

**Как надобно молиться
Феофан (Гóворов) епископ Тамбовский и
Шацкий, Затворник Вышенский, святитель**

Урок первый

Дело молитвы есть первое дело в жизни христианской. Если в отношении к обычному порядку дел верно присловье: «Век живи, век учись», то тем более идет оно к молитве, действие которой не должно иметь перерыва и степени которой не имеют предела.

Древние святые отцы, приветствуя друг друга при свидании, обыкновенно спрашивали не о здоровье и не о чем-либо другом, а о молитве: как, дескать, идет или как действует молитва. Действие молитвы было у них признаком жизни духовной, и они именовали ее дыханием духа. Есть дыхание в теле – и тело живет; прекращается дыхание – прекращается и жизнь. Так и в духе: есть молитва – живет дух; нет молитвы – нет и жизни в духе.

Но не всякое совершение молитвы, или молитвословие, есть молитва. Стать перед иконой в церкви или дома и класть поклоны не есть еще молитва, а только принадлежность молитвы. Читать молитвы на память или по книжке или слушать читающего их – опять не молитва, а только орудие молитвы или способ обнаружения и возбуждения ее. Сама же молитва есть возникновение в сердце нашем одного за другим благоговейных чувств к Богу: самоуничижения, преданности, благодарения, славословия, прощения, усердного припадания, сокрушения, покорности воле Божией и прочих. Вся наша забота должна быть о том, чтобы во время наших молитвований эти и подобные им чувства наполняли душу нашу так, чтобы, когда язык читает молитвы или ухо слушает и тело кладет поклоны, сердце не оставалось пустым, но чтобы в нем было какое-либо чувство, устремленное к Богу. Когда эти чувства есть, молитвословие наше есть молитва, а когда их нет, то она еще не молитва.

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 то же, 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 твоём ко Богу, войдешь в дух молитвенный.

В наших молитвословах помещены молитвы святых отцов Ефрема Сирианина, Макария Египетского, Василия Великого, Иоанна Златоустого и других великих молитвенников. Будучи исполняемы духом

молитвенным, они изложили внушенное сим духом в слове и передали 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.

Чтобы молитвословие наше сделалось действительным для нас средством к воспитанию в себе молитвы, надо совершать его так, чтобы и мысль, и сердце воспринимали содержание молитв, составляющих его. Вот для этого три самых простых приема:

- не приступай к молитвословию без предварительного, хотя краткого, приготовления;

- не совершай его кое-как, а со вниманием и чувством;

- не тотчас по окончании молитв переходи к обычным занятиям.

Урок второй

Положим, что молитвословие есть у нас дело обычное. Но никак нельзя сказать, чтоб оно не требовало приготовления. Что, например, обычнее чтения или писания для умеющих читать и писать? Однако ж и тут, садясь читать или писать, не вдруг начинаем дело, а медлим несколько перед тем, по крайней мере столько, сколько требуется для того, чтобы поставить себя в пригодное положение. Тем более необходимы приготовительные действия к молитве перед молитвой, и особенно тогда, когда предшествовавшее тому занятие было совсем из другой области, а не из той, к которой принадлежит молитва.

Итак, приступая к молитвословию утром или вечером, постой немного, или посиди, или походи и потрудись в это время отрезвить мысль, отвлекши ее от всех земных дел и предметов. Затем помысли, кто Тот, к Кому обратишься ты в молитве, и кто ты, имеющий теперь начать молитвенное к Нему обращение, и возбуди в душе соответственное тому настроению самоуничиженного и благоговейным страхом проникнутого предстояния Богу в сердце. В этом все приготовление – благоговейно стать перед Богом, приготовление малое, но не малозначительное. Тут полагается начало молитвы, а доброе начало – половина дела.

Так установившись внутренне, стань затем перед иконой и, положив несколько поклонов, начинай обычное молитвословие: «Слава Тебе, Боже наш, слава Тебе, Царю Небесный...» Читай не спешно, а вникай во всякое слово и мысль всякого слова доводи до сердца, сопровождая то поклонами. В этом, собственно, и дело чтения молитвы, приятного Богу и плодоносного. Вникай, сказал я, во всякое слово и мысль слова до сердца доводи – это значит вот что: понимай, что читаешь, и понятное прочувствуй.

Других правил не требуется. Эти два – «понимай» и «чувствуй», – исполненные как следует, украшают всякое молитвословие полным достоинством и сообщают ему все плодотворное действие. Читаешь, например: «Очисти ны от всякия скверны» – восчувствуй скверноту свою, возжелай чистоты и взыщи ее от Господа, с упованием на Него. Читаешь: «Остави нам долги наша, якоже и мы оставляем должником нашим...» – и в душе своей прости всем, и сердцем, все и всем простившим, проси себе у Господа прощения. Читаешь: «Да будет воля Твоя...» – и в сердце своем совершенно предай участь твою Господу и изъяви беспрекословную готовность благодушно встретить все, что Богу будет угодно. Если будешь

так мыслить, чувствовать и поступать при всяком стихе твоей молитвы, то у тебя будет настоящее молитвословие.

