

АСКЕТИКА

# АЛЬТЕРНАТИВА ПСИХОСОМАТИЧЕСКОМУ МЕТОДУ

В УЧЕНИИ СЯТИТЕЛЯ ФЕОФАНА ЗАТВОРНИКА

Священник Павел Сержантов

кандидат философских наук, магистр богословия  
руководитель пастырского профиля в магистратуре, доцент  
кафедры богословия Сретенской духовной академии  
107031, г. Москва, ул. Большая Лубянка, д. 19, стр. 3  
serzhantov.p@sdamp.ru

**Для цитирования:** *Сержантов П., свящ.* Альтернатива психосоматическому методу в учении святителя Феофана Затворника // Богословский вестник. 2025. № 4 (59). С. 193–207. DOI: 10.31802/GV.2025.59.4.010

## Аннотация

УДК 27-29 (271.2)

Статья посвящена анализу отношения святителя Феофана Затворника к так называемому психосоматическому методу, применявшемуся в практике Иисусовой молитвы в исихастской традиции. Отправным пунктом исследования является широко известное критическое отношение святителя к внешним приёмам молитвенного делания, связанным с регламентацией телесных действий и дыхания. Цель статьи — показать, что позиция святителя не ограничивается отрицанием психосоматического метода, но включает положительное указание на альтернативный путь умного делания. На основе анализа переписки святителя Феофана с преподобным Германом (Гомзиным), а также его аскетических наставлений реконструируется предлагаемый им метод возгревания духовных чувств, понимаемый как внутренний способ собирания внимания и устройства сердца в молитве. Особое внимание уделяется пониманию святителем категории «сердца» как центра духовной жизни человека, что позволяет объяснить приоритет внутреннего делания перед внешними приёмами. Показано, что критика психосоматического метода у святителя связана не с отрицанием телесного фактора в молитве, а с стремлением избежать подмены духовного опыта психофизиологическими состояниями. В результате исследования уточняется характер весьма взвешенного подхода святителя Феофана к практике Иисусовой молитвы и выявляются перспективы дальнейшеего изучения связи внутреннего молитвенного делания с таинственной жизнью Церкви.

**Ключевые слова:** аскетика, исихазм, молитва Иисусова, психосоматический метод, покаянные чувства, таинства Церкви, свт. Феофан Затворник, прп. Герман (Гомзин).

Статья поступила в редакцию 21.7.2025; одобрена после рецензирования 21.8.2025

---

## An Alternative to the Psychosomatic Method in the Teaching of St. Theophan the Recluse

**Priest Pavel Serzhantov**

PhD in Philosophy, Master of Theology

head of the Pastoral Studies Profile at the Sretenskaya Theological Academy Master's Program

Associate Professor at the Department of Theology at the Sretenskaya Theological Academy

19/3 Bolshaya Lubyanka st., Moscow 107031, Russia

serzhantov.p@sdamp.ru

**For citation:** Serzhantov, Pavel, priest. "An Alternative to the Psychosomatic Method in the Teaching of St. Theophan the Recluse". *Theological Herald*, no. 4 (59), 2025, pp. 193–207 (in Russian). DOI: 10.31802/GB.2025.59.4.010

**Abstract.** This article examines St. Theophan the Recluse's attitude toward the so-called psychosomatic method employed in the practice of the Jesus Prayer within the Hesychast tradition. The study proceeds from the well-known fact of the saint's critical stance toward external techniques of prayer involving the regulation of bodily posture and breathing. The purpose of the article is to demonstrate that St. Theophan's position was not limited to criticism of the psychosomatic method but also included a positive indication of an alternative approach to noetic prayer. Particular attention is given to St. Theophan's understanding of the «heart» as the center of human spiritual life, which explains his prioritization of inner spiritual work over external techniques. It is shown that his critique of the psychosomatic method does not imply a rejection of the bodily dimension of prayer, but rather reflects an effort to avoid the substitution of spiritual experience with psychophysiological states. The study clarifies the balanced character of St. Theophan's approach to the practice of the Jesus Prayer and outlines further perspectives for examining the relationship between inner prayer and the sacramental life of the Church.

**Keywords:** asceticism, Hesychasm, Jesus Prayer, psychosomatic method, penitential feelings, Sacraments of the Church, St. Theophan the Recluse, St. German (Gomzin).

