

СВЯТИТЕЛЬ ФЕОФАН ЗАТВОРНИК КАК УЧИТЕЛЬ МОЛИТВЫ

Митрополит Тамбовский и Рассказовский ФЕОДОСИЙ
ректор Тамбовской духовной семинарии, кандидат богословия

Аннотация: В статье раскрывается взгляд святителя Феофана Затворника на значение молитвы в построении высокодуховной жизни каждого христианина. Молитва рассматривается как верный способ обретения Божественной Благодати. Особое внимание уделяется анализу внутреннего состояния молящегося человека: достижению благоговейных чувств к Богу и преодолению различных искушений во время молитвы. В заключение приводится духовное наставление святителя Феофана о сохранении в жизни молитвенного состояния и ощущения присутствия Божия.

Ключевые слова: святитель Феофан Затворник, христианин, молитвенное правило, молитва Иисусова, Божественная Благодать, сердце, чувство, сознание.

Святитель Феофан Затворник значительное место в своих книгах и письмах уделял размышлениям о молитве. Касаясь этой важной для духовного возрастания христианина темы, он часто ссылался на святых отцов и учителей Церкви. Находясь в затворе, святитель сочетал свое личное духовное делание с опытом молитвенного подвига древних отшельников.

Святитель Феофан писал, что высокодуховную жизнь должны вести не только священнослужители и монахи. К совершенству и святости, к молитвенному покаянному труду призван каждый христианин. «Дело молитвы не безмолвников только есть дело, а всех христиан, – поучал Вышенский Затворник, – и это до самых высших ее степеней. Все степени молитвы Божие суть дело. У Бога же все равны, и смотрит Он только на сердце. Как сердце к Нему, так и Он к сердцу, чье бы сие сердце не было»¹. Согласно святителю Феофану, молитва есть «дыхание духа. Есть молитва – живет дух, нет молитвы – нет жизни

¹ Феофан Затворник, свт. Как научиться молиться. М., 2011. С. 6.

в духе»². Если целью жизни христианина является достижение «обожения» путем стяжания Божественной благодати, то молитва есть верный способ обрести благодать. «Благодать Духа Святого с нами с момента Крещения и Миропомазания, – наставлял святитель. – Молитвы церковные, домашние, труды подвижничества и доброделания – развивают сей дар и дают ему простор действовать в нас. Лучшее к тому средство – сердечная молитва, которую и саму надо считать плодом Духа и вместе привлекательницей Духа»³.

Как учитель молитвы святитель Феофан раскрывается, прежде всего, в эпистолярном наследии. Преимущества этого жанра заключаются в том, что в письмах удобнее разъяснять многие житейские вопросы, рассматривать, например, особенности, связанные с практической стороной молитвы, такие как время ее совершения, состав и продолжительность. Эти темы особенно волновали мирян. Святителю Феофану писали люди, занимавшие различное общественное положение и находившиеся на разном уровне духовного развития. Советы он давал применительно к каждому адресату. Одному необходимо было подчеркнуть особенную важность тех молитв, которые звучат в храме Божиим, а другому, наоборот, указать, что «для Бога всякая молитва от сердца равно ценна, где бы она ни возносилась»⁴.

При разнообразии советов о молитве святитель имел единый подход относительно практики ее совершения. Если начинающие должны молиться по молитвослову, чтобы приучать себя к «молитвенным оборотам речи», то для тех, кто уже приобрел достаточный духовный опыт, святитель Феофан предлагал постепенно отказываться от молитвослова. По мысли святителя, молитвословы «нужны, пока душа начнет сама молиться, а когда сама уже молится, их можно оставить»⁵. В одном из своих писем святитель сравнивал молитвословы с французским разговорником, требующимся до тех пор, пока человек не научится самостоятельно говорить на этом языке.

При всей своей пользе, особенно на начальном этапе духовной жизни, молитвословие, как правило, совершаемое по книге, имеет и недостатки, к которым следует отнести трудности, связанные

² Там же.

³ Там же. С. 8.

⁴ Там же. С. 85.

⁵ Там же. С. 95.

с концентрацией внимания во время чтения молитв. Поэтому святитель Феофан рекомендовал заучивать наизусть молитвы из утреннего и вечернего правила для того, чтобы «читать их потом так, как бы они шли из сердца»⁶. С этой же целью он советовал своим адресатам заучивать и особенно любившиеся псалмы.

