Письма о разных предметах веры и жизни, п. 34): «...когда совершаете свое домашнее правило, вставляйте в промежутки между читаемыми молитвами и свои молитвы, какие породятся действием тех молитв».

(Об этом случае, когда есть горящий дух или возгревание от чтения молитв мы скажем подробней в другой части нашей темы.)

3. Также относительно вопроса о том, когда можно вставлять молитвы своими словами при молитвенном правиле, есть такой совет: если молясь, увидишь, что ты хладен к тому, что произносишь в молитве, то можно сделать небольшую остановку на богомысленное моление.

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь во Христе, 317): «Когда замечаешь, что сердце твое хладно и молится неохотно, - остановись, согрей свое сердце каким-нибудь живым представлением (подумай – от сост.), - например, своего окаянства (например, о том, что согрешил сегодня и всегда согрешаешь – от сост.), своей духовной бедности (например, о том, что не хочешь ни молиться, ни читать Писание – от сост.), нищеты и слепоты (например, о том, что не имеешь сил на борьбу со своими страстями или не видишь их, или что ходишь все время в духовном помутнении – от сост.), или представлением великих, ежеминутных благодеяний Божиих к тебе и к роду человеческому, особенно же к христианам, и потом молись не торопясь, с теплым чувством...».

Но здесь стоит заметить, что опыт говорит, что такой переход на богомысление очень опасно делать тому, кто не имеет навыка богомыслия и трезвения, и поэтому если кто воспользуется этим советом, то ему нужно очень тщательно следить, чтобы не уйти умом на отвлеченные мысли и еще больше не охладеть в молитве (когда, например, вспомнишь о своих грехах, и перейдешь на какие-то воспоминания о людях, событиях).

Тот же опыт немощного молящегося говорит, что лучше делать так: если видишь, что молитва или невнимательна, или сердце хладно/бесчувственно, то останавливай чтение и кратко помолись об этом своими словами и продолжи чтение, стараясь о внимании. Такой же способ предлагают и святые отцы.

**Исаак Скитский** (Собесед. Иоанна Кассиана, Второе о молитве, гл.10): «Возмущаюсь ли разными бесчисленными блуждениями души и непостоянством сердца, не могу ли удержать рассеяния помыслов и самую молитву свою не могу изливать без перерыва, без мечтаний, суетных образов, без воспоминания о словах и делах, и чувствуя себя стесненным такою сухостию этой бесплодности, что вовсе не сознаю в себе никакого возникновения духовных чувств, — то, чтобы мне освободиться от этой нечистоты души, от которой не могу избавиться

многими стонами и вздоханиями, необходимо буду взывать: «Боже, в помощь мою вонми: Господи, помохи ми потщися» (и можно по подобию сказать это своими словами – от сост.)».

**Феофан Затворник** (Письма, п. 190): «Молитву же против охлаждения воссылать своим словом пред правилом и после правила, и в продолжении его к Господу взывать, - как бы преднося пред лицо Его мертвую душу: видиши Господи, какова она! Но рцы слово и исцелеет. С этим же словом и в продолжение дня по часту обращаться к Господу».

Далее кратко приведем советы святых отцов о том, какие и как следует творить молитвы своими словами о духовном и мирском в молитвенный час (обычно это происходит утром и вечером).

### **О молитвах своими словами о мирском при утреннем и вечернем правиле**

В утреннем и вечернем молении есть и прошения о внешнем/мирском. По поводу их сделаем кратко несколько существенных замечаний.

1. О правильном прошении о мирском с отдачей всего слушающегося на волю Божию.

Опыт говорит, что обычно молящийся утром просит помощи в конкретном мирском деле/ситуации на этот день или вечером о незаконченных делах (и это правильно, конечно, если это не будет прошение о чем-то греховном). Но христианин должен также добавлять просьбу о том, чтобы это все, что с ним происходит, было бы во славу Божию (т.е. по заповедям), или чтобы Господь помог ему смириться перед тем, что ему будет послано Им в этот день, или чтобы Он помог в терпении и др. Например, образцом утренних молитв о духовном в разрезе мирской жизни есть молитва Оптинских старцев:

«Господи, дай мне с душевным спокойствием встретить все, что даст мне сей день. Господи, дай мне вполне предаться воле Твоей Святой. Господи, на всякий час сего дня во всем наставь и поддержи меня. Господи, открай мне волю Твою для меня и окружающих меня. Господи, какие бы я ни получил известия в течение дня, дай мне принять их со спокойной душой и твердым убеждением, что на все Святая воля Твоя. Господи, Великий, Милосердный, во всех моих делах и словах руководи моими мыслями и чувствами, во всех непредвиденных обстоятельствах не дай мне забыть, что все ниспослано Тобой. Господи, дай мне разумно действовать с каждым из ближних моих, никого не огорчая и никого не смущая. Господи, дай мне силу перенести утомления сего дня и все события в течение его. Руководи мою волею и научи молиться и любить всех нeliцемерно. Аминь».

Если кто может подобно просить у Господа своими словами в дополнение к перечислению мирских потреб на этот день, то пусть говорит сам (но, как правило, со временем это будут уже привычные свои молитвенные выражения, которые произносятся по памяти, а не разные мысли каждый раз; но может быть кто-то может и каждый день говорить от себя Богу разное, но с тем же смыслом). Но чаще христиане творят (если творят) молитву Оптинских старцев (или, читая, или по памяти). И тогда главное, чтобы она произносилась искренне.

Так же может быть, что христианин не добавляет таких прошений, ограничившись только перечислением своих мирских потреб; и это неправильно.

2. Следующие замечания будут относиться к рассеянию при молитве.

А). Молитва о мирском может способствовать рассеянному молению.

Если это молитвы о мирском в молитвенное время, то, в этом случае молящийся будет находиться в некой духовной опасности. Такие прошения держат душу в помыслах о твоих делах, а значит это будет состояние рассеяния, когда читаешь или говоришь о духовном, а думаешь и переживаешь о мирском (но об этом подробно мы будем говорить в других главах нашей темы). Вот как об этом предупреждает св. Нил.

**Нил Синайский** (К Евлогию монаху. Слово 1): «Когда живущий вместе с тобою брат отлучится по делам службы (или что-то произойдет в твоей жизни, о чем будет забота – от сост.), по обычаю молитвенному обновляй о нем память (т.е. молись о нем или о своих проблемах – от сост.), но не мечтай (не думай – от сост.) о нем сверх меры, чтобы демоны, у

тебя заимствовав начало к заботливости (т.е. от твоих переживаний – от сост.) и поощряя оную, не стали изощрять более и более, живо представляя тебе брата (или какое-то дело/проблему – от сост.) во время псалмопения, и лишая в Боге попечения по Богу...».

И поэтому святые отцы предупреждали:

**Феофан Затворник** (Начертание христианского нравоучения, ч.2, отд.1, Б.2, г, гг): «Приступающий к сему молитвованию прежде всего должен возвратить ум свой из рассеяния и собраться в себя отрять все заботы или, сколько можно, утишить их...».

**Феофан Затворник** (Примеры записывания добрых мыслей..., 63): «С заботою (о чем-то мирском – от сост.) не приходи к молитве (творению молитвенного правила, при котором говорится о духовных потребах – от сост.), иначе молитвование твое не будет молитва... Ею (мыслью о заботах, делах – от сост.) враг бросает туда и сюда души, как пшеницу в решете (т.е. мысли о мирском/стороннем увлекают душу, и она не может внимательно молиться – от сост.)».

Б). Молитвы своими словами не должны происходить от рассеянного чтения.

Здесь необходимо обратить особое внимание на молитвы о мирском во время чтения молитв. Надо знать, что когда в поучениях о молитве говорится о своих молитвах между чтением молитв, то речь идет не о молитвах, которые происходят при рассеянном чтении молитвослова или проговаривании по памяти. Что имеется в виду? Может быть так, что читая молитвы, параллельно начинаешь думать о делах, родных и т.д., или, например, о том, чтобы сейчас сказать Богу даже о духовном. И потом или, остановив чтение, или даже продолжая его, молишься о том, о чем думал/вспомнил/что пришло на ум (например, о родных и молишься о них). Так ни в коем случае нельзя делать! Молиться своими словами о своих нуждах нужно отдельно, а читать внимательно молитвослов и не увлекаться никакими мыслями, а тем более еще и молиться в полубессознательном состоянии нельзя (о таком невнимательном чтении будут другие главы этой темы).

### **Какие молитвы своими словами о духовном нужно обязательно творить при утреннем и вечернем молении**

Повторим, что обычному христианину нельзя говорить Богу пространно и высокословно, как это могли делать святые христиане (об этом мы также скажем во второй части темы). Вот, например, как мог молиться утром свт. Иоанн Кронштадтский:

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь во Христе, 71): «Молитва утрення. Боже! Творче и Владыко мира! призри милостиво на создание Твое, укращенное Твоим божественным образом в сии утренние часы: да живит, да просветит Твое Око, тьмами тем крат светлейшее лучей солнечных, мою душу темную и умерщвленную грехом. Отъими от меня уныние и леность, даруй же мне веселье и бодрость душевную, да в радовании сердца моего славлю Твою благость, святость, Твое беспределное величие, бесконечные Твои совершенства на всякий час и на всяком месте. Ты бо еси Творец мой и Владыка живота моего, Господи, и Тебе подобает слава от разумных созданий Твоих на всякий час, ныне и присно и во веки веков. Аминь»,

или как другие святые, молитвы которых приводятся в утренних и вечерних молитвах в молитвослове. И поэтому святые отцы четко указали, какие молитвы своими словами нужно обязательно произносить на утреннем и вечернем правиле обычному мирскому христианину (монашествующие могут еще и по-другому молиться, исходя из своего духовного опыта).

Что касается утреннего правила, то:

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь..., п.31): «Навыкайте молиться своею молитвою... Существо утренней молитвы – благодарить Бога за сон и укрепление, и молить Его, чтобы помог весь день делать дела во славу Его. И это изреките к Нему своею мыслью и от своего сердца. При этом и поутру, и вечером изъявляйте Господу свои кровные нужды (т.е. глубоко затрагивающие – от сост.), паче душевые (т.е. о внутреннем состоянии – от сост.), а то и внешние (т.е. о мирском – от сост.), говоря Ему детски: «Видишь, Господи, болезнь и

немощь! Помоги и уврачуй!» (это обращение скорее о страстях, грехах и немощи в добродетелях – от сост.). Все это и подобное можно изрекать пред Богом своими словами, не прибегая к Молитвеннику».

А что касается вечернего моления, то это обязательно должны быть благодарственные молитвы и о мирском, и о духовном, и исповеднические молитвы (покаянные, суд над собой).

**Варсанофий Великий** (Руководство к духовной жизни, в. 392): «Временем же, приличным для испытания помыслов (и также твоих дел и поступков – от сост.), пусть будут для тебя утренние и вечерние часы, в которые вопрошай себя: как я провел ночь или день?».

**Симеон Благоговейный** (Добротолюбие, т.5, гл.2): «Суд сей над собою совершай так. Когда кончится день и настанет вечер, начинай разглагольствовать с собою и вопрошать себя: как, с помощью Божией, провел я день сей? Не осудил ли кого? Не досадил ли кому словом? Не соблазнил ли кого? Не посмотрел ли страстно на чье-либо лицо? Не ослушался ли в чем настоятеля по послушанию своему и понерадел о нем? Не прогневался ли на кого? Стоя в собрании (церковном), не занимал ли ума своего чем бесполезным, или отяготясь от лености богослужением, не уходил ли из церкви и с правила? Хотя бы нашел себя во всем этом неповинным, – что, однако ж, невозможно, – потому что никто не бывает чист от скверны, если и един день будет жития его (Иов. 14, 4), и никто же похвалится чистое иметь сердце (Притч. 20, 9); и тогда, помянув это, возопи к Богу со многими слезами: Господи, прости мне, елика согреших словом и делом, в ведении и неведении, ибо мы во многом погрешаем, не зная того».