Урок третий

Чтобы успешнее совершать молитвословие надлежащим образом, делай вот что:

1. Имей молитвенное правило с благословения духовного твоего отца, не большое, но такое, которое мог бы ты исполнять неспешно при обычном течении твоих дел.

2. Прежде чем молиться, вчитывайся, когда есть у тебя более свободное время, в молитвы, которые входят в твое правило; пойми вполне каждое слово и прочувствуй его, чтобы тебе наперед знать, что при каком слове должно быть у тебя на душе; а еще лучше, если положенные молитвы заучишь на память. Когда сделаешь так, то во время молитвословия легко тебе будет понимать и чувствовать. Останется одно затруднение: мысль летучая все будет отбегать на другие предметы. Тут надо вот что:

3. ...надо употребить напряжение на сохранение внимания, зная наперед, что мысль будет отбегать. Потом, когда во время молитвы она отбежит, – вороти ее, опять отбежит – опять вороти, и так всякий раз. Но всякий же раз что будет прочтено во время отбегания мысли и, следовательно, без понимания и чувства, не забывай прочитывать снова, хотя бы мысль несколько раз отбегала на одном месте, читай его несколько раз, пока не прочтешь с понятием и чувством. Одолеешь однажды это затруднение – в другой раз, может быть, оно и не повторится, а если и повторится, то уже не в такой силе. Но может случиться и то, что иное слово так сильно подействует на душу, что ей не захочется простираться в молитвословии далее, и хоть язык читает молитвы, а мысль все отбегает к тому месту, которое так подействовало на нее. В таком случае –

4. ...остановись и не читай далее, а постой вниманием и чувством на том месте, попитай душу свою им или теми помышлениями, которые оно будет производить, и не спеши отрывать себя от этого состояния. Если время не терпит, оставь лучше правило недоконченным, а этого состояния не разорвай. Оно, может быть, будет осенять тебя целый день, как Ангел-Хранитель. Такого рода благодатные воздействия на душу во время молитвословия означают, что дух молитвы начинает внедряться, и потому надо хранить такое состояние, ибо оно есть самое надежное средство к воспитанию и укреплению в нас духа молитвенного.

Кончив свое молитвословие, не тотчас переходи к каким-либо

занятиям, а тоже хоть немного постой и подумай, что это совершено тобою и к чему тебя это обязывает, стараясь, если дано тебе что почувствовать во время молитвы, сохранить то и после молитвы. Впрочем, если кто совершит свое молитвословие как должно, то и сам не захочет тотчас озабочиваться внешними делами. Таково уж свойство молитвы! Что говорили предки наши, возвратясь из Царьграда: «Кто вкусит сладкого, тот не захочет горького» – то сбывается со всяким, кто хорошо помолится во время своего молитвословия. Вкушение этой молитвенной сладости и есть цель молитвословия, и если молитвословие воспитывает дух молитвенный, то именно через это вкушение.

Урок четвёртый

Но на начальном способе воспитания в себе духа молитвенного, то есть на сообразном со своим назначением совершением 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 с помощью 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 навикаем молиться по молитвенникам, то есть по готовым молитвам, переданным нам Господом и святыми отцами, преуспевшими в молитве, но на этом одном останавливаться не должно. Надо простираться далее и, навыкнув умом и сердцем обращаться к Богу со сторонней помощью, делать опыты и своего собственного возношения к Нему, доходить до того, чтобы душа сама, своею речью вступала в молитвенную беседу с Богом, сама возносилась к Нему, сама открывала себя Ему и исповедовала, что такое есть в ней и чего ей желательно. Надобно и к этому приучить душу. А как успеть в этой науке, укажу кратко.

И навык с благоговением, вниманием и чувством молиться по молитвенникам ведет к тому же. Как из переполненного сосуда сама собой изливается вода, так и из сердца, посредством молитвословий исполнившегося светом чувств, сама собою начнет исторгаться своя молитва к Богу. Но есть и особые, исключительно к этой цели обращенные правила, которые должен принять к исполнению всякий желающий успеха в молитве.

Отчего это, скажете, сколько лет иные молятся по молитвенникам, а все еще не имеют молитвы в сердце? Думаю, между прочим, оттого, что только в ту пору несколько и напрягаются возноситься к Богу, когда совершают молитвенное правило, а потом, во все продолжение дня, о Боге и не вспомнят. Кончат, например, свои утренние молитвы и думают, что по отношению к Богу все уже и сделано; затем целый день дело за делом, забота за заботой, а о Боге ни слова, ни помину; разве уж к вечеру (да и то слава Богу) придет на мысль, что вот опять скоро надобно становиться на молитву. От этого происходит то, что если Господь и дает какое-либо доброе чувство утром, то его заглушает суета и многодеятельность дневная. Оттого и вечером не бывает охоты молиться: человек никак не совладевает с собой, чтоб хоть немного умягчить свою душу, и молитва вообще худо спеется и зреет. Вот эту-то почти всеобщую неправость и

надобно исправить, то есть надо сделать так, чтобы душа не тогда только обращалась к Богу, когда человек стоит на молитве, но в продолжение всего дня сколько можно непрерывно возносилась к Нему и пребывала с Ним.