The article was submitted on 7/21/2025; approved after reviewing on 8/21/2025

## Введение

В исследованиях по исихастской традиции психосоматическим методом называется ряд «внешних практик», которые помогают отдельным подвижникам в достижении умно-сердечной молитвы. К такого рода практикам относится контроль за дыханием во время молитвы, совершение молитвы сидя на небольшой скамейке, создание в келье затемнения и прочие внешние факторы, способствующие лучшему сосредоточению молящегося. Отдельные разновидности психосоматического метода стали предметом оживленного обсуждения во время паламитских споров (XIV в.), они резко критиковались оппонентами свт. Григория Паламы.

Психосоматический метод появился в исихастской традиции достаточно поздно, когда практика Иисусовой молитвы уже сформировалась. Таким образом, этот метод нельзя считать чем-то существенным для исихазма<sup>1</sup>. После своего появления в среде подвижников психосоматический метод не стал общераспространённым. Его немногословные описания остались в полном корпусе исихастских текстов, и время от времени к ним возникал интерес у знакомящихся с умным деланием. В XIX в. свт. Феофан Затворник, работавший над переводом и изданием исихастского «Добротолюбия», не стал публиковать те строчки, в которых отцы «Добротолюбия» говорили о психосоматическом методе. Обычно этим фактом, по сути, и ограничивается обсуждение позиции святителя. На наш взгляд, этого недостаточно, необходимо поставить вопрос: имелись ли у свт. Феофана какие-то альтернативные предложения, «компенсирующие негативизм» по отношению к психосоматическому методу?

Свт. Феофан не отрицал, что психосоматический метод мог кому-то помогать на пути к умно-сердечной молитве, но считал этот метод достаточно рискованным, особенно если его применяют, просто прочитав описание метода в книге и пытаясь в прочитанном усвоить необходимые и достаточные для успешной реализации указания без компетентного наблюдения со стороны духовного руководителя. Со своей стороны свт. Феофан предлагал искателям альтернативу

1 Для протопресвитера Иоанна Мейендорфа было недопустимо сводить исихазм «к сочинениям прп. Никифора Исихаста и других авторов конца XIII в., сторонников психосоматического метода». См.: *Мейендорф И., протопресв.* Пасхальная тайна: статьи по богословию. Москва, 2013. С. 473.

такому рискованному методу; рассмотрим её на материале переписки Затворника с прп. Германом Зосимовским (Гомзиным, 1844–1923 гг.).

### Переписка двух святых о психосоматическом методе

Иеромонах Герман обратился к свт. Феофану в декабре 1886 г. К этому моменту он имел десятилетний опыт духовной жизни под руководством старца Александра Гефсиманского (1810–1878 гг.): духовный отец побуждал его к молитвенному подвигу. О. Герман после смерти старца почувствовал, что ослабел в подвиге, поэтому искал у свт. Феофана руководства, чтобы, «избегнув пристрастия к миру, прилепиться всею душою к Богу»<sup>2</sup>. Святитель дал ему краткий ответ. Посоветовал исполнять на деле то, чему научился от старца, а также порекомендовал несколько своих книг по теме и заметил, что Иисусова молитва приносит плод в конце духовного преуспевания, а не в начале.

Вероятно, после полученного ответа прп. Герман написал ещё одно письмо, в котором изложил свой опыт применения психосоматического метода<sup>3</sup>. Об этом мы можем судить по более детальному ответу, который свт. Феофан отправил в феврале 1887 г. На этот раз Затворник составил «программное письмо»: он всмотрелся в духовный строй о. Германа и предложил своему собеседнику действовать, исходя из такого рассуждения:

«Молитва — дело внутреннее. Всё, что при этом делается внешне, к существу дела не принадлежит <...>. Всё, что бывает будто хорошего от этой внешности, кажется только хорошим, а не есть. Поэтому на это никакого внимания обращать не должно»<sup>4</sup>.

Зафиксируем, что психосоматический метод здесь назван внешним деланием. По поводу данного метода святитель немного позже высказывался с большей критичностью, говоря о молитвенном делании следующее:

«Лучше стоять, чем сидеть, о дыхании, положении головы и прочем лучше не думать совсем <...>. А всё внимание обратить на внутренний строй»<sup>5</sup>.

2 Ответы епископа Феофана, Затворника Вышенской пустыни, на вопросы инока относительно различных деланий монашеской жизни. Боровичи, 1908. С. 2.

3 К сожалению, прп. Герман его не опубликовал.

4 Ответы епископа Феофана, Затворника Вышенской пустыни, на вопросы инока относительно различных деланий монашеской жизни. С. 2.

5 Там же. С. 4. [Орфография и грамматика оригинала с изм.].

Таким образом, для свт. Феофана психосоматический метод представляется простым подспорьем, которое не относится к существу умного делания, предпочтительнее им не пользоваться. Обратим внимание на приоритеты: лучше стоять, а не сидеть<sup>6</sup>, не пригибать голову к груди, не сдерживать дыхание. Нельзя считать приятные ощущения (малую теплоту) после применения этого метода благодатными дарами умно-сердечной молитвы, т. к. это чревато прелестью<sup>7</sup>.

Свт. Феофан в своих рассуждениях об умном делании не ограничивался критикой психосоматического метода, он указывал альтернативный метод, который относится к самому существу умного делания и не сопряжен с высокими рисками прелести. Советуя иеромонаху Герману обращать внимание не на внешние приемы, а на внутренний строй, Затворник настаивал:

«Страх Божий <...> надо сделать неотходным <...>. Он <...> не даст распускаться ни членам, ни мыслям, созидавая бодренное сердце»<sup>8</sup>.

Итак, психосоматический метод внешним образом регламентирует положение тела подвижника и способствует концентрации его внимания, в то время как страх Божий внутренним образом приводит в порядок и части тела, и потоки помыслов, и созидает трезвенное сердце. Чуть ниже процитированных слов свт. Феофан напоминает подвижнику о принципе синергии: успех духовной жизни зависит от благодати Божией, человек своими трудами бессилён достичь совершенства в молитве, даже если будет использовать приемы психосоматического метода.

Если святитель настаивает на внутреннем делании, на возгревании страха Божия, то спрашивается: как с подобной точки зрения можно сделать неотходным страх Божий? Это было бы ключевым моментом в духовной жизни — непрерывный страх Божий постоянно созидаёт благоприятное сердечное устройство, и в сердце может вселиться

6 В другом письме свт. Феофан еще резче высказывается, он считает, что сидеть во время Иисусовой молитвы есть «дурной обычай». См.: Ответы епископа Феофана, Затворника Вышенской пустыни, на вопросы инока относительно различных деланий монашеской жизни. С. 35.

7 Критическое отношение к «искусственным», «художественным» методам молитвы ясно выражено свт. Феофаном в письме к афонскому монаху Денасию, которому он писал: «Что у Вас было до искусственной молитвы — было настоящее дело». См.: Летопись жизни и творений святителя Феофана, Затворника Вышенского, 1815–1894. Т. 6. Кн. 1. Москва, 2023. С. 156, 158.

8 Ответы епископа Феофана, Затворника Вышенской пустыни, на вопросы инока относительно различных деланий монашеской жизни. С. 4.

непрестанная молитва Иисусова. В письме к иеромонаху Герману от 17 июня 1888 г. святитель советует делать ежедневные духовные упражнения, связанные с возгреванием аскетических чувств:

«Как проснетесь, пройдите мысленно все божественные истины, по символу веры <...>. Пересмотр этот породит чувство к Богу и ответственные сему чувству воззвания к Богу. Вот и молитва. Потом во весь день старайтесь быть в таком чувстве»<sup>9</sup>.

По опыту свт. Феофана действеннее других оказывается память смертная и память о Страшном Суде. В традиции память смертная считается чрезвычайно важной для развития покаянных чувств, в том числе и страха Божия. Итак, для исихастской аскетики свт. Феофана характерно совершать молитвенное делание именно с помощью чувств к Богу, духовных чувств.

Вероятно, эта особенность связана с представлением свт. Феофана о сердце. Еще Т. Шпидлик в своей работе 1965 г. отмечал, что для епископа Феофана сердце — это, во-первых, центр всей человеческой природы (духовной, душевной и телесной); во-вторых, средоточие человеческих чувств, эмоций<sup>10</sup>. Нам представляется, что у святителя нет двусмысленности в использовании термина «сердце». Здесь другое: для святителя путь в сердце как центр всей человеческой природы может пролегать через сердечные чувства. Известно, что с помощью психосоматического метода некоторые аскеты искали место сердечное, чтобы туда направить внимание и из сердца стараться воссылать Богу Иисусову молитву<sup>11</sup>. Некоторые пытались вычислить место сердечное, исходя из расположения внутренних органов человеческого организма и их проекции на грудную клетку. Для свт. Феофана вопрос об определении места сердечного ставится иначе, он подчёркнуто связывает место сердечное с чувствами:

«Где отзывается и чувствуется печаль, радость, гнев и проч., там сердце. Там и вниманием стойте <...>, чувствует не мясо, а душа, для чувства которой мясное сердце служит только орудием, как мозг служит орудием для ума»<sup>12</sup>.

9 Ответы епископа Феофана, Затворника Вышенской пустыни, на вопросы инока относительно различных деланий монашеской жизни. С. 11–12.

10 См.: *Spidlik T. La doctrine spirituelle de Theophane le Reclus. Roma, 1965. P. 28*: «une grande échelle de sentiments divers». Рус. пер.: «[Сердце созидает] великую лестницу различных чувств», которые наш маловыразительный язык не может передать во всех нюансах.

11 Свт. Феофан высказывается против того, чтобы в качестве особого метода на молитве *предстоять сердцу*, святитель убеждает *в сердце предстоять Богу*.

12 Ответы епископа Феофана, Затворника Вышенской пустыни, на вопросы инока относительно различных деланий монашеской жизни. С. 5. Архимандрит Георгий (Тертышников)

В этом смысле святитель убеждал иметь сердечное внимание и воссылать Богу молитвы с чувством просительным, с чувством благодарности, с чувством славословным и с чувством доверия Богу<sup>13</sup>. Разумеется, к молитве Иисусовой имеют отношение, в первую очередь, чувства просительные: покаянные, напоенные страхом Божиим, печалью по Богу, памятью смертной.

Верное замечание о чувствах сделала Е. Н. Никулина:

«Поскольку в сердце отражаются все силы существа человеческого, то и чувства в нем должны быть трех видов — духовные, душевные и телесные. Духовные чувства — это <...> страх Божий, благоговение, преданность в волю Божию, упование на Бога и другие»<sup>14</sup>.

Таким образом, путь аскетических чувств к Богу мы можем понимать как метод духовных чувств, в отличие от повседневных чувств душевных и от телесно ориентированных аффектов, которые влияют на духовную жизнь сердца<sup>15</sup>. В этом состоит отличие метода возгревания духовных чувств от психосоматического, т. е. душевно-телесного метода.

### **Внешняя и внутренняя сторона умного делания: телесное и духовное**

Свт. Феофан не игнорировал материальную сторону человеческой природы в умном делании, но и не абсолютизировал её<sup>16</sup>. Сознывая, что внешнее связано с внутренним, он рекомендовал совершать Иисусову молитву с поклонами (тело помогает душе смиренно молиться), но противился, когда телесная акцентуация начинала доминировать.

указывал, что для свт. Феофана именно сердце «неотступно чувствует состояние души и тела». См.: *Георгий (Тертышников), архим.* Святитель Феофан Затворник и его учение о спасении. Москва, 1999. С. 234.

- 13 Первые три формы относятся к классическому для православной аскетики делению всех видов молитв на прошения, благодарения, славословия. Четвертая форма молитвы упоминается святителем как молитвенный итог, к которому приходит подвижник; он уже не просит Бога о той или иной нужде, а доверительно предает себя со своими нуждами в волю Божию.
- 14 *Никулина Е. Н.* Понятие личности в антропологии святителя Феофана Затворника // Вестник ПСТГУ. Серия IV: Педагогика. Психология. 2007. Вып. 2 (5). С. 171.
- 15 Особенностью антропологии святителя было наложение друг на друга основных тройственных делений *дух — душа — тело* и *ум — чувства (сердце) — воля*. Поэтому к жизни сердца относятся чувства духовные (высшие), душевные и телесные (низшие).
- 16 По справедливому замечанию Т. Шпидлика, исихасты учитывали «опасность обожествления чувственных впечатлений и умственных идей». См.: *Шпидлик Т.* Молитва согласна преданию Восточной Церкви. Москва; Санкт-Петербург, 2011. С. 412.

Например, иером. Герман рассказал святителю об одном старце, который молился до пота и считал такой способ полезным. Затворник ответил, что пользу доставляет не утомление и потение, а то, что этот человек умом и сердцем возносится к Богу. Святитель рассуждал так:

«Не все одного склада, а у всякого свой. Еще: если он думает, что следует всех обязать так молиться, то считает образ своего молитвенно-существования существенно необходимым, а он не может быть таковым, яко внешний и телесный»<sup>17</sup>.

В этом рассуждении предлагается не одно решение проблемы, а два. Думается, это потому, что «одни и те же выражения могут иметь разный смысл и свидетельствовать как о ложном, так и об истинном мистическом опыте»<sup>18</sup>. Святитель не делал однозначных выводов об опыте старца, о котором рассказал иеромонах Герман.

Ещё один телесный фактор состоит в том, что ради собирания внимания иногда молящемуся приходится переходить от умной молитвы к молитве устной, на это также указывал иеромонаху Герману святитель Феофан:

«Молись иногда словами звучными, а иногда беззвучными, неслышными. Заботиться надо только о том, чтоб и звучная и беззвучная молитва исходила из сердца»<sup>19</sup>.

Молитва вслух является телесным подспорьем для умного делания. Возникает вопрос: есть ли телесные подспорья, которые нельзя рекомендовать? Да, свт. Феофан решительно возражал против следующих новоизобретенных разновидностей психосоматического метода: 1) внимание сосредотачивается на кончике языка или на губах; 2) внимание сосредотачивается на хребте против груди; 3) внимание сосредотачивается при ударе пальца о ладонь; 4) производится собирание ума под ладонью, лежащей на столе; 5) молитва сопровождается громким криком; 6) исполнение регламентаций, какие именно движения речевого аппарата подходят, чтобы произносить слоги краткой молитвы; 7) запрет касаться языком зубов при молитве и позволение

17 Ответы епископа Феофана, Затворника Вышенской пустыни, на вопросы инока относительно различных деланий монашеской жизни. С. 54–55. Святитель одобрял телесное участие в трудах молящейся души, при условии, что «под поклонами должна идти молитва от сердца». См.: Там же. С. 22.

18 Хондзинский П., прот. Комментарий святителя Феофана Затворника на письма графа М.М.Сперанского к Ф.Цейеру // Филаретовский альманах. 2016. Вып. 12. С. 115.

19 Ответы епископа Феофана, Затворника Вышенской пустыни, на вопросы инока относительно различных деланий монашеской жизни. С. 23.

дышать исключительно носом<sup>20</sup>. Подобные психосоматические рекомендации святитель называет неуместными причудами. Попутно заметим, что даже для сторонников психосоматического метода не все его реализации были приемлемыми<sup>21</sup>.

На каком-то этапе свт. Феофан обращал внимание на опасность чрезмерного акцента на количестве молитв, как это представлено в «Откровенных рассказах странника духовному своему отцу», где странник достигал внутреннего делания через многократное повторение Иисусовой молитвы. Святитель подчёркивал, что количество молитв полезно лишь как средство против лености, но главное — качество:

«Количество хорошо выдерживать, чтоб не разлентиться, но главное, чтоб при сем мысли и чувства были святые. Плод молитвы главный не теплота и сладость, а страх Божий и сокрушение. Их постоянно надо возгревать»<sup>22</sup>.

Таким образом, внешние приёмы (в том числе большое число повторений) сами по себе не приносят плодов без внутреннего делания — вовлечения ума и сердца, мыслей и чувств. Здесь святитель формулирует принцип, предохраняющий от «духовного сластолюбия» и экзальтации: истинный плод молитвы — не телесная теплота или сладость, а покаянные чувства, сокрушение сердца и страх Божий<sup>23</sup>.

При этом отношение свт. Феофана к самой книге было взвешенным и в целом положительным: он лично участвовал в редактировании третьего казанского издания 1884 г., внёс исправления и дополнения, сделал

- 20 Ответы епископа Феофана, Затворника Вышенской пустыни, на вопросы инока относительно различных деланий монашеской жизни. С. 9, 10. Последние две разновидности психосоматического метода, упоминаемого свт. Феофаном, отсутствуют в публикации писем, подготовленной Свято-Пантелеимоновым монастырем на Афоне. См.: *Феофан Затворник, свт.* Собрание писем. Вып. V. Москва, 1994. С. 170 (1-я pag.).
- 21 См.: *Мейендорф И., протопресв.* Жизнь и труды святителя Григория Паламы. Введение в изучение. Санкт-Петербург, 1997. С. 205: «Защищая психофизический способ молитвы, св. Григорий тем не менее признаёт, что его употребление бывает иногда сомнительным».
- 22 Ответы епископа Феофана, Затворника Вышенской пустыни, на вопросы инока относительно различных деланий монашеской жизни. С. 15.
- 23 В некоторых современных исследованиях об Иисусовой молитве подход, продемонстрированный свт. Феофаном, решительно отвергается. Например, Л. Эйкельбум считает синхронизацию дыхания и молитвы Иисусовой ключевым фактором, благодаря которому стабилизируется лимбическая система человека, и именно телесная вовлеченность в молитву (physical process of entrainment) приводит подвижника к экстазу мистического характера. См.: *Eikelboom L.* Rhythmic Flesh: How the Regulation of Bodily Rhythm Contributes to Spirituality in the Jesus Prayer, Medieval Dance, and African American Preaching // *Journal of the American Academy of Religion*. 2020. Vol. 88. № 4. P. 6–7, 21.

текст более соответствующим святоотеческой традиции<sup>24</sup>. Справедливости ради отметим, что письмах к прп. Герману святитель без критических ноток упоминает об одном монахе, который научился молитвенному деланию после прочтения «Откровенных рассказов странника». Можно ли это совместить с критическим отношением святителя к внешнему количественному методу, характерному для «странника»? В логике святителя не использование внешнего метода, а смиренные чувства, приятные Богу, открыли человеку дорогу к молитвенному внутрипробыванию. Количество понесённых «странником» молитвенных трудов не перешло в качество молитвы, не обеспечило достижения умно-сердечной молитвы. Смирение свт. Феофан иногда прямо называет чувством, обращённым к Господу, так что в данном случае не внешнее делание дало результат, а внутреннее, касающееся духовных чувств<sup>25</sup>.

### Молитва Иисусова не является техникой экстаза

Свт. Феофан не абсолютизирует молитву Иисусову<sup>26</sup>, не рассматривает её как единственно возможный путь к соединению ума с сердцем. В тех же письмах к иером. Герману он предлагает следующие советы пастве о. Германа: 1) для молитвенного делания приобретать навык ходить пред Богом, или хранения памяти Божией и благоговения; 2) выбрать короткие молитвы (например, что-то близкое сердцу из 24

24 См.: *Пентковский А. М.* История текста и автор «Откровенных рассказов странника» // БТ. 2018. Вып. 47/48. С. 415.

25 В исихастской традиции смирение считается непадательной добродетелью, предохраняющей христианина от греха в тех случаях, где несмиранный падает. О. Герман рассказал о старице, которая молилась, воображая Распятого Господа. Святитель в письме от 22 октября 1888 г. высказался, что её способ удерживать ум от рассеяния с помощью воображения, мог давать некие результаты, однако лучше отказаться от воображения; при этом опыт старицы мог быть непрелестным, по причине её смирения. Почему святитель проигнорировал известный исихастский запрет на воображение во время молитвы? В этом можно видеть ошибку Преосвященного Феофана. Можно заметить и другое: вероятно, после письма от 22 октября было ещё одно письмо о. Германа с какими-то подробностями о методе старицы. В ответе свт. Феофана от 28 ноября предложена уже иная, более тонкая, трактовка опыта старицы: мы стараемся молиться Христу без образа, но «нам трудно освободиться от образов», по-настоящему безобразную молитву «даёт только благодать, когда образуется в сердце чувство к Богу». См.: Ответы епископа Феофана, Затворника Вышенской пустыни, на вопросы инока относительно различных деланий монашеской жизни. С. 7.

26 Свт. Феофан считает, что на богослужении надо присоединяться к молитвам, которые совершает духовенство и хор, и лишь при плохой слышимости переходить на Иисусову молитву.

молитв Златоуста в вечернем правиле) и повторять их несколько раз с соответствующими мыслями и чувствами; 3) постепенно будет просвещаться ум и согреваться сердце, «уканет наконец в сердце искра Божия»<sup>27</sup>, и тогда можно совершать только Иисусову молитву, раздувать «молитвенную искру в пламень»<sup>28</sup>. Данная рекомендация имