

УДК: 141.319.8

Свт. Феофан Затворник о внимательной молитве (из писем святителя)

Горбунов С. С. (ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5925-7842>)

Независимый исследователь

Москва, Россия

В работе приводятся краткие выдержки из духовных писем свт. Феофана Затворника (1815–1894), повествующие об идее внимательной (умной) молитвы и ее необходимости для духовной жизни христианина. Приводятся как общие положения догматического и нравственного характера, так и частные указания по устройению внимательной молитвы, для устройства внутренней духовной жизни.

Концепт внимательной молитвы занимает важнейшее место в трудах таких известных акторов аскетической и учительной мысли XIX столетия, как свт. Игнатий (Брянчанинов) и свт. Феофан Затворник. Сосредоточив свое внимание на эпистолярном наследии первого из указанных святителей, можно выделить ключевые характеристики молитвы, должной для христианина – умной, или внимательной, молитвы. Конкретизируя в своих письмах точные практики для достижения состояния внимательной молитвы, свт. Феофан излагает саму суть концепции обращения человека к Богу, когда разум его обращается к сердцу. Актуальность и важность для современности обращения к святоотеческому наследию свт. Феофана Затворника подтверждается тем фактом, что научение молитве – есть непрерывное умное делание христианина в любую эпоху, а размывание практики внимательной молитвы, механическое «вычитывание» молитвословий или, напротив, экзальтированная молитва – в корне способны разрушить правильную духовную жизнь. Именно об этом говорит в своих письмах святитель, настраивая читателя к первому по важности делу – делу своего спасения.

Ключевые слова: свт. Феофан Затворник, молитва, внимание, покаяние, духовность.

St. Theophan the Recluse on Attentive Prayer (from the Saint's Letters)

S. Gorbunov
Independent researcher
Moscow, Russia

The work contains brief excerpts from the spiritual letters of St. Theophan the Recluse (1815–1894), which dwell on the idea of attentive (intelligent) prayer and its necessity for a Christian's spiritual life. It provides general dogmatic and moral provisions as well as specific instructions on the organization of attentive prayer, for the organization of inner spiritual life.

The concept of attentive prayer occupies an important place in the writings of such famous actors of ascetic and educational thought of the 19th century as St. Ignatius (Bryanchaninov) and St. Theophan the Recluse. Focusing on the epistolary legacy of the former, we can single out the key characteristics of prayer which is appropriate for a Christian, i.e. intelligent or attentive prayer. Specifying the exact practices for achieving the state of attentive prayer in his letters, St. Theophan expounds the very essence of the concept of people's address to God, when their minds turn to their hearts. The relevance and importance of considering the patristic heritage of St. Theophan the Recluse in the modern world is confirmed by the fact that teaching prayer is an incessant intelligent shaping of a Christian in any era, and blurring the practice of attentive prayer, mechanical "proofreading" of prayer books, or, conversely, exalted prayer, can fundamentally destroy a proper spiritual life. This is exactly what the saint says in his letters, setting the reader up for the first important task, the task of their salvation.

Keywords: *St. Theophan the Recluse, prayer, attention, repentance, spirituality.*

DOI: 10.64884/3034-2732-2026-2-1

Введение

Внимание к собственной духовной жизни – одна из главных тем духовных наставлений русских святых отцов XIX столетия. Наше отечество по праву может гордиться опытом таких подвижников и учителей, как свт. Игнатий (Брянчанинов) и Феофан Затворник. Цель настоящего краткого сообщения – передать опыт, рассказывающий о внимательной молитве, происходящий из писем свт. Феофана Затворника (1815–1894).

Следует отметить, что переписка великих отечественных духовных писателей со своими адресатами – является ценнейшим источником как в области догматического, так и нравственного богословия. Помимо прочего в эпистолярном наследии святителей содержатся прямые указания по устройению духовной жизни христианина, даются четкие критерии преуспеяния

в ней, указываются границы, за которыми внимающего к себе христианина может поджидать опасность духовная.

Полное собрание писем свт. Феофана Затворника насчитывает на сегодняшний день 5 томов¹ (ранее, в 1898–1901 гг., они были изданы в восьми выпусках²). «Сделав переписку частью своей жизни, святой вкладывал в письма весь дар духовного рассуждения, молитвы и жизненного опыта, весь литературный талант, поскольку понимал, что такие письма являются великим утешением и духовной поддержкой для многих душ в трудные, скорбные моменты»³.

«Духовное питание душ» – так святой Феофан называл свою переписку со страждущими⁴. «Письма святителя Феофана, по мнению исследователей, – это истинное сокровище, где свежесть и изящество слога, изумительное богатство возможных сравнений, простота и сердечность соседствует друг с другом. С одной стороны, они проникнуты чистотой и ясностью мысли, каким-то неземным спокойствием и величием духа, а с другой – беспредельной любовью к человеку, необыкновенной тонкой наблюдательностью и громадным талантом уразумевать причины и следствия, сокрытые в душе человека»⁵.

Архимандрит Георгий (Тертышников), изучавший наследие Вышенского подвижника, отмечает, что произведения святителя Феофана «преисполнены благодати Христовой, духовной силы, глубокой веры, горячего желания спасения каждому человеку и “с психологической проникновенностью” освещают “основные этапы духовной жизни человека”»⁶.

О христианской молитве

Одной из центральных тем учительной мысли русских подвижников является тема правильной христианской молитвы:

«Молитва – источник для нас всего доброго и верная того опора»⁷, – говорит святитель Феофан Затворник.

«У кого нет умной внутренней молитвы – у того никакой нет, ибо только умная молитва и есть настоящая молитва, Богу угодная и приятная. Она должна составлять душу домашнего и церковного молитвословия; так что коль скоро ее нет при сем, то молитвословия те имеют только вид молит-

¹ *Феофан Затворник, святитель*. Собрание писем в 5 томах. – М.: Правило веры, 2012.

² *Феофан Затворник, святитель*. Собрание писем. Выпуски 1–8. [Электронный ресурс] – URL: https://azbyka.ru/otechnik/Feofan_Zatvornik/pisma/ (дата обращения: 22.04.2026).

³ *Song Y.* Style and Peculiarities of the Language in the Letters of Theophan the Recluse // Reports Scientific Society. – 2020. – №1. – P. 18.

⁴ Там же.

⁵ *Кленин В., протоиерей*. Феофановские чтения. Сборник статей. – Т. II. – Вып. 10. – Рязань: РГУ им. С. А. Есенина, 2017. – С. 244.

⁶ *Климент (Капалин Г. М.), митрополит Калужский и Боровский*. Учение святителя Феофана Затворника о христианском подвиге // Труды по русской патрологии. – 2022. – №. 3. – С. 12.

⁷ *Феофан Затворник, святитель*. Письма к разным лицам о разных предметах веры и жизни. – М.: Сибирская Благовонница, 2022. – С. 669.

вы, а не суть молитва. Ибо что есть молитва? Молитва есть ума и сердца к Богу возношение и испрашивание у Него потребных благ душевных и телесных. *Существо молитвы, стало быть, есть умное к Богу восхождение из сердца* (курсив – С. Г.). Становится ум в сердце сознательно пред лицом Бога и, исполняясь достойного благоговения начинает изливать пред Ним сердце свое. *Вот и умная молитва!* (курсив – С. Г.) Но такова должна быть всякая молитва. Внешнее молитвословие, домашнее или церковное, дает ей только слово и форму; душу же или существо молитвы носит всякий сам в себе в своем уме и сердце. Весь церковный молитвословный чин наш, все молитвы, сложенные для домашнего употребления, исполнены умным обращением к Богу. Совершающий их, если он хоть мало внимателен (курсив – С. Г.), не может избежать сего умного к Богу обращения, разве только по совершенному невниманию к совершаемому им делу.

Без умной молитвы никому нельзя обойтись. Не возноситься к Богу молитвенно мы не можем, ибо природа наша духовная того требует. Вознестись же к Богу мы иначе не можем, как умным действием, ибо Бог умствен. Есть, правда, умная молитва при словесной или внешней <...>, и есть умная молитва сама по себе, без всякой внешней формы или положения телесного; но существо дела и там и здесь одно и то же»¹.

«Заповедь Господня обязывает тайно в сердце умом молиться Богу (Мф. 6:6). Заповедь эта на всех христиан простирается. Вот и апостол Павел что заповедует, <...> что должно всякою молитвою и молением молиться на всякое время духом (Еф. 6:18)? Заповедует умную молитву, – духовную, – и заповедует всем христианам без различия. Он же заповедует всем христианам непрестанно молиться (1 Фес. 5:17). А непрестанно молиться нельзя иначе, как умною молитвою в сердце. Таким образом, нельзя спорить, что умная молитва для всех христиан обязательна; а если обязательна, то нельзя уже говорить, что едва ли возможна, ибо к невозможному Бог не обязывает»².

«Дома можно молиться всячески, как рассудишь – полная свобода, только было б ума и сердца возношение к Богу с славословием, благодарением и прошением <...> Надо прежде воспитать в себе молитву и молитвенное настроение готовыми молитвами, а потом уже и своей молитвой молиться начинать <...> Когда найдет сильное молитвенное чувство и его разбивает чтение молитв, оставляй это чтение и давай простор чувству <...> Все с полной свободой, лишь бы к Богу благоговейство сохранялось. Так все и веди дело – то чтением молитв со вниманием, то своей молитвой, когда бываешь в чувстве. Молитва <...> будет расти и крепнуть, растепляться и разгораться»³.

¹ *Феофан Затворник, святитель. Письма к разным лицам о разных предметах веры и жизни.* – М.: Сибирская Благовонница, 2022. – С. 667–668.

² Там же. С. 669.

³ Там же. С. 512–513.

«Как учащийся языку, дошедши до того, что может свободно на нем объясняться, отлагает разговоры и совсем забывает их, так и прилежащему молитве надо целью впереди 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. <...> Обогащение души такими сокровищами, то есть молитвенными помышлениями и чувствами, приобретается не одним вычитыванием и выслушиванием церковных служб и молитв для домашнего употребления назначенных. Надо при этом читаемое и слышимое обдумывать и прочувствовать. Для сего <...> берите молитвенник и читайте, – читайте и обдумывайте положенные молитвы и доводите изложенные там помышления до чувства. Когда станете потом совершать молитвенное правило, все чувства тотчас возобновятся у вас в душе и молитва ваша будет в своем чине»¹.

«Второй прием (к тому чтобы привлечь ум к сердцу – *прим. С. Г.*) есть следующий: когда совершаете свое домашнее правило, вставляйте в промежутки между читаемыми молитвами и свои молитвы, какие породятся действием тех молитв»².

«Но надо иметь наготове еще некоторый дополнительный прием или подприем. Если совершать молитвенное правило или какую церковную службу дома, по сказанному способу, то может случиться, что небольшое правильце, как, например, молитвы на сон грядущим, и небольшая служба, как вечерня с повечерием продлятся очень долго. Но одно помышление об этой длительности может, или по причине лености, или иногда по каким делам (марфинским), заставлять если не спешить, то не растягивать своего молитвословия показанными вставками. А это совсем не даст начало положить сказанному приему, а не только довести его до совершенства, чем причиняется большой ущерб преуспеянию в духовной жизни. Чтоб от этого не пострадать, надобно длительность своего молитвословия определить <...> не количеством молитв, которые следует прочесть, а временем – именно назначить, сколько времени провести за таким и таким правилом <...> нисколько не увеличивая его против времени, обычно на то употребляемыми»³.