Урок пятый

Чтобы душа непрерывно возносилась к Богу и пребывала с Ним, нужно, **первое**, в продолжение всего дня как можно чаще взывать ко Господу краткими словами, смотря по нужде души и текущим делам. Например, начинаешь что – говори: «благослови, Господи»; кончаешь дело – говори: «слава Тебе, Господи!», да не языком только, но чувством сердца. Поднимется какая-нибудь страсть – говори: «спаси, Господи, погибаю»; находит тьма смутительных помышлений – взывай: «Изведи из темницы душу мою». Предстоят неправые дела, и грех влечет к ним – моли: «настави мя, Господи, на путь» или: «Не даждь во смятение ноги моя». Грехи подавляют и влекут к отчаянию – взывай мытаревым гласом: «Боже, милостив буди мне, грешному!» Так и во всяком случае. Или просто говори чаще: «Господи, помилуй; Владычица Богородица, помилуй мя; Ангел Божий, хранитель мой святой, защити мя», или взывай другим каким-либо словом молитвенным. Только старайся как можно чаще делать эти воззвания, домогаясь всячески, чтоб они исходили из сердца, как бы выжатые из него. Когда мы будем так делать, тогда у нас будут частые умные восхождения к Богу из сердца, частые обращения к Богу, частая молитва, а это учащение сообщит навык умного собеседования с Богом.

Но чтобы душа стала так взывать, надобно наперед заставить ее обращать во славу Божию все, всякое свое дело, и большое, и малое. Это **второй способ**, как научить душу днем чаще обращаться к Богу, ибо если положим себе в закон заповедь апостольскую творить вся во славу Божию, даже аще ямы или пиемы (1Кор. 10, 31), то непременно при каждом деле вспомним о Боге, и вспомним не просто, а с опасением, как бы не поступить неправо и не оскорбить Бога каким-либо делом. Это и заставит обращаться к Богу со страхом и молитвенно просить у Него помощи и вразумления.

Но чтобы и делание всего во славу Божию душа исполняла как должно, надо настроить ее к этому с раннего утра, с самого начала дня, когда человек исходит на дело и делание свое до вечера. Настроение это производится богомыслием. Это **третий способ** обучения души частому обращению к Богу. Богомыслие есть благоговейное размышление о Божественных свойствах и действиях и о том, к чему служит ведение их и к чему обязывает нас их отношение к нам, есть размышление о благодати Божией, правосудии, всемогуществе, вездесущии, всеведении, о творении и промыслии, об устройении спасения в Господе Иисусе Христе, о

благодати и слове Божиим, о святых таинствах, о Царстве Небесном. О каком из этих предметов ни стань размышлять, размышление непременно наполнит душу благоговейным чувством к Богу. Начни, например, размышлять о благости Божией – увидишь, что ты окружен Божиими милостями и телесно, и духовно, и падешь пред Богом в излиянии уничиженных чувств благодарения. Начни размышлять о вездесущии Божиим – уразумеешь, что ты всюду пред Богом и Бог перед тобою, и ты не сможешь не исполниться благоговейным страхом. Начни размышлять о всеведении Божиим – познаешь, что ничто в тебе не сокрыто от очей Божиих, и непременно положишь себе быть строго внимательным к движениям своего сердца и ума, чтоб не оскорбить как-нибудь всевидящего Бога. Начни размышлять о правде Божией – и уверишься, что ни одно худое дело не остается без наказания, и непременно решишься очистить все грехи твои сердечным сокрушением пред Богом и покаянием.

Таким образом, о каком бы свойстве и действии Божиим ты ни стал рассуждать, всякое такое размышление наполнит душу твою благоговейными к Богу чувствами и расположениями. Оно прямо устремляет к Богу все существо человека и потому есть самое простое средство приучить душу возноситься к Богу. Самое приличное и удобное для этого время есть утро, когда душа еще не обременена множеством впечатлений и заботами деловыми, и именно после утренней молитвы. Кончишь молитву – сядь и с освященной в молитве мыслию начинай размышлять ныне об одном, завтра о другом свойстве и действии Божиим и произведи соответственное тому расположение в душе твоей. Труды тут не много, было бы только желание и решимость, – а плода много.

Содержание

Как надобно молиться Феофан (Гóворов) епископ Тамбовский и Шацкий, Затворник Вышенский, святитель	1
Урок первый	2
Урок второй	4
Урок третий	6
Урок четвёртый	8
Урок пятый	10