Молитвенное правило не является для святителя Феофана чем-то непререкаемым, потому что «правило – не существенная часть молитвы, а есть только ее внешняя сторона»⁷. «Да спееется молитва ваша! – писал святитель в одном из своих писем. – Вы переменяете нечто в правилах: хорошо. Болезненное в сердце к Богу обращение и припадание да не отходит, а внешнее можно изменять, применяясь как лучше. «Все испытывайте, хорошего держитесь» (1 Фесс. 5, 21)»⁸. При составлении молитвенного правила и чтении молитв святитель рекомендовал обращать внимание не на продолжительность молитвословий, а на качество самой молитвы, которая непременно должна совершаться «со вниманием и от сердца»⁹. Однако к совету о принципиальной возможности для христианина менять состав молитвенного правила святитель добавлял одно важное замечание. Как бы ни изменялось молитвенное правило, сама молитва должна при этом быть регулярной и достаточно продолжительной. В одном из писем святитель Феофан укорял одну из своих духовных дочерей за то, что она стала произвольно сокращать свое молитвенное правило, заменяя его рукоделием.

Большое значение Вышенский Затворник уделял внутреннему состоянию человека в те минуты, когда он молится. «Стоять перед иконою и класть поклоны – не есть молитва, – писал святитель, – 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 или возбуждения ее. Сама молитва есть возникновение в сердце нашем одного за другим благоговейных чувств к Богу – чувства самоуничтожения, преданности, благодарения, славословия, прощения, сокрушения, покорности воле Божией, усердного припадания и прочее»¹⁰. По мысли святителя,

⁶ Феофан Затворник, свт. Как научиться молиться. С. 84.

⁷ Там же. С. 90.

⁸ Там же. С. 98.

⁹ Там же. С. 86.

¹⁰ Феофан Затворник, свт. Собрание сочинений : в 31 т. М., 2008. Т. 19. Письма о молитве и духовной жизни. Собрание писем. С. 113.

во время молитвы важно ощутить себя молящимся и предстоящим перед Богом. Такое состояние души следует воспитывать в себе и постепенно распространять на всю жизнь, а не только на период молитвы. «Главное, в чем надо упражняться, – писал святитель, – есть память Божия, или хождение в присутствии Божиим. Старайтесь приобрести навык всегда быть в сознании и чувстве, что находитесь под оком Божиим, проникающим всю глубину нашего сердца и все внутренние движения ваши видящим»¹¹.

На молитве следует оберегать себя от горделивых и тщеславных помыслов. «Самонадеянный во всем полагается на себя, – писал Затворник. – Христианин истинный всего ожидает от Бога, почему начинает и оканчивает каждое дело молитвою»¹². Поэтому не без свойственного ему юмора святитель предостерегал одного из своих адресатов от «уклонения в праведность», предлагая в этом случае «братъ себя за ноги» и «тащить немилосердно опять в грешность»¹³. Во время молитвы он советовал «чувствовать себя осужденником», то есть человеком, достойным лишь осуждения на Страшном Суде. «Где-то, не помню, прописан вопрос: как лучше стоять на молитве? – спрашивал он. – И ответ: стой как на суде, устремляя взор на уста Господни, из которых готово изойти последнее тебе решение: прииди или отойди, и вопий: Господи, помилуй»¹⁴.

«Самым лучшим настроением»¹⁵, которое приличествует иметь молящемуся человеку, святитель Феофан называл «младенчество в молитве»¹⁶. Призывая благоговейно беречь это чувство, когда оно возникает в душе, он писал: «Дети подходят к отцу или матери и ничего не говорят, только увиваются около них – оттого, что им сладко быть при них... Тако себя имейте, чтоб в простоте сердца всегда увиваться около Господа»¹⁷.

Одним из наиболее частых искушений во время молитвы является рассеянность. Для борьбы с этим святитель Феофан

¹¹ Феофан Затворник, свт. Как научиться молиться. С. 23.

¹² Феофан Затворник, свт. Творения иже во святых отца нашего Феофана Затворника. Начертание христианского правоучения. М., 1994. С. 86.

¹³ Феофан Затворник, свт. Как научиться молиться. С. 18.

¹⁴ Феофан Затворник, свт. Собрание сочинений... Т. 19. С. 253.

¹⁵ Феофан Затворник, свт. Как научиться молиться. С. 22.

¹⁶ Там же. С. 22.

¹⁷ Там же.

рекомендовал включать в молитвенное правило больше коротких молитв, так как во время их чтения легче избежать рассеянности. В письмах он часто советовал добавлять в правило 24 молитвы святителя Иоанна Златоуста, заучивая их при этом наизусть (молитва 7-я, святителя Иоанна Златоуста, из «Молитв на сон грядущим»). Эти молитвы он предлагал прочитывать по нескольку раз, по 5 или 10, соответственно желанию самого верующего. В некоторых письмах он благословлял начинать молитвенное правило именно с указанных молитв, так как эти короткие, но очень емкие по содержанию молитвы помогают сконцентрировать внимание и обратить сердце к Богу.

Особое место среди кратких молитв, по мнению святителя Феофана, принадлежит молитве Иисусовой. «Чего достигнуть молитвою надо стараться? Того, чтобы сердце согрелось любовью к Богу и чувство к Богу не отходило... Для сего назначается молитва Иисусова: „Господи Иисусе Христе, помилуй мя грешную“. Сию молитву чаще повторяйте и дойдете до навыка, чтоб язык повторял ее сам собою»¹⁸. Христианина, живущего духовной жизнью, непрестанная молитва должна сопровождать всегда.

Святитель учил, что навык Иисусовой молитвы помогает человеку достичь непрестанной молитвы, однако автоматически не приводит к ней. «Пришло желание учиться молитве Иисусовой. Бог благословит! – писал святитель. – Но делание молитвы Иисусовой не есть непрестанная молитва, а только подспорье к ней... Непрестанная молитва есть дар благодати... и о сем молиться надо, „Господи, даруй мне непрестанно молиться!“ Состоит сия молитва не в словах, а в чувстве к Богу неотходном. О сем чувстве и заботиться должно и его возгревать»¹⁹. Настоящая молитва является не монологом, а диалогом человека с Богом, поэтому без помощи Божией положительных результатов в молитве достичь невозможно.

Духовная польза от совершения Иисусовой молитвы, по мысли святителя Феофана, настолько велика, что способна заменить все молитвенное правило. Он писал, «что с единою молитвою

¹⁸ Феофан Затворник, свт. Собрание сочинений... Т. 19. С. 188.

¹⁹ Цит. по: Феофан (Крюков), игум. О непрестанной молитве : поучения святителя Феофана Затворника [Электронный ресурс] // Азбука веры : православ. интернет-портал. URL: <http://azbyka.ru> (дата обращения: 05.01.2015).

Иисусовой можно всякие правила отбывать, только чтоб она была не в слове только, но и в деле»²⁰.

Он указывал, что совершение Иисусовой молитвы приносит неограниченную пользу в различных ситуациях, в которых оказывается христианин в жизни. Она доступна тогда, когда невозможно посетить богослужение в храме, или в случаях, когда тяжело прочитать установленное общее молитвенное правило из-за усталости или болезни, и т.д.

Любая молитва в понимании святителя Феофана – это всегда умная молитва. «Молитва по существу своему есть действие умное, – свидетельствовал святитель, – и если вы не молились умно, то и совсем не молились»²¹. Умную молитву он определял как «мысленное к Богу возношение». «Всячески старайтесь, чтоб где слово, там и ум был, или, как говорит святой Иоанн Лествичник, заключать ум в словах молитвы», писал Затворник одному из своих многочисленных духовных чад²².

Важной стороной учения святителя Феофана Затворника о молитве вообще и об Иисусовой молитве в частности является указание на необходимость опускать ум в сердце и молиться именно сердцем. «Иисусова или другая какая краткая молитва – дело хорошее, если навязнет на языке, – писал святитель. – Позаботьтесь только при этом не в голове быть вниманием, а в сердце, и будьте так не во время только стояния на молитве, но и во всякое время»²³. В другом письме святитель Феофан высказывался по этому поводу так: «В книгах пишется, что когда молитва Иисусова возьмет силу и внедрится в сердце (на языке навязнет – это одно), а внедрится в сердце – это другое; тогда она придает бодрости и сон прогоняет. Попробуйте этот рецепт. Бог везде есть. Если живо сознать сие, то сну не будет места, как нельзя ему быть: Царь стоит пред глазами. Существо же молитвы Иисусовой то и есть, чтобы умом в сердце стоять пред Богом»²⁴.

В современной России происходит возвращение к христианским традициям, и люди, как драгоценную жемчужину, обретают православную веру. Человек, вступивший на путь религиозной

²⁰ Феофан Затворник, свт. Собрание сочинений... Т. 19. С. 253.

²¹ Феофан Затворник, свт. Как научиться молиться. С. 51.

²² Там же. С. 84.

²³ Феофан Затворник, свт. Собрание сочинений... Т. 19. С. 669.

²⁴ Там же. С. 254.

жизни, вскоре понимает, что жить по вере без правильного духовного руководства практически невозможно. Кто-то идет в храм и советуется со священником, а кто-то обращается к святоотеческим творениям. Одним из наших наставников на пути веры является святитель Феофан Затворник. Интерес к его молитвенному духовному опыту и письменным трудам всегда был высок и особенно вырос в последнее время в связи с празднованием в 2015 году 200-летия со дня его рождения. Глубокое знание аскетических творений древних подвижников, многолетний затворнический образ жизни сделали святителя Феофана подлинным носителем святоотеческих традиций и опытным проводником к бесценному духовному наследию, накопленному в Церкви в течение столетий. Через свои многочисленные книги и письма святитель Феофан и в XXI веке продолжает оставаться учителем молитвы и духовным наставником для многих, ищущих Истину и стремящихся к спасению.