«Приступая к молитвословию, всегда надо расшевелить душу, если она не в чувстве, размышлением, воззванием к Господу и поклонами, и тогда начинать его. Впрочем, молитвословие, прежде обдуманное и обчувствованное, само расшевелит. А которое необдуманно и необчувствовано, скорее

¹ Феофан Затворник, святитель. Письма к разным лицам о разных предметах веры и жизни. – М.: Сибирская Благовонница, 2022. – С. 564–565.

² Там же. С. 566.

³ Там же. С. 567–568.

рассеет, чем соберет. Такое лучше заменять поклонами с молитвой Иисусовой или другой какой коротенькой»¹.

«Внимайте себе, и со страхом и трепетом свое спасение соделывайте. Замечайте помыслы находящие и отходящие, – и состояния духа неподвижно стоящие или длящиеся часы и дни. Все сие будет служить для вас документами определения, – что в вас? Держите под руками тетрадь и записывайте, если какие мысли, догматического или нравственного содержания, рождаются сами собой – особенно во время молитвы, – и завладевают всем у вас внутри, и умом и сердцем, и будут держаться долго. Это ангельские мысли. После прочитывайте по временам, чтоб оживлять свое внутреннее. Записывайте также в особую тетрадь и стихи псаломские, с которыми на устах <...> вы просыпаетесь, и которые не отходят, а твердятся сами собою. Записывайте и мысли первые по пробуждении, если они не отходят. Этим исполняется то, что обетовано христианам через пророков, – что все они будут научены Богом»².

Заключение

В заключении следует сказать, что учение о внимательной молитве свт. Феофана Затворника синхронно с учением о ней у свт. Игнатия (Брянчанинова). Однако последний в своих творениях и письмах несколько глубже смотрит на указанный вопрос, добавляя к нему вопросы о покаянии, смиренности, душевном плаче, сокрушении сердечном (подробнее см. напр.³). Тем не менее, указания свт. Феофана Затворника остаются ценнейшим вкладом в духовную копилку христианской мысли. Их значение не умаляется со временем, не престаёт, поскольку каждое новое поколение христиан должно вновь и вновь учиться молитве, как духовной нити, соединяющей человека с Богом, а такая нить возможна лишь при условии внимания и искреннего покаяния человека.

Литература

1. Игнатий (Брянчанинов), святитель. Кто жаждет, иди и пей: Путеводитель по творениям свт. Игнатия (Брянчанинова) / сост. Ю. В. Романец. – Изд. 2-е. доп. и перераб. – М.: Церковно-историческое общество, 2019. – 795 с.
2. Кленин В., протоиерей. Феофановские чтения. Сборник статей. – Т. II. – Вып. 10. – Рязань: РГУ им. С. А. Есенина, 2017. – С. 244–247.
3. Климент (Капалин Г. М.), митрополит Калужский и Боровский. Учение святителя Феофана Затворника о христианском подвиге // Труды по русской патрологии. – 2022. – №. 3. – С. 9–37.

¹ *Феофан Затворник, святитель*. Письма к разным лицам о разных предметах веры и жизни. – М.: Сибирская Благовонница, 2022. – С. 567–568.

² Там же. С. 647–648.

³ *Игнатий (Брянчанинов), святитель*. Кто жаждет, иди и пей: Путеводитель по творениям свт. Игнатия (Брянчанинова) / сост. Ю. В. Романец. – Изд. 2-е. доп. и перераб. – М.: Церковно-историческое общество, 2019. – 795 с.

4. Феофан Затворник, святитель. Письма к разным лицам о разных предметах веры и жизни. – М.: Сибирская Благовонница, 2022. – 814 с.
5. Феофан Затворник, святитель. Собрание писем в 5 томах. – М.: Правило веры, 2012.
6. Феофан Затворник, святитель. Собрание писем. Выпуски 1–8. [Электронный ресурс] – URL: https://azbyka.ru/otechnik/Feofan_Zatvornik/pisma/ (дата обращения: 22.04.2026).
7. Song Y. Style and Peculiarities of the Language in the Letters of Theophan the Recluse // Reports Scientific Society. – 2020. – №1. – PP. 18–21.