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь..., п.31): «Навыкайте молиться своею молитвою. Так, например, существо вечерней молитвы есть – благодарить Бога за день и за все, что встречено в продолжение его и приятного, и неприятного; – что худого сделано, в том каяться и просить прощения, обещая быть исправною на следующий день, и молить Бога об охранении во время сна. Все это и изреките к Богу от своей мысли и от своего сердца».

Заметим, что после этого совета свт. Феофан сказал о возможном оставлении готовых молитв.

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь..., п.31): «Все это и подобное можно изрекать пред Богом своими словами, не прибегая к Молитвеннику. И может быть, это лучше будет. Попробуйте; если пойдет, можно оставить Молитвенник совсем, а если не пойдет, надо с Молитвенником молиться, ибо иначе можно остаться совсем без молитвы».

Т.е. каяться в содеянных грехах, просить прощение, благодарить за то, что происходило и др. можно своими словами. А остальное время молитвенного часа надо или читать молитвы, или говорить их по памяти, так как так расширенno и глубоко, как в написанных молитвах вряд ли кто сможет говорить Богу каждый раз (об этом мы еще скажем позже).

Далее. Также есть молитвы о духовном, которым нужно обозначать как молитвы о духовной потребе на этот час или состояние. Объясним это на примере. Так, христианин знает, что у него очень часто (каждый день) проявляется какая-то страсть, с которой ему трудно справляться, например: чревоугодие или гнев. Тогда ему надо об этом говорить Господу в утренней молитве, прося о том, чтобы Он дал сил с ними бороться и помог в этом. Также следует просить о противоположных добродетелях, в данном случае о воздержании от пищи или многоядения, или о кротости, смирении и любви к людям. Такие же молитвы приносятся и в моменты, когда страсть начинает действовать вне молитвенного часа. А в вечернее время нужно говорить Богу о своей немощи и страстности и каяться, если страсть опять была в силе, или благодарить Бога, что сегодня дал облегчение от нее.

Также, например, у христианина могут быть помыслы от бесов – хульные или маловерные (с сомнениями о Боге или Его благости, или помощи и т.п.). И тогда надо молиться (и утром, и вечером, и когда они проявляются), например, так:

**Феофан Затворник** (Письма, п. 629): «Относительно св. причастия, хульные помыслы или неверие – прямо от врага. Гоните и молитесь... Молитесь Господу и просите приложить веру. Кладите во время утренней и вечерней молитвы поклона по три, со словами: "Господи, приложи мне веру, ибо враг смущает меня, всевая помыслы неверия". И даст Господь. Только

не переставайте с усердием молиться. И всякую свою нужду духовную всеусердно Господу открывайте, и Он поможет».

А теперь сделаем несколько замечаний.

Нужно смотреть, чтобы утренние и вечерние молитвы своими словами, которые могли стать уже устоявшимися привычными выражениями, к которым только добавляются нужды по обстоятельствам, не стали произноситься на автомате, без внимания и чувств. Также молиться привычными устоявшими выражениями может христианин, который имеет молитвенное правило, но или поленится его сотворить, или ему некогда, или устанет; и это, конечно, не значит, что он молился своими словами.

К тому же напомним, что покаянные/исповеднические молитвы в идеале должны сопровождаться искренним чувством сокрушения.

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь во Христе, 279, 285,): «Иногда человек молится, по-видимому, усердно, но молитва его не приносит ему плодов покоя и радости сердца о Духе Святе. Отчего? Оттого, что молясь по готовым молитвам, он не каялся искренно в тех грехах, которые он учинил в тот день, которыми осквернил свое сердце, этот храм Христов, и коими прогневал Господа. Но вспомни он о них да раскаялся, со всею искренностью осуди себя беспристрастно - и тотчас вдворится в сердце мир, превосходя всякий ум [Филип. 4, 7]. В молитвах церковных есть перечисление грехов, но не всех, и часто о тех-то самых и не бывает упомянуто, коими мы связали себя; надо непременно самому перечислять их на молитве с ясным сознанием их важности, с чувством смирения и с сердечным сокрушением. Оттого-то в молитвах вечерних и говорится при перечислении грехов: или то-то или это сделал худого, т.е. представляется на нашу волю упоминать те или другие грехи. (285) Молясь вечером, не забудьте высказать в молитве к Духу Святому со всею искренностью и сокрушением сердца те грехи, в кои вы впали в прошедший день, - несколько мгновений покаяния теплого - и вы очищены Духом Святым от всякой скверны, паче снега убелены, и слезы, очищающие сердце, потекут из очей ваших...».

Есть ли это у нас, пусть каждый ответит сам...

Также отметим, что есть следующие виды молитвы о духовном – исповедание грехов совершенных только что и ранее, богомысле при чтении Святого Писания или святоотеческих книг, молитва при брани с помыслами, и молитва – сокращение после совершения греха на деле или опасности его совершить (о них мы скажем во второй части темы). Так вот для молитвенного часа не подходит богомысле от чтения духовных книг и Писания (если его нет в молитвенном правиле), исповедание грехов совершенных только что (так как сейчас ты стоишь на молитве), а также молитва при брани с помыслами (т.к. это другой тип трезвения). Но надо чтобы в молитвенном часе были молитвы исповедание ранее совершенных согрешений, сокращение о себе грешнике, благодарение Богу и прошения о духовных потребах.

На этом закончим обзор способов моления при домашней/келейной молитве/молитвенном правиле.

#### **Глава 4. О том, что надо иметь разные способы моления в молитвенное время**

Итак, в этой части нашей темы мы говорили о разных способах моления во время молитвенного часа; а сейчас приведем поучения святых отцов о том, что надо уметь молиться всеми вышеперечисленными способами. (Конечно, все христиане, которые постоянно посещают богослужения и имеют домашнее молитвенное правило, уже владеют этим умением, т.к. они и читают, и повторяют молитвы по памяти, и молятся своими словами; но, скорее всего, делают это без такого четкого понимания и подхода, как изложено в этих главах. Но, тем не менее, мы приведем об этом поучения святых отцов.)

#### **О возможном неправом подходе к своему молитвенному правилу**

Вначале хотелось бы заметить, что опыт говорит, что современные христиане любят повторять цитаты о том, что мы не рабы правила, цитируя святых отцов.

**Феофан Затворник** (Письма, п. 249): «С правилом должно обращаться с полною свободою. Будьте госпожа правила, а не раба».

**Игнатьй Брянчанинов** (Аскетические опыты 2, Слово о келейном молитвенном правиле): «Молитвенное правило для человека, а не человек для правила».

К сожалению, некоторые могут приводить эти слова себе в оправдание, когда его не исполняют. При этом многие не знают, что говорилось еще в этих поучениях, из которых эти фразы взяты; а это умаляет смысл сказанного.

Так, после слов о рабе правила, шли слова об обязанности «раба».

**Феофан Затворник** (Письма, п. 249): «Раба же только Божия, обязанная все минуты жизни своей посвящать на угоджение Ему».

Может ли христианин посвящать себя Богу без молитвы? Думаю, что ответ очевиден – нет. Но молитва может и должна твориться не только в молитвенный час, но и в любое время и при любых обстоятельствах. Если христианин имел в течение дня частую память Божию и молитвы, то ничего страшного, если он не сможет исполнить читаемого правила в какой-то день по какой-то действительной причине, но может заменить его молитвами по памяти или своими словами; и вот именно об этом и шла речь в этом поучении, а не о том, чтобы просто выбрать себе какое – либо легкое правило, или чтобы его не выполнять, когда не хочется.

**Феофан Затворник** (Письма, п. 249): «На случай надо уметь сокращать правило. Мало ли в семейной жизни случайностей? Можно, например, утром и вечером, когда нет времени, прочитать на память только молитвы утренние и на сон грядущим. Можно даже и их не все читать, а по нескольку. Можно совсем ничего не читать, а положить несколько поклонов, но с истинною сердечною молитвою. С правилом должно обращаться с полною свободою».

А вот, что говорит свт. Игнатьй о том, чему должно служить разумное управление своим правилом.

**Игнатьй Брянчанинов** (Аскетические опыты 2, Слово о келейном молитвенном правиле): «Избери себе правило, соответствующее силам... Молитвенное правило для человека, а не человек для правила: оно должно способствовать человеку к достижению духовного преуспеяния (а если молитва не творится по лени, то не служит – от сост.), а не служить бременем неудобносимым, сокрушающим телесные силы и смущающим душу (в случае, когда действительно нет сил ни телесных, ни духовных в какой-то конкретный момент, или когда правило собрано не по разуму – от сост.). Тем более оно не должно служить поводом к гордостному и пагубному самомнению, к пагубному осуждению и унижению близких (т.е. о том, что ты «молитвенник», а они – нет – от сост.)».

Итак, если кратко сказать, то не следует связывать себя только читаемым правилом (не быть «его рабом»), а нужно и его творить, и молитвы по памяти, и своими словами молиться, и делать это как можно чаще в течение каждого дня.

**Варсанофий Великий** (Руководство к духовной жизни, в. 176): «В псалмопении же и молитве изустной (читаемой – от сост.) не связывай себя, но делай, сколько Господь тебя укрепит; не оставляй также чтения и внутренней молитвы. Несколько того, несколько другого, и так проведешь день, угодя Богу. Совершенные Отцы наши не имели определенного правила, но в течение целого дня исполняли свое правило: несколько упражнялись в псалмопении, несколько читали изустно молитвы, несколько испытывали помыслы, мало, но заботились и о пище, и все сие делали со страхом Божиим».

**Василий Поляномерульский** (Предисловие... (на) книгу св. Григория Синаита...): «...держась, по внешнему обычаю, одного псалмопения, тропарей и канонов, препочидают ( успокаиваются и пребывают – от сост.) в этом одном внешнем молении (т.е. по готовым молитвам – от сост.). Они не понимают того, что такое песненное моление (т.е. чтение и пение по написанному – от сост.) предано нам отцами на время, по немощи и младенчеству ума нашего, чтобы мы, обучаясь мало-помалу, восходили на степень умного делания (т.е. без

молитвослова и псалтыри занимались молитвой в уме – от сост.), а не до кончины нашей пребывали в песненном молении. Ибо что младенчественне того (Григорий Синайт, гл. 19), когда мы, прочитав устами внешнее наше моление, увлекаемся радостным мнением, думая о себе, что творим нечто великое, потешая себя одним количеством и этим питая внутреннего фарисея. ...Не думай же того, благочестивый читатель, что св. отцы, отводя нас от многоного внешнего пения и повелевая обучаться умному деланию, наносят ущерб псалмам и канонам (т.е. надо иметь и молитву в уме, и моление по готовым молитвам – от сост.). Да не будет, ибо от Духа Святого предано все это св. Церкви».

Поэтому для тех, кто творит только читаемое молитвословие, тому, как сказал, свт. Феофан «надобно идти далее».

**Феофан Затворник** (Письма, п. 227): «Но это еще не все; здесь (в совершении читаемых молитвословий) полагается только начало молитвенной науке. Надобно идти далее».

И этот материал, надеюсь, поможет это сделать.

Можно встретить и такое мнение, что молитвенное домашнее правило нельзя менять. Но, как показало, изучение поучений святых отцов – можно, а иногда и нужно.

Обязательно следует заметить, что есть очень распространенная ошибка: многие христиане стали исполнять правила, о которых прочли или услышали от других, и не рассудили ни о своих силах, ни о том, что главное не прочитывать все, а делать это внимательно, чтобы возгорался молитвенный дух. И тогда случается вот что:

**Цветник священноинока Дорофея** (гл. 55): «Ибо многие не знают меры трудам и правилу своему, и как начинать правило в келье своей. И словно во тьме блуждают в неведении своем. Иногда безмерно много начинают исполнять. А иногда – крайне мало. Многие начинают с большого и снова оказываются делающими мало, не зная меры правилу своему. Но воистину похвально – завершить то, что начал».

**Василий Кинешемский** (Беседы на Еванг. от Марка, гл. 7, ст. 24-37): «Если, не сообразовываясь со своими силами, христианин возьмет на себя чрезмерный молитвенный труд, то обычным следствием этого бывает или уныние и полное расслабление, причем уже самое легкое правило кажется невероятно трудным и не исполняется, или же, наоборот, фанатизм, духовная гордость и ее наихудшее выражение — так называемая прелест бесовская, то есть духовное самообольщение, подчиняющее не в меру ревностного подвижника духу бешеного самомнения и власти врага».

**Иоанн Максимович** (Царский путь..., ч.1, гл. 15): «Ангел: «Когда ты войдешь во врата городские, увидишь там монастырь крестоносцев. Войди туда, и испроси себе у настоятеля правило для чтения и молитвы, и упражняйся в том, что он тебе назначит». Ставрофила поступила так, как ей было велено: испросивши от настоятеля обители наставления, она с радостью возвратилась в дом родительский, и прилежно начала упражняться в чтении и молитве. Вскоре, однако, упражнение в одном и том же как бы наскучило ей, и она стала впадать в уныние и нерадение, и уже исполняла назначенные ей правила только по обычаю и без внимания. Любовь к крестной жизни день ото дня угасала в ее сердце. Наконец она совсем оставила назначенные ей благочестивые упражнения, и чему научилась от Ангела, стала предавать забвению».

Поэтому скажем подробней, что значит творить молитвенное правило «с полною свободою», а не как неразумный и лукавый раб.

**Святые отцы о том, что домашнее молитвенное правило «не имеет неизменности, а может быть изменяемо и во времени и в длительности, и в составе»**

Вот что говорит свт. Феофан об изменяемости домашнего правила.

**Феофан Затворник** (Письма, п. 2 и др.): «Что касается до правила, то относительно сего я так думаю: какое ни избери кто себе правило, всякое хорошо, - коль скоро держит душу в благоговеинстве пред Богом. (516) Что касается до молитвенного правила домашнего, то оно не

имеет неизменности, а может быть изменямо и во времени и в длительности, и в составе... Какой у вас есть устав молитвословия, тот хорош. Можете прибавлять и изменять. (947) (В молитвословии)... руководитель благоразумие; когда, где, сколько стоять на молитве, и какие употреблять молитвы, всякий может определять по своим обстоятельствам, - увеличить, умалить, передвигать время и место...».

**Феофан Затворник** (Письма о духовной жизни, п.12): «Надобно, однако ж, с благоразумием делать выбор молитвам. Относительно церковных молитвословий выбор неуместен: тут все для всех—и ты хорошо сделаешь, если сколько можно чаще станешь бывать в церкви, а каждый день и на всех богослужениях—еще лучше. Для молитвы же домашней выбор и уместен и многозначащ».

**Феофан Затворник** (Письма о разных предметах веры и жизни, п. 34, 84): «Дома можно молиться всячески,— как рассудишь,— полная свобода, только б было ума и сердца возношение к Богу со славословием, благодарением и прощением. ...Все с полною свободою (в выборе способа моления – от сост.),— лишь бы к Богу благоговеинство сохранялось. Так все и веди дело — то чтением молитв со вниманием, то своею молитвою, когда бываешь в чувстве. Молитва твоя все будет расти и крепнуть, растепляться и разгораться. (84) Заметьте еще, что не должно пристращаться к молитвенным правилам, а относиться к ним с полною свободою. Лучше их изменять в частях или совсем новые составлять, из опасения, как бы молитва не обратилась в форму».

Обозначим несколько естественных душевных причин, почему можно изменять свое молитвенное правило.

1. Напомним, что при исполнении каждого способа моления есть свои преимущества и трудности, а также человек каждый день и час находится в разном внутреннем состоянии и обстоятельствах — и именно это надо учитывать.

2. Также не следует думать, что если сегодня или несколько раз ты молился в молитвенном духе, или какие-то молитвы были более прочувствованы, то и дальше (в другие дни) так будет всё время. Нет. Молитвенный дух то появляется, то отходит. И молящемуся нужно смотреть и рассуждать, как лучше сейчас молиться, чтобы душа поистине молилась.

3. Одной из трудностейаждодневного моления является и то, что душе нужно каждый день заниматься молитвой, к которой она не очень привыкла, не полюбила ее или не всегда видит в ней необходимости и др. И причем, это - однообразное делание, т.к. на правиле читаются одни и те же тексты, которые ты уже читал/говорил множество раз. Когда однообразность происходит в мире (каждый день работа, прием пищи или сон, каждый день общение с одними и теми же людьми, и мн.др.), то это не так чувствуется, т.к. это все сменяется друг другом и не успевает надоест/наскучить (но бывает, что и надоедает), тем более, когда это растворено некоторыми неожиданностями/приятностями и т.п. А при молитве такого нет — всё в одном духе, всё без изменения. Но так как христианин не может оставить молитву, потому что ему надоело/наскучило делать и говорить одно и то же, то святые отцы предложили такой выход: периодически менять способы моления.

**Василий Великий** (Правила пространно изложенные, в. 3): «Полагаю, что разность и разнообразие молитв и псалмопений в установленные часы полезны и по той причине, что единообразием душа нередко приводится в какое-то равнодушие и рассеяние, а переменою и разнообразием псалмопения и чтения в каждый час вожделение ее приобретает новые силы и трезвленность обновляется».

**Варсанофий Великий** (Руководство к духовной жизни, в. 176): «Должен ты несколько упражняться в псалмопении, несколько молиться изустно (читать молитвы)... У кого на обеде много разных снедей, тот много ест и с услаждением; а кто каждый день употребляет одну и ту же пищу, тот не только без услаждения вкушает ее, но иногда чувствует, может быть, и отвращение от нее. Так и в нашем состоянии бывает. Только совершенные могут приучить себя употреблять ежедневно одну и ту же пищу без отвращения».

**Феофан Затворник** (Письма, п. 190): «Есть молитвенники, которые молятся одною Иисусовою молитвою. Но это для совершенных; а для нас начинающих эта единость мысли скоро наскучивает. Потому указанный прием лучше, разнообразя содержание молитвы указанием разных нужд духовных. Между тем молитовки все обращаются к Господу».

4. Заметим и то, что особенно нужно менять способы моления, техники чтения и молитвы, если привычное правило причиталось и более не влияет на душу (можно его поменять на некоторое время, а затем вернуться на прежнее, а можно и не возвращаться).

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь, п.47): «...Когда молитвословие по чужим заученным молитвам причитается и не станет возбуждать, можете (другим) образом помолиться...».

**Феофан Затворник** (Письма, п.1020): «У вас замерла душа. Сколько это опасно, знаете из того, что писалось по случаю прежних замираний. Потому потрудитесь воспрянуть. По некоторым чертам можно верить, что жизнь жива; но удовлетворенности не чувствует. От чего? - От того, что вы оставили прежние стояния на молитве. И не ворочаетесь к ним. Мне думается, что сие отступление надо вам заменить чем-нибудь (другим)...».

**Целью разумного подхода к молитвенному правилу является возгревание молитвенного духа, навык к молитве, облегчение душевного состояния и др.**

А вот что говорят святые отцы о цели молитвенного правила, которую надо учитывать при составлении молитвенного правила и каждый раз при его творении.

**Феофан Затворник** (Путь ко спасению, отд. 3, 2, А): «Должно начать известного рода делания (моление) с целью возгревать дух молитвенный... Кроме отправления служения и участия в них (в богослужениях)... ближе прямо сюда относится молитвование своеличное (т.е. вне церкви – от сост.), где бы (дома или вне дома – от сост.) и как бы (каким бы способом моления – от сост.) оно ни совершалось. Тут правило одно: навыкни молиться».

**Феофан Затворник** (Письма, п. 947 и др.): «...(При молитве) все направлять к тому, чтобы внутренняя молитва совершаема была как следует. (2 или 503) ...Правило есть только подтопка, или подкинутые дров в печь».

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч. 1 гл. 52): «...утруждай себя в молитвенном делании, молясь то готовыми молитвами, то своими, то краткими возвзаниями к Господу, то молитвой Иисусовою; но, не упуская при этом ничего из того, что может способствовать в сем труде. И получишь искомое. Напомню тебе, что говорит Макарий Египетский: увидит Бог молитвенный труд твой, и что ты искренно желаешь успеха в молитве, и даст тебе молитву (настоящую, как искреннее личное обращение к Богу – от сост.)».

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь во Христе, 1643): «На молитве надо всего более стараться о горячности духа, о горячности и искренности раскаяния во грехах».

**Иоанн Златоуст** (т.5, ч.1, Беседа на пс.129): «Душа сама по себе нежна и восприимчива; но как вода Истра часто окаменевает от холода, так и душа наша от греха и беспечности отвердевает и делается камнем. Поэтому нам нужна великная горячность, чтобы размягчить затвердость ее. Это преимущественно совершает молитва. Итак, когда ты приступаешь к молитве, то заботься не о том только, чтобы получить просимое, но чтобы и во время самой молитвы сделать свою душу лучше, – потому что и это производит молитва».

Заметим также, что в домашнем правиле мы, грешные, должны разогревать свои молитвенные чувства, а святым, «сподобившимся дара молитвы», этого не надо было особо делать.

**Исаак Сирин** (Из сб. Феофана Затворника «Святые отцы о молитве и трезвении», гл. «Св. Исаака Сирианина о молитве и трезвении»): «Нет часа, в который бы внутреннее движение сподобившихся дара молитвы было не в молитве. И не имеют они нужды в образе продолжительной молитвы, ни в стоянии и чине продолжительной службы. Для них достаточно воспомянуть о Боге,—и тотчас пленяются они любовью Его».

Далее приведем различные советы святых отцов о разумном подходе к своей молитве в молитвенный час.

#### **Раздел 4.1. Советы святых отцов о разных способах моления во время молитвенного часа**

**Святые отцы установили: «каждому исполнять правило в келье своей... по силам, по желанию и по совету духовников**

**Цветник священноинока Дорофея** (гл. 55): «Мы со многими отцами и достославными людьми беседовали, какое подобает каждому исполнять правило в келье своей? ...И установили это отцы наши, рассудив: каждому по силам, по желанию и по совету духовников».

**Симеон Новый Богослов** (Слова, сл. 71): «Имей определенные духовным отцом твоим псалмы (молитвословие – от сост.), которые более сокрушительны, возбуждают слезы покаяния и под силу тебе. Псалмы (молитвословия – от сост.), коленопреклонения и время стояния должны быть у тебя определены по мере силы твоей, чтобы совесть не обличала тебя и не говорила, что у тебя есть сила и еще постоять и пославословить Бога».

**Письма Валаамского старца** (п.2): «Ты хочешь иметь определенное правило молитвенное. Преп. Исаак Сирин не советует обременять себя вычитыванием количеством стихословий и быть рабом у правила... Можно читать утром и вечером несколько молитв, сами определяйте сколько, сообразуйтесь с временем, только, чтобы было не на ветер (т.е. рассеянно и как не к Богу, а в никуда – от сост.), а со вниманием, ибо внимание душа молитвы... По Божией милости, что было у меня на сердце, то и написал, и прими это не как закон или повеление, а как совет. Сама усматривай и сообразуйся с условием вашей жизни».

**Игнатьй Брянчанинов** (Советы относительно душевного иноческого делания, гл.20): «Келейное правило состоит из известного числа поклонов, известного числа молитв и псалмов, из упражнения молитвою Иисусовою. Оно назначается для каждого сообразно силам души и тела. Как эти силы разнообразны в людях до бесконечности, то и правило предлагается подвижникам в самых различных формах. Общий устав для молитвенного правила заключается в том, чтоб оно никак не превышало сил подвижника, не истощало этих сил, не расстраивало здоровья и этим не принудило подвижника отказаться от всякого правила. Оставление молитвенного правила обыкновенно бывает следствием правила, принятого или возложенного превыше сил. Напротив того, умеренное, благоразумное правило остается достоянием инона на всю его жизнь, к концу жизни развивается и умножается как бы естественно, принимая и по наружности, и по внутреннему достоинству характер, соответствующий преуспению. От крепкого и здорового тела требуется при совершении правила большого числа поклонов и большого количества молитвословий, а от слабого тела – меньшего».

Итак, нужно определить молитвенное время по своим реальным силам (но без лукавства и саможалания).

**Игнатьй Брянчанинов** (Аскетические опыты, ч.1, О молитве. Статья 1): «Количество молитвы определяется для каждого образом жизни его и количеством сил душевных и телесных. ... Назначь себе количество ее соответственно силам твоим, помни премудрое наставление великого наставника подвижников: «если ты понудишь тело немощное на дела, превышающие силы его, то этим влагаешь в душу твою помрачение, и приносишь ей смущение, а не пользу»».

**Василий Кинешемский** (Беседы на Еван. от Марка, гл.7, ст. 24-37): «Чтобы не впасть в это искушение (прелесть) и не погибнуть совершенно, необходимо строго соразмерять продолжительность молитвы и напряженность духовных подвигов со своими силами; изо всех сил стараться не выделяться по внешнему образу жизни из ряда других духовных братьев и сестер».

Также хотелось бы заметить, что разному духовному возрасту и опыту может подходить разное правило и разной продолжительности, и это также надо учитывать (но без лукавства, самооправдания и гордости).

**Григорий Синаит** (Добротолюбие, т.5, Его же наставления безмолвствующим, гл.5): «Много петь (т.е. читать готовое молитвословие – от сост.) хорошо для проходящих деятельную жизнь (т.е. тем, которые ведут активный мирской образ жизни – от сост.), по причине неведения ими мысленных занятий (т.е. не упражнений в трезвении над помыслами, не имения богомыслия, многочтения Писания и трудов святых отцов – от сост.) и по причине труда (что много работают – от сост.); а не для безмолвствующих (которые не имеют общения и многопечения – от сост.), для коих довлеет в Боге едином пребывать, молясь в сердце и от помышлений удерживаясь.... Иное есть делание безмолвия, и иное общежития; каждый же, пребывая в том, к чему призван, спасется».

**Феофан Затворник** (Письма о духовной жизни п.12): «(Один христианин) нерадит и о молитве, и совершает ее в церкви, дома, по заведенному только обычаю, без внимания и чувства (и, к сожалению, опыт говорит, что таких христиан немало – от сост.). Второй много читает молитв и часто ходит в церковь (есть и такие христиане, но второго условия – старание о постоянном внимании и сочувствии не имеют – от сост.), стараясь вместе с тем и внимание соблюдать и чувства иметь соответственно читаемым молитвам, хоть это ему очень редко удается. Третий, сосредоточась весь внутрь, умно предстоит Господу и неразвлеченно молится Ему в сердце, без долгих молитвословий, хоть и при долгих стояниях на молитве, дома и в церкви (и много ли таких истинных молитвенников, Господь знает, составитель же таких, к сожалению, не встречал – от сост.). Отнимите у второго (кто много молится, но не может сладить с вниманием – от сост.) молитвословие,—вы отнимите у него всякую молитву; навяжите третьему (тому кто может много молиться без развлечения – от сост.) молитвословие,—вы погасите в нем молитву ветром многословия. Всякому чину людей, или всякой степени приближения к Богу своя молитва и свои для нее правила. Как дорого при этом опытное указание, и как много может повредить самочинное распоряжение!».

Итак, как видим, святые отцы определили, что надо разумно (а не шаблонно) подойти к составлению своего правила, и лучше обратиться к духовнику и с ним установить правило. А возможно и поменять через время, обсудив это с ним.

**Феофан Затворник** (Письма, п. 515): «Достопочтеннейшая матушка, сколько я мог разобрать, вам желательно сократить келейное свое правило четырехчасовое, заменив его более краткою своеличною молитвою. И спрашиваете как себя вам поставить? Прямо на этот вопрос ответить вам не могу, не зная, как шла ваша жизнь и откуда у вас ваше правило и какова ваша внутренняя молитва, о коей вы так ревнуете. Если келейное ваше правило вы сами себе определили, то в вашей власти и изменить его всячески. Но если оно дано тем, с кем вы прежде советовались в делах своих, то об изменении сего правила с ним же и говорить надо. Изменить можно, но уже порядок того требует, чтобы спросить».

Но так как не у всех есть такая возможность иметь опытного духовника, то приведем разные советы и наставления святых отцов, которые каждый может, изучив, применить к себе.

#### 4.1.1. Примеры святых отцов о компоновке разных молитв и разных способов моления

Вариаций молитв и способов при молитвенном часе множество, и пусть каждый выберет сам.

**Феофан Затворник** (Письма, п. 2 или 503): «Все сие пишу вам по-книжному. У вас сколько опытов! Из них выбирайте, что найдете пригожим».

Сразу надо предупредить, что выбрав молитвенное правило (или несколько его вариантов) надо определить и его время, и придерживаться его каждый раз.

**Феофан Затворник** (Письма, п. 131): «Молитвословие есть исполнение правила молитвенного. Правило надо иметь, - и всегда строго его исполнять».

**Игнатьй Брянчанинов** (Советы относительно душевного иноческого делания, гл.22): «Прочитай с должным вниманием и неспешностью некоторые молитвословия, которые ты считаешь особенно питающими твою душу: заметив, сколько нужно времени для чтения их, и сообразив, сколько времени ты можешь отдать на молитвословие, иначе на псалмопение, составь для себя приличествующее келейное молитвенное правило».

### Об использовании разных техник в молитвенном правиле

Итак, думаю, что уже ясно, что во время молитвенного часа можно молиться и с чтением молитв, и по памяти, и своими словами.

Причем можно и в разные дни молиться разными способами, например, несколько дней только чтение, а несколько только краткая молитва по памяти.

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь, п.47): «...Когда молитвословие по чужим заученным молитвам причитается и не станет возбуждать, можете этим образом помолиться (краткими молитвами определенное время или количество) день-другой, потом опять - по заученным молитвам. И так – в перетруську».

**Феофан Затворник** (Письма о разных предметах веры и жизни, п. 84): «В церкви по необходимости положены молитвы читаемые; но и там дается место и руководство своеличной молитве... В церкви попеременно идут от верующих то готовые молитвы, со вниманием выслушиваемые, то свои собственные. Но все же в церкви более читаемых молитв, чем своих. А в домашней молитве уместно иметь более своих, умносердечных молений (по памяти или своими словами с вниманием и молитвенным чувством – от сост.). У вас так и есть. И доброе. Можете еще увеличить число своих и сократить число читаемых молитв,— или по временам так делать. Впрочем, и читаемая молитва, с мыслию (с вниманием и пониманием – от сост.) и чувством возносимая, есть то же, что своя».

**Феофан Затворник** (Письма, п. 2 или 503, и др.): «...Иногда все время, назначенное для правила, можно провести в чтении одного псалма на память, составляя из всякого стиха свою молитву. Еще - иногда можно все правило провести в молитве Иисусовой с поклонами. А то из того, другого и третьего понемногу взять. Богу сердце нужно (Притч.23:26), и коль скоро оно благоговейно пред Ним стоит, то и довольно. (п. 293) В молитвенное свое правило вставляйте краткие молитовки св. Златоуста: «Господи, не лиши мене небесных Твоих благ!» и проч. Можете какую либо из положенных молитв пропустить, а эти проговорить по 3, 5 и 10 раз. Как душа лежит. Можно ими иной раз и все правило заместить. Хорошо и днем прочитывать их между делом. (п. 131) (Например – от сост.) Утром совершить молитвы утренние, вечером - молитвы на сон, - неспешно, с соответствующими мыслями и чувствами. - К сему вечером и утром прибавлять 24 молитовки св. Златоуста, что между вечерними молитвами стоят; - каждый стишок повторять по 5 раз. - В заключение - молитвы своими словами - к Господу Спасителю, Матери Божией, Ангелу-Хранителю, своему святому, святому своей церкви, и другим святым чтимым. Призывая их кратким словом: Спасителя 10 раз; - Божию Матерь - 5 раз; прочих святых по 3 раза. - Помянув затем своих родных и знаемых живых и умерших, кончайте. В продолжение дня, между делом сколько можно чаще воздыхайте ко Господу, Который везде есть. (п. 190): Знаю одного, который особенным образом держит молитвенное правило; именно: оставил читать молитвы, что в молитвенниках, а избрал себе несколько кратких молитовок из псаломских стихов и возваний на ектенях, какие более пригодны к его состоянию, расположил их своим образом, и затем, становясь на молитву, повторяет каждый стишок несколько раз со вниманием и чувством. Когда все переговорит Господу, и правилу - конец. - Он уверяет, что как стал это делать, внимание не разбегается во все продолжение правила, и чувство держится. Но конечно не механическое повторение это производит, а сила мыслей, кои в стихах. - Он говорит: "начинаю правило, положив пред собою все грехи свои,

готовые за них суд, посрамление и осуждение, - и взываю о пощаде". - Кроме этих стишков он уже ничего не читает молитвенного».

Можно использовать или круговую или разно-круговую технику проговаривания читаемых молитв. Например, первые молитвы молитвословия («Царю Небесный...», «Святый Боже...», «Пресвятая Троица...», «Отче наш...») читать по разно-круговой технике, т.е. по несколько раз каждую, причем делать это не спеша, с расстановкой и так, чтобы они чувствовались. Потом переходить к другой. Или, например, разбить молитву ко Пресвятой Троице - «Пресвятая Троица...» - по предложениям и каждое повторять много раз. А потом читать правило дальше по линейной технике.

### **Подбор молитв по молитвенному настроению**

Так как мы нередко бываем в разном душевном расположении и в разных обстоятельствах, то можно составить правило отдельно для покаяния или для славословия. И потом каждый раз выбирать какие молитвы за один раз читать – покаянные или славословие и. т.д., связывая это с молитвенным настроением или ситуацией.

Или можно в один день творить обязательно и те, и другие.

**Симеон Новый Богослов** (Слова, сл. 71): «Имей также и другие определенные молитвы, содержащие благодарение и славословие Богу, которые и прочитывай, такие-то утром, а такие-то вечером».

Относительно молитвенного настроения есть и совет о выборе молитв для молитвенного правила: составить его из молитв, которые тебе более нравятся (об этом принципе мы уже говорили, но напомним еще раз).

**Игнатий Брянчанинов** (Письма, п. 92): «В молитвенном подвиге будь свободен... Вкушай то, что тебе по вкусу, что тебя питает, удовлетворяет».

**Письма Валаамского старца** (п.2): «Если больше тебя умиляют псалмы и акафисты - их читай, если время есть».

### **Главное при молитвенном правиле — не молиться нерадиво и рассеянно**

Думаю, что многие христиане знают (а может кто-то и только сейчас прочел), что главное при молитве - не молиться нерадиво, без внимания (и самое сложное - без чувств).

**Феофан Затворник** (Письма, п. 249, и др.): «Всячески избегать надо формальности и механизма в молитве. Пусть это всякой раз будет делом обдуманного свободного решения, и совершать его с сознанием и чувством, а не кое-как. (516) ...одно иметь во внимании, чтобы все (прибавление или изменение молитвословия) делалось не в угоду лености, и чтобы молитва шла от души».

**Игнатий Брянчанинов** (Письма, п. 92): «В молитвенном подвиге будь свободен... Не гоняйся за количеством молитвословий, а за качеством их, то есть, чтоб они произносимы были со вниманием и страхом Божиим. Дальнейшее покажут времена и состояние души твоей».

**Игнатий Брянчанинов** (Советы относительно душевного иноческого делания, гл.22): «Надо помнить, что сущность молитвенного подвига заключается не в количестве прочитанных молитвословий, а в том, чтоб прочитанное было прочитано со вниманием, при сочувствии сердца, и оставило на душе глубокое и сильное впечатление».

(Этому условию – внимательному молению, будут посвящены следующие главы нашей темы.)

### **4.1.2. О выборе между читаемым молитвословием и творением Иисусовой молитвы или молитвы своими словами, или по памяти во время молитвенного часа**

Так как сейчас очень распространены учения о делании Иисусовой молитвы, то отдельно отметим, что во многих поучениях святых отцов говорится о молитве Иисусовой по круговому способу моления; ему отдается предпочтение, и таким способом они советуют молиться (особенно вне молитвенного часа, но и в молитвенный также можно).

**Феофан Затворник** (Толк. на Пс. 118-й, ст. 40): «Исстари признано, что, навыкнув молиться этою молитвою (Иисусовой), можешь заменить ею все молитвословия».

К тому же в опыте составителя этой темы есть случаи, когда современные христиане (особенно монашествующие), занимаясь Иисусовой молитвой, нелестно отзывались о чтении молитв или о молитве своими словами, считая, что оно уже не для них, а для новоначальных или мирских. Поэтому сейчас приведем, что говорят святые отцы о правом отношении к читаемым молитвам.

### **О выборе между творением молитвы Иисусовой и читаемого молитвословия**

И не только опыт составителя говорит, но и святые отцы упоминали, что есть разные мнения по поводу читаемых молитв при домашнем молении.

**Григорий Синайт** (Добротолюбие, т.5, Его же наставления безмолвствующим, гл.5): «Одни говорят, что надо петь (значит - и читать по готовым текстам – от сост.) часто, другие – что не часто, а третьи, что совсем не нужно».

**Феофан Затворник** (Письма о духовной жизни, п.17): «Не оставляй и молитвословия. В отношении к нему не все одинаково действуют: иные держат большое молитвенное правило, иные совсем оставляют молитвенник, молясь Господу одною умною молитвой».

Но мы последуем тому мнению, в котором говорится, что надо уметь молиться разными способами, и творить молитву то одним, то другим способом, смотря и на ситуации, при которых молишься, и на внутреннее состояние — т.е. надо иметь разумный подход.

**Феодор Студит** (Наставления, 127): «...соблюдайте, как положено псалмопение, стихословие, бдения, чтения - все по уставу, также изучение псалмов и тропарей на память, по указанию духовных отцов».

**Григорий Синайт** (Добротолюбие, т.5, Его же наставления безмолвствующим, гл.5): «Ты же ни часто не пой (не читай – от сост.), во избежание смятения, ни совсем не оставляй пения (чтения – от сост.) во избежание расслабления и нерадения, но подражай поющим нечасто; ибо мерность во всем прекрасна, по словам немудрых мудрецов».

**Василий Поляномерульский** (Предисловие (на книгу) св. ...Григория Синайта...): «Не думай же того, благочестивый читатель, что св. отцы, отводя нас от многоного внешнего пения и повелевая обучаться умному деланию, наносят ущерб псалмам и канонам. Да не будет, ибо от Духа Святого предано все это св. Церкви».

**Варсанофий Великий** (Руководство к духовной жизни, в. 126): «(Вопрос) Хорошо ли мне упражняться в молитве: "Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя", - или лучше поучаться в божественном Писании и стихословить псалмы? Ответ. Надобно делать и то и другое: немного того и немного другого попеременно».

**Амвросий Оптинский** (Сб. «Душеполезные поучения преподобных Оптинских старцев», ст. Келейное правило): «Вопрос: Что лучше, совершать обычное правило (читаемое) или проходить Иисусову молитву? Ответ: Лучше исполнять и то и другое, потому что под правилом жили и не оставляли оного великие мужи, каков был Антоний Великий и преп. Зосима, видевший Марию Египетскую».

**Феофан Затворник** (Письма, п.12 и др.): «Но если на одной на ней (Иисусовой молитве) останавливаются, а дальше нейдут, то они останавливаются на полпути. (947) ...Правило молитвенное - внешнее. Но как без тела человек не полный человек, так и без правила молитвенного молитва не полна».

Также многие молитвы, при постоянном посещении богослужения и творении молитвенного правила дома, уже знаемы христианином наизусть. И таким образом готовые

молитвы, которые ранее были только читаемые или слышимые, в какой-то мере стали своими, как хранящимися в памяти.

Здесь же хотелось бы заметить тем, кто стал заниматься молением Иисусовой молитвой и желает только этим деланием стяжать благодать Святого Духа: опыт говорит, что христианин сначала должен в молитвенный час (в храме и по молитвослову) научиться внимательно молиться и с чувством, научиться безропотному и без недовольства послушанию, уметь переносить скорби, не осуждать других, иметь терпение и смирение при всяком деле, уметь трезвиться над помыслами вне молитвы и мн.др., а затем уже браться за творение Иисусовой молитвы.

**Древний Патерик** (гл.1, 16): «Один брат спросил авву Макария великого: в чем состоит совершенство? Старец отвечал: человек не может быть совершенным, если не приобретет смирения в душе и в теле, столь великого, чтобы не ценить себя ни за какое дело, но смиренно считать себя ниже всякой твари; чтобы никогда не осуждать никого, кроме себя самого; чтобы переносить обиды и бесчестия, истогнуть из сердца своего всякую нечистоту; заставить себя быть долготерпеливым, благим, братолюбивым, целомудренным, воздержанным ...; чтобы прямо смотреть глазами своими (т.е. не наблюдать за другими и следить за тем, что происходит внешне – от сост.), обуздывать язык, удаляться от всякого пустого и душевновредного слуха, соблюдать правоту рук, чистоту сердца перед Богом и непорочность тела; постоянно иметь представление и память о смерти; чтобы отложить всякий гнев и злобу, отречься от всего вещественного и плотских удовольствий, т.е. от диавола и всех дел его; совершенно покориться Всесаю Богу и всем Его заповедям, и непрестанно, во всякое время, во всякой вещи и во всяком деле иметь Его пред собою».

**Феофан Затворник** (Письма, п. 929): «Я думаю, что старцы хорошо делают, не налагая на новоначальных правило молитвы сей (Иисусовой). Надо подождать, пока начавший дело потрудится в молитве церковной и домашней; и только внушить ему, чтоб молился всегда от сердца с памятованием о Вездесущем Боге, Коему молится, и с пониманием молитвенных слов, веря, что Господь близ есть, внимает молитве его, и готов исполнить прошение его, если он как следует молится. Подольше подержать его в сем порядке. Потом, когда он привыкнет внимательно молиться сим образом, передать ему и правило молитвы Иисусовой. В творении молитвы сей учить учащихся, чтоб не ограничивались заучением одних слов, а чтоб всегда при сем Господа имели пред умными очами своими, и к Нему обращая слова молитвы, так держали себя, как держали бы себя, если бы стояли перед Государем и просили его о чем либо. - Да будет дух сокрушен и сердце сокрушено и смиренно. Тот послушник... пусть навыкает ходить в присутствии Божием и всякое дело послушания совершает наилучшим образом, ведая, что Господь смотрит на него, и за хорошее исполнение послушания готовит ему награду, а за небрежное (лишь бы с рук долой), или ничего, или что-нибудь наказательное. Сим образом привыкнет он молиться умно и собранно».

Но, к сожалению, опыт говорит, что многими современными «делателями» этот совет не выполняется, но зато другие советы, которые давались для более опытных делателей и прошедших большой духовный путь, берутся ими не по силам и без разумения...

**Святые отцы давали советы об оставлении читаемого молитвословия в пользу Иисусовой молитвы при конкретных молитвенных настроениях и с учетом разного духовного опыта**

Чтобы закончить рассмотрение вопроса о выборе между творением Иисусовой молитвы и готового молитвословия, приведем некоторые советы об их творении в молитвенный час.

1. Так, можно установленное молитвенное время разделить на части, и одну посвятить деланию Иисусовой молитвы, а другую чтению.

**Феофан Затворник** (Письма о разных предметах веры и жизни, п.60): «Что Иисусовою молитвою дополняете правило своего домашнего молитвословия, добре делаете. Можете

четверть, половину, три четверти своего правила и даже все правило заменять сею молитвою. Только времени (обычного своего моления – от сост.) не умаляйте, и в страхе и благоговеинстве себя держите».

2. А можно читать длинные молитвы (проговаривать по памяти) и между ними вставлять краткую молитовку. А в не молитвенный час стараться ее все время творить.

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань ч.1, гл. 51): «Определи в молитвенном твоем правиле часть и молитве Иисусовой. Твори несколько раз сию молитву в начале своего молитвословия и несколько раз после него. Если есть усердие, и после каждой молитвы, входящей в такое молитвословие, делай то же, подражая святому Иоаннику Великому, который после каждого стиха читаемых им на правиле своем псалмов повторял свою краткую молитовку: «Упование мое Отец, прибежище мое Сын, покров мой Дух Святый...».... Если имеешь свободу, то во время между одним и другим молитвословием положи себе становиться, как обычно становишься на молитву, и возносить ко Господу несколько раз молитву сию. А если нет такой свободы, то внутренне вставляй сию молитву всюду между делами твоими и даже речами».

3. Можно к читаемому правилу добавлять десятки/сотни Иисусовых молитв или другие краткие молитовки.

**Антоний Голынский** (Путь умного делания, гл. Молитва словесная): «К правилу, читаемому по Молитвеннику утром и вечером, можно добавлять сотен по пять молитв Иисусовых. ...Если возникнет потребность прибавить к пятистам молитв еще сотню, две, три, четыре, пять, - можно прибавить, а из того, что читается по книге, - уменьшить. Можешь творить по тысяче и утром, и вечером».

4. На случай, когда творишь Иисусову молитву (или другую) и при ней возникают молитвенные чувства, не стоит переходить на читаемую молитву, а надо продолжать ею молиться.

**Авва Филимон** (Добротолюбие, т.3, Многополезное сказание об авве Филимоне, ст.12): «Итак ночью ли, или днем сподобит тебя Бог неразсеянно помолиться чистым умом, оставь свое молитвенное правило, и, сколько сил есть, простирайся умносердечно прилепляться к Богу»

**Григорий Синаит** (Добротолюбие, т.5, Его же наставления безмолвствующим, гл.5): «Когда в сидении своем видишь, что молитва действует и не перестает двигаться в сердце твоем, никогда не оставляй ее, чтоб встать на пение, пока она сама не оставит тебя по смотрению (т.е. не прекратится внимательное или с чувством творение – от сост.). Ибо иначе ты, оставив Бога внутри, вне стоя будешь обращать к Нему беседу, от высшего к низшему переходя. (Другой перевод у свт. Феофана в п.17: «Если видишь, что молитва действует в тебе и не перестает сама двигаться в сердце твоем, не оставляй ее и не берись за молитвенник. Это значило бы оставить Бога внутрь, выйти оттуда, и извне простираять к нему беседу»)».

Но бывает и так, что хочется еще более сказать Богу, и тогда можешь произнести, например, по памяти, более длинную молитву.

5. Может быть и наоборот: читаешь молитвослов, и появляется желание помолиться краткой молитвкой, например, Иисусовой. И в этом случае надо последовать этому желанию.

**Амвросий Оптинский** (Сб. «Душеполезные поучения преподобных Оптинских старцев», ст. Келейное правило): «Когда кто-либо совершает келейное правило и среди оного почвствует особенное настроение духа к молитве Иисусовой или к поучению в каком-либо изречении Писания, тогда может оставить на время келейное правило и заняться тем или другим из сказанного. Так научают и опытные отцы».

**Феофан Затворник** (Письма, п. 256): «"Я стал хуже молиться по молитвенникам". Это не ущерб. Хоть никогда не берите в руки молитвенника. Молитвенники то же, что разговоры, например, французские. Пока не выучился кто выражаться свободно, заучивает разговоры, а когда навыкнет говорить, разговоры забываются. Так и молитвенники. Нужны, пока душа начнет сама молиться, а когда сама уже молится, их можно оставить. Только когда своя

молитва нейдет, тогда, чтоб расшевелить ее, надо начать печатными молитвами молиться. И когда расшевелится своя молитва, оставлять их. Так делали великие молитвенники. Читывали, кто - псалом один, кто, одну славу, и затем - вошедши в дух молитвенный, оставляли псалмы. Надо знать несколько молитв на память, также несколько псалмов. Но всегда, как молитва есть на сердце, можно молиться и без молитвенника, - своим обращением к Богу, с поклонами».

6. Также есть совет смотреть за желанием молитвы, которое может появиться, и тогда не ограничиваться определенным количеством.

**Антоний Голынский** (Путь умного делания, гл. Молитва словесная): «Если появится еще большая нужда в молитве, тогда и еще прибавляй, а из читаемого по книге убавляй. Если явится усиленное желание и внутренняя потребность творить молитву Иисусову вместо утреннего и вечернего правила, то не перебивай это желание».

7. И, конечно, святые отцы советуют как можно чаще молиться Иисусовой молитвой вне молитвенного правила, и уже по навыку к ней уменьшать читаемое молитвословие (но уменьшать все же лучше только тем, кто каждый день присутствует на церковном правиле, а это - монашествующим, а не мирским, которые не посещают храм каждый день и не могут пребывать в частом молении вне молитвенного часа).

**Феофан Затворник** (Письма, п. 702): «Во все время, от пробуждения до заснутия, ходите в памяти о Божием вездеприсутствии, в том помышлении, что Господь видит вас и исчисляет все движения мысли и сердца вашего. Сего ради непрестанно молитесь молитвою Иисусовою, и, почасту приходя к иконам, творите несколько поклонов, по движению и требованию сердца вашего, так чтоб все время дневное у вас было почасту прерываемо немногими поклонами, и проходило в непрестанном богомыслии и творении молитвы Иисусовой, при всякого рода занятиях. Правило же молитвенное келейное, или домашнее молитвословие, совершайте только пред сном. Поменьше читания и побольше своей молитвы с поклонами. Читаемого и поемого много слышите в церкви, - и довольно. Дома читания нужно настолько, чтоб только насладиться. Каноны все оставьте для церкви: там внимайте им. В чем состоит послушание ваше - читать церковное правило? Если это обычные, положенные на каждый день, каноны Господу Иисусу, Матери Божией, Ангелу Хранителю, дневному (недельному) святому; то, прочитав это все, что еще прибавлять? Совершайте это благоговейно, неспешно, внимайте каждому слову и ограничивайте тем дневное свое читательное молитвословие. Набранные вами каноны и акафисты навыкайте понемногу оставлять, и заменять их умною молитвою».

И в заключение этого вопроса приведем еще поучение для тех, кто не по разуму мог оставить молитвословие в пользу только Иисусовой молитве.

**Феофан Затворник** (Письма, п. 240): «Что схимонах Василий сказал об отложении пения (т.е. молитвословия – от сост.), для умной молитвы (т.е. для занятий круговой молитвой Иисусовой – от сост.), то относится к затворникам и к тем лицам, у коих раскрылась умная молитва и стала непрестанною. Эти могут делать и все, вместо церковной службы и келейного правила. Но здесь разумеется не повторение Иисусовой молитвы, а непрестанное у сердца восхождение молитвенных возвзаний... Отложения пения к нам с тобою не относится, нам надо и церковные службы выстаивать, и что определено для келейного молитвословия исполнять».

### **О постепенном оставлении читаемых молитв в пользу молитв своими словами**

А сейчас стоит остановиться на совете святого Феофана об оставлении читаемых молитв в молитвенный час в пользу молитв своими словами о духовном (о мирском у нас и так их хватает, и иногда их даже нужно сократить...).

**Феофан Затворник** (Письма о разных предметах веры и жизни, п. 84): «Можете еще увеличить число своих и сократить число читаемых молитв,— или по временам так делать. Впрочем, и читаемая молитва, с мыслию и чувством возносимая (т.е. если читается внимательно и с чувствами – от сост.), есть то же, что своя».

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь, п. 31 и др.): «(Можно) изрекать пред Богом своими словами, не прибегая к Молитвеннику. И может быть, это лучше будет. Попробуйте; если пойдет, можно оставить Молитвенник совсем... (79) Вы не всё готовые молитвы читайте, а и своими словами сказывайте Ему, что у Вас на душе, и просите помощи. «Видишь, Господи, что у меня? И то, и то. Справиться с собою не могу. Помоги, Всемилостивый!» И всякую частичку своей нужды перескажите, и на все просите соответственной помощи. И это будет самая настоящая молитва. Можно и всегда молиться своею молитвою, не читая печатных молитв. (47) Можно все правило молитвенное ограничить одними поклонами с коротенькою молитвокою и со своим молитвенным словом. Становитесь и кладите поклоны, говоря: Господи, помилуй! - или другую, изъявляя свою нужду или хвалу и благодарение Богу воздавая...».

**Феофан Затворник** (Письма, п.187, 713): «...Навыкая молиться по готовым молитвам, надо начинать понемногу молиться и своим словом, по своим потребностям – душевным (духовным – от сост.) или внешним (мирским – от сост.). (713) Спрашиваете, не есть ли неблагодарность прекращение чтения акафистов и канонов? Нет. Неблагодарность - совсем забыть тех, кому читали акафисты и каноны. А если вы, вместо печатных слов, мысленно или своими словами будете призывать их и благодарить, - это тоже, что и чтения молитв, канонов и акафистов, - и даже не лучше ли? Мысленно с поклонами ко всем обращайтесь. - Чем больше своеличной усердной молитвы, тем лучше».

Так, например, святые подвижники могли только начать читать Псалтырь (или молитвослов), а потом переходили на внутреннюю, умную молитву.

**Феофан Затворник** (Письма, п. 240): «Читал, как об одном старце говорится, что он (читаемое) молитвословие свое мог продолжать только до первой славы (из псалтири), а потом входил в сердечную молитву, и молился без слов (т.е. своими словами или молитвами по памяти, а не готовыми словами – от сост.). Чтение молитвы (из псалтыри или молитвослова в этот момент – от сост.) тогда прекращается само собою».

Но нужно заметить, что этот совет – о полном оставлении готовых молитв и молитв по памяти в течение обычного молитвенного часа - вряд ли, кто может исполнить из современных христиан. Разве что, если оставить чтение молитв, но произносить их по памяти (или все молитвы из молитвенного правила, конечно, если знаешь их наизусть, или краткие молитвы по круговому или разно-круговому способу), то тогда на такое оставление чтения способны многие. А что касается перехода только на свои личные молитвы, то сможет ли кто иметь только свои молитвенные мысли о духовных потребах или славословие Богу, например, на протяжении получаса, часа? Думаю, что нет. Но если это компоновка с молитвами по памяти то – да, но и этому надо учиться. И поэтому нам стоит говорить о том, чтобы не оставлять читаемые молитвы или молитвы по памяти во время молитвенного часа, а учиться вставлять молитвы своими словами о духовных потребах (о чем говорилось в третьей главе).

Также особо обращаем внимание на то, что лукавая и ленивая душа грешника может принять совет об оставлении чтения молитвослова и молиться своими словами для того, чтобы перестать трудиться над молитвой. Ей, конечно, легче произнести какие-то свои слова, причем побыстрее, штампами, без чувств, и потратить на это несколько секунд/минут, а не напрягаться над внимательным чтением молитвослова и потратить на это несколько десятков минут. И зная это, свт. Феофан предупреждает, давая этот совет:

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь, п. 31, 79): «...а если не пойдет (молитва своими словами), надо с Молитвенником молиться, ибо иначе можно остаться совсем без молитвы. (79) Можно и всегда молиться своею молитвою, не читая печатных молитв, только бы поблажки лености не было».

#### Раздел 4.2. Советы относительно продолжительности молитвенного времени

Ранее мы говорили, что каждый молящийся может сам (или со своим духовником) определить состав и способ моления в молитвенное время. А сейчас приведем поучения святых отцов относительно его продолжительности.

И сразу обращаем внимание, что по поводу этого они дают разные советы, основываясь на своем опыте, на духовном возрасте и на опыте молящегося.

К тому же стоит заметить, что для каждого понятие «продолжительности» или «объема» молитвенного правила есть свое. Так для одного – 15 минут кажется продолжительным, а для другого – это час и более (и, конечно, второй более прав). Но, к сожалению, в приводимых далее поучениях святых отцов конкретно не указывается, что они относят к понятию «легкое правило» или «небольшое количество молитв». А в некоторых поучениях не совсем можно понять о чем конкретно шла речь или имеются их разные переводы. Но, тем не менее, надеюсь, это не помешает нам получить нужные советы.

### **Совет: иметь легкое правило, но обязательно постоянно и право совершающее**

Так, одни святые отцы говорят, что не следует набирать большое молитвенное правило.

Например, такое поучение.

**Авва Матой** (Отечник Игнатия Брянчанинова): «Сказал авва Матой: Предпочитаю правило легкое, но постоянно совершающее, правилу трудному в начале, но скоро потом оставляемому».

Заметим, что подобное поучение приводится и в Древнем Патерике, но оно имеет чуть другое значение.

**Древний Патерик** (гл. 7, 16): «Авва Матой говорил: я лучше желаю себе дела легкого и продолжительного, нежели трудного в начале, но скоро оканчивающегося».

Но мы оставим вариант свт. Игнатия, и он также приводится в Аскетических опытах 2, «Слово о келейном молитвенном правиле», и в нем говорится о постепенной усталости от многоного моления за один раз.

В следующих же советах о непродолжительном правиле смысл более понятен.

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь..., п.47): «...не надо набирать много молитв. Небольшое число молитв, как следует исполняемых, лучше, чем много молитв, спешно исполняемых, от чего трудно удержаться, когда их набрано не в меру, в жару усердия молитвенного. Для Вас я полагаю совершенно достаточным исполнение утром и вечером положенных в Молитвенниках молитв утренних и на сон грядущим».

(Здесь надо следить за тем, чтобы этот совет не послужил лукавому самооправданию своей лени и нерадению, когда взялось легкое правило, а затем молиться им много лет.)

Есть совет и о том, что новоначальным (а если кто-то решит заново учиться право молиться, то и ему также) лучше читать молитвы недолго, но в течение дня, вечера и т.п.

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетические опыты, 2, Дух молитвы новоначального, п. 34): «Для новоначальных полезные краткие и частые моления, нежели продолжительные, удаленные одно от другого значительным пространством времени».

**Дмитрий Ростовский** (О молитве человека, уединившегося в клети сердца..., гл.4): «От искусственных в богомыслии я узнал о молитве, творимой умом от сердца (т.е. своими словам, возможно, с перемежением знаемых молитв, или может быть молитвы, когда искренне молишься с чувством – от сост.), что теплее и полезнее, чем продолжительная, бывает та, которая совершается кратко, но часто».

Также говорится, что лучше начинать обучаться молитве с небольшого правила и постепенно переходить на большее.

**Василий Кинешемский** (Беседы на Еван. от Марка, гл. 7, ст. 24-37): «Духовные силы человека развиваются и растут постепенно. Поэтому тот, кто только что начинает жить духовною жизнью, не может сразу взять на себя слишком большое молитвенное правило. От этого может родиться только скука или переутомление. Совет опытного духовного

руководителя, который указал бы подходящие размеры правила, очень важен в данном случае. Но, начиная с небольшого сравнительно правила, надо стремиться к тому, чтобы научиться подолгу молиться и постепенно удлинять молитву по мере развития духовных сил».

Такое изначальное обучение молитве на кратком правиле должно быть обязательно с учетом того, что его надо каждый раз стараться выполнять с вниманием (о чем мы и будем говорить в следующих главах нашей темы). Это поможет душе привыкнуть к молитве, полюбить ее и упражнять свое внимание/трезвение.

**Дмитрий Ростовский** (О молитве человека, уединившегося в клети сердца..., гл.4): «Итак, пусть твоя частая, но краткая молитва не умножается лишними словами, как об этом учат и Святые Отцы. Блж. Феофилакт в Толковании на Евангелие от Матфея написал так: «Не подобает удлинять молитвы, а лучше мало, но часто молиться». У Златоуста же в Беседах на Послания апостола Павла пишется так: «Кто лишнее говорит в молитве, тот не молится, но празднословит» (Беседа 24 на Пос. к ефесянам, 6). Кроме того, блж. Феофилакт говорит в Толковании на то же вышеуказанное евангельское место так: «Лишние слова — это празднословие». Хорошо сказал апостол: «Хочу лучше пять слов сказать умом моим, нежели тьму слов на языке» (1Кор. 14, 19), то есть лучше мне сотворить краткую молитву к Богу, но со вниманием, нежели произносить бесчисленные слова без внимания и только напрасно наполнять воздух своими словами и голосом».

Есть совет и о том, чтобы новоначальным (и в молитвенном труде в том числе) не иметь только исполнения добродетельных дел или длинного читаемого правила, а стараться и над умной молитвой, и ее более молиться чем читаемым.

**Василий Поляномерульский** (Предисловие к книге бл. ИсаияИерус.): «Другие же (святые отцы), изучив тончайший опыт духовного разума, не хотят, чтобы новоначальные довольствовались одним только внешним обучением, но, заповедуя им вместе с исполнением заповедей Христовых умеренное пение, т.е. полунощницу, утреню, часы, вечерню и повечерие, устанавливают вместо продолжительного псалмопения и канонов делание умной молитвы...».

И, конечно, лучшее творение молитвы, если человек будет молиться с искренними чувствами, и тогда не имеет значение, что он, возможно, молился непродолжительно.

**Феофан Затворник** (Письма, п. 902): «Когда есть припадания к Господу, яко присущему, со страхом и упованием, это лучше всякого выполнения числа молитв».

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь..., п. 71): «Полагаю, что Вы стали спешно совершать свое молитвенное правило кое-как, лишь бы кончить. Положите себе отселе законом никогда не молиться кое-как. Ничто столько не оскорбляет Господа, как это. Лучше не все положенные молитвы прочитывайте, но со страхом Божиим и благоговеинством, чем все, но кое-как. Лучше даже одну молитву какую-нибудь прочитать или даже своим словом, падши на колена, помолиться, нежели так делать».

**Василий Кинешемский** (Беседы на Еван. от Марка, гл. 7, ст. 24-37): «Несомненно, порой и моментальная молитва, приносимая от чистого сердца, бывает услышана Богом».

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь во Христе, 1789 и др.): «...если же продолжительная молитва несовместима с горячностью духа, лучше сотворить краткую, но горячую молитву. Припомн, что одно слово мытаря, от горячего сердца сказанное, оправдало его. Бог смотрит не на множество слов, а на расположение сердца. Главное дело - живая вера сердца и теплота раскаяния во грехах. (317) При молитве держись того правила, что лучше сказать пять слов от сердца, нежели тьмы слов языком».

Но так как это случается крайне редко (а если и часто, то у многих это только прошения о мирском), и тем более, что:

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь во Христе, 79): «Иногда в продолжительной молитве только несколько минут бывают истинно угодны Богу и составляют истинную молитву и истинное служение Богу»,

то надо тогда иметь молитвенный труд при продолжительном молении.

### **Совет: иметь продолжительное моление**

Другие святые отцы советовали долгое моление.

**Василий Поляномерульский** (Предисловие к книге бл. ИсихияИерус.): «Одни из св. отцов, принимая во внимание немощи вновь приходящих к монашеству, назначают им вместе с деланием заповедей Христовых продолжительное псалмопение, каноны и тропари, установленные Духом Святым в славословие Божие и правило монахам».

**Дмитрий Ростовский** (О молитве человека, уединившегося в клети сердца..., гл.4): «Впрочем, и продолжительная молитва бывает очень полезна, но только для совершенных (которые могут долго внимательно молиться или стараются это делать, или они могут долго говорить что-то Богу от себя, или могут долго находиться в молитвенных чувствах – от сост.), а не для новоначальных (которые не могут внимательно молиться, или им особо нечего сказать Богу, или они не могут долго пребывать, например, в покаянном и сокрушенном чувстве – от сост.)».

Заметим, что Господь на Своем примере показал, что есть продолжительное моление.

**Игнатьй Брянчанинов** (Аскетические опыты, ч.1, О молитве. Ст.1): «Осуждая это многословие (как мирские прошения и витиеватость – от сост.), Господь отнюдь не осудил продолжительных молитв, как представилось некоторым еретическиющим: Он сам освятил продолжительную молитву, пребывая подолгу в молитве. «И бе об нощь (т.е. пребыл всю ночь) в молитве Божией» (Лук. 6, 12), повествует о Господе Евангелие».

И у святых христиан молитвы были продолжительными, и этому способствовало то, что их переполняли молитвенные чувства в этот момент.

**Игнатьй Брянчанинов** (Аскетические опыты, ч.1, О молитве. Ст.1): «Продолжительность молитв угодников Божиих — не от многоглаголания, но от обильных духовных ощущений, которые являются в них во время молитвы, обилием и силою этих ощущений уничтожается, так сказать, время...».

А в остальное время, когда не было такой силы молитвенных чувств, они трудились над молитвой, зная о пользе такого труда.

Что касается нас, грешных, то большинству из нас не нравится долгое моление, и мы хотим побыстрее отбыть эту «повинность», и если все же его творим, то томясь, или сокращая его по своей лени и нерадению (об это мы еще будем говорить в другой части нашей темы).

Также заметим, что выше мы говорили, что новоначальным можно читать не продолжительное правило, а вот совет наоборот.

**Григорий Синаит** (Добротолюбие, т.5, Его же наставления безмолвствующим, гл.5): «Тем, кои не знают молитвы (не испытали ее силы и действия)... подобает много петь, без меры петь, всегда быть занятым разными деланиями и никогда не знать покоя от них, пока от многоного притрудного действования, вступят в состояние созерцания, обретши умную молитву, действующую внутри их. –...Вкусивший благодати должен умеренно петь (читать молитвы – от сост.), по словам отцов, больше же упражняться в молитве (умной); а когда разлечение нападет, пусть поет, или читает деятельные главы отеческие. (Другой перевод у свт. Феофана п.17: «Тем, которые еще не имеют действия молитвы, надо много молитвословить и даже без меры, чтобы непрестанно быть в этом многомолитвии и разномолитвии, пока от такого приболезненного труда молитвенного разогреется сердце и начнется в нем действие молитвы. Кто же вкусит наконец этой благодати, тому надо молитвословить в меру, а больше пребывать в умной молитве, как заповедали отцы. В случае расслабления внутреннего, надо молитвословить, или прочитывать отеческие писания»)».

### **В чем смысл продолжительного правила**

Далее кратко скажем, в чем же основной смысл продолжительного моления (а не несколько секунд, минут).

**Василий Кинешемский** (Беседы на Еван. от Марка, гл. 7, ст. 24-37): «...зачем же нужны длинные, настойчивые молитвы?».

1. Святые отцы говорят, что продолжительные молитвы нужны, чтобы возгревать постепенно день за днем, год за годом чувства к Богу и желания как можно большего общения с Ним в молитве.

**Василий Кинешемский** (Беседы на Еван. от Марка, гл. 7, ст. 24-37): «Развивается в продолжительной молитве и религиозное чувство, особенно чувство благодарности к Богу».

Иоанн Кронштадтский (Моя жизнь во Христе, ст.1058): «Для чего нужна продолжительная молитва? Для того чтобы продолжительностью усердной молитвы разогреть наши хладные, в продолжительной суете закаленные сердца. Ибо странно думать, тем более требовать, чтобы заматеревшее в суете житейской сердце могло вскоре проникнуться теплотою веры и любви к Богу во время молитвы. Нет, для этого нужен труд и труд, время и время».

2. Продолжительная молитва «приучает нас к постоянному памятованию о Боге».

**Василий Кинешемский** (Беседы на Еван. от Марка, гл. 7, ст. 24-37): «Продолжительная молитва полезна даже в том отношении, что приучает нас к постоянному памятованию о Боге. Центром нашей внутренней жизни, как мы знаем, должен быть Бог, а психологически это выражается в том, что мысль о Боге постоянно и неразрывно связывается с нашим сознанием. Достигается же это посредством того, что человек сначала принудительно заставляет себя как можно дольше задерживаться на мысли о Боге. Продолжительная молитва, во время которой мысль непрерывно возносится к Богу и к Небу, и представляет одно из таких духовных упражнений».

3. «Нет лучшего средства для укрепления воли в духовном делании, как продолжительная молитва», и нет лучшего средства для приобретения силы внутреннего трезвения/внимания (когда молящийся постоянно старается внимательно молиться).

**Василий Кинешемский** (Беседы на Еван. от Марка, гл. 7, ст. 24-37): «Наконец, нет лучшего средства для укрепления воли в духовном делании, как продолжительная молитва. Никогда так яростно не нападает сатана на человека, как во время молитвы (тем, что рассеивает ум на разные сторонние мысли – от сост.). «Когда молимся, — свидетельствует святитель Иоанн Златоуст, — тогда наипаче нападает на нас злобный к нам диавол. Видит он величайшую нам пользу от молитвы, почему всячески ухитряется сделать, чтобы мы (из-за рассеянного моления – от сост.) отошли с молитвы с пустыми руками. Знает он, доброе знает, что если пришедшие в храм приступят к Богу с трезвенною молитвою, выскажут грехи свои и теплою сокрушатся о том душою, то отойдут отсюда, получив полное прощение: человеколюбив бо есть Бог. Почему предупреждает отвести их чем-либо от молитвы (переключением внимание или на внешнее или на свои мысли о чем-то – от сост.), чтобы они ничего не получили. И это делает он, не насиляя, но мечтаниями приятными развлекая ум и чрез то наводя леность к молитве. Сами виноваты мы, что самоохотно отдаемся в его сети (т.к. нам интересней и приятней думать о чем-то, а не внимательно молиться – от сост.), сами себя потому лишаем благ молитвы, — и никакого не имеем в этом извинения. Усердная молитва есть свет ума и сердца, свет неугасаемый, непрестанный. Почему враг бесчисленные помыслы, как облака пыли, всевает в умы наши и даже такое, о чем мы никогда не думали, собирая, вливает в души наши во время молитвы...». То, что так образно описывает великий святитель, несомненно, испытал каждый из христиан, идущих духовною стезею. Самую ожесточенную борьбу с помыслами приходится выдерживать именно во время молитвы, много труда требуется для того, чтобы прогнать навязчивые ненужные мысли и сосредоточиться молитвенно в Боге. Но эта-то борьба с помыслами, как и всякая борьба, и укрепляет волю, если ведется серьезно, настойчиво и потому успешно. Умение фиксировать или сосредоточивать внимание на одном предмете, которое вырабатывается этою борьбою в продолжительной молитве, и есть признак духовно сильной воли, и чем большая продолжительность такой сосредоточенности может быть достигнута, тем сильнее духовно человек. Говоря языком мистических понятий, чем чаще

и решительнее христианин побеждает при этом духов тьмы, стремящихся отвлечь его от молитвы, тем более он укрепляется».

А теперь приведем два существенных предостережения святых подвижников относительно продолжительного моления.

### **О не горделивости о своем длительном молитвенном правиле**

Если христианин имеет долгое молитвенное правило или много молится, то ему надо особо следить за тем, чтобы не впасть в прелесть, т.е. следить за тем, чтобы у него не было горделивых и тщеславных мыслей о своей молитве. Так, духовно неопытный христианин, еще не могущий внимательно и искреннее молиться с помощью молитвословия святых и не имеющий своей настоящей молитвы, может возомнить, что многое прочитывание готовых молитв делают его настоящим молитвенником.

**Василий Кинешемский** (Беседы на Еван. от Марка, гл. 7, ст. 24-37): «Находящийся в прелести услаждается обыкновенно не содержанием молитвы, а только ее продолжительностью, видя в ней доказательство силы своей воли и взирая на молитву как на заслугу пред Богом, вопреки словам Христовым».

**Симеон Новый Богослов** (Божественные гимны, г. 9): «... (мне) кажется, что я знаю Тебя, и верую в Тебя, и воспеваю и призываю Тебя. Ибо только уста мои, Слове, говорят то, чему научен я, равно и гимны и молитвы я воспеваю те, которые давно уже написаны принявшими Духа Твоего Святого. Между тем, говоря это и думая, что я сделал нечто великое, я не чувствую и не понимаю того, что как дети, учась, часто не сознают силы речений, так и я, проводя время в молитвах, чтении псалмов и составлении гимнов и воспевая Тебя, единого благоутробного Владыку, не воспринимаю чувством Твоей славы и света. И подобно тому, как еретики, многому научившись, мнят, что познали и знают Тебя, мнят, несчастнейшие, что и видят Тебя, Боже мой, так и я, произнося много молитв и псалмопений одним языком своим, положим же, что и сердцем, на основании этого полагаю, что обладаю высшей степенью веры, думаю, что воспринял всякое познание истины и ни в чем более не нуждаюсь. На основании того же я заключаю, что вижу Тебя, Свет мира. Спаситель, и говорю, что имею Тебя, и Ты сопребываешь со мною».

**Василий Поляномерульский** (Предисловие к книге бл. Исихия Иерус.): «...по причине многое разнообразия слов, возводящих то к славословию Божию, то к созерцанию тварей, или домостроительства и промысла Божия, или мук вечных и обетований, или предвечности и непостижимости и других подобных вещей (изложенных в готовых молитвах святых – от сост.), к каковым страстный и немощный ум (новоначальных и страстных) не может возвыситься. И вследствие этого помысл, впадая в мечтания, соблюдает одно только количество, следствием чего обычно бывает радостное мнение и самохваление сердечное».

**Игнатьй Брянчанинов** (О молитве Иисусовой. Отдел 2): «(Есть христиане, которые) удовлетворяются одним внешним молением, то есть, неупустительным участием в церковных службах и неупустительным исполнением келейного правила, состоящего исключительно из псалмопения и молитвословия устных и гласных. Они не могут избежать «мнения». ...Признак вкравшегося «мнения» вынашивается в подвижниках тем, когда они думают о себе, что проводят внимательную (и праведную – от сост.) жизнь, часто от гордости презирают других, говорят худо о них, поставляют себя достойными, по мнению своему, быть паstryрями овец и руководителями их, уподобляясь слепцу, берущемуся указывать путь другим слепцам».

Т.е., определивший себя «молитвенником», осуждает других, которые так много не вычитывают молитв, гордится количеством своих вычиток молитв, считает, что уже многое познал в вере и может давать советы другим (что и делают или в отношении своих родных и близких, или при случае в отношении других людей).

## О возможном увеличении времени молитвенного правила

Итак, что определил, то «стайся тщательно и неупустительно исполнять».

**Игнатьй Брянчанинов** (Аскетические опыты 2, Слово о келейном молитвенном правиле): «Избрав для себя соразмерное силам и душевной потребности молитвенное правило, стайся тщательно и неупустительно исполнять его: это нужно для поддержания нравственных сил души твоей, как нужно для поддержания телесных сил ежедневное... употребление здоровой пищи».

Также можно стараться творить его в определенное время.

**Антоний Великий** (Устав отшельнической жизни, 15): «Исполняй молитвы в установленные часы, ни одного не пропуская, чтоб не дать за это ответа».

Но бывают разные внешние обстоятельства и внутренние состояния, которые подвигают к изменению привычного молитвенного часа. Об этом мы еще подробно скажем в третьей части нашей темы, а сейчас приведем только несколько советов о возможном дополнении молитвенного времени.

Есть такое замечание на то, что некоторые христиане добавляют молитвенное чтение при своем правиле, а свт. Феофан говорит, что лучше учиться добавлять молитвы своими словами или, оставляя обычный размер правила, чаще становиться на молитву в течение дня.

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь..., п.33): «Как дома молиться? Вы хорошо сказали, что надо немного надбавить против обычного правила молитвенного. Надо, надо. Но лучше, если Вы прибавите не лишние чтения молитв, а подольше будете молиться без Молитвенника, сам своим словом изъявляя пред Господом свои кровные нужды духовные. Читайте и утром и вечером не более того, как и обычные дни, но пред началом молитвословия Вашего и после него сами своею молитвою молитесь, и в промежутке читаемых молитв вставляйте свою молитву, кладя поклоны поясные и земные и на колена становясь.... Но слишком длинным и долгим правилом себя не вяжите. Лучше почаше вставать на молитву и класть поклоны в продолжение дня понемногу, но часто, чтобы весь день перетrostить поклонами. Умом же совсем не отступайте от Господа, на молитве ли стоите или другое что делаете».

А вот предостережение, что нельзя измышлять еще большие молитвенные труды без советования с опытными.

**Василий Кинешемский** (Беседы на Еван. от Марка, гл. 7, ст. 24-37): «Находящийся в прелести, считая себя выше церковной нормы, горделиво измышляет самовольные подвиги и собственные правила для молитвы. Известно, что лукавый враг, когда обольщает ревностных послушников, то именно через внушение им больших, но самочинных молитвенных правил вместо положенных старцем. Бывает, что к таким подвигам является особенное беспримерное усердие, но оно поддерживается не чистою совестью, а тонким помыслом гордыни. Таковы главные признаки "бесовской прелести"».

Также есть такой совет о добавлении времени сверх обозначенного: иногда бывает, что человек, начав свое молитвенное правило, чувствует желание молиться еще, и тогда нужно последовать этому движению и молиться дольше.

**Феофан Затворник** (Толков. 118 Пс., ст. 108): «...кто не молится, тот преступает заповедь Божию; но мера молитвословия зависит от боголюбивого произволения (т.е. от своего вольного доброго желания – от сост.): всякий, с совета своего духовного отца, берет себе молитвенное правило и потом всякий раз может сокращать его или длить свое молитвословие. Так, положивший себе стоять на молитве по четверти часа или по часу, когда, вместо этого, по движению усердия (когда оно проявится – от сост.) промолится полчаса, час или два, то приносит «вольный» плод боголюбивого произволения».

Особо заметим, что некоторые люди могут решить и в следующие разы молиться столько же времени, думая, что такое желание и чувство вновь у них будет; и, приступая к молитвословию, ожидают, что так вновь произойдет. А в следующий раз такого состояния не

случается, и увеличенное молитвословие превращается «в муку». Поэтому надо смотреть по тому как «идет» молитва: если как всегда, то молись обозначенное время; если есть молитвенное движение, то молись дольше; а если тяготишься и хочешь сократить молитвенное правило – то не разрешай себе этого.

Далее мы приведем еще много советов в нашей теме о том, как следует молиться, чтобы не быть неразумным рабом правила, а пока остановимся.

Заканчивая этот вопрос о способах моления, подведем итог:

— есть молитвы читаемые из молитвослова или Псалтыри лично, и соответственно исходящие не от самого молящегося; а он сейчас при чтении воспринимает их текст и проговаривает мысленно или вслух;

— есть молитвы слышимые в храме, и некоторые бывают знаемыми слушателем, а другие – нет;

— есть молитвы по памяти, которые человек когда-то воспринял, запомнил и теперь может творить в уме или гласно без текста во время молитвенного часа или вне его (но последний вид мы не рассматриваем в этой части);

— есть молитвы от себя лично, от твоих собственных молитвенных мыслей, также творимые в молитвенное время (и в любое);

— и есть молитвы, дающиеся молящемуся Святым Духом (но о них речь пойдет в другой части).

Также заметим, что опыт составителя говорит о том, что многим христианам, которые имели свое молитвенное правило и способ молитвы (обычно только читаемый или некоторые – Иисусову молитву), выработанный многими годами, лучше поменять. И сделать это уже надо с учетом советов святых отцов, и как бы начать заново обучаться молитве. И вообще:

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь..., п. 31): «И молитве надо учиться, как и всякому другому делу».

Думаю, кто не поленится изменить свою привычку, тот многое приобретет, т.к. это будет уже молитвенное правило по духу и разуму. И да подаст нам Господь силы и разум в этом!

(Продолжение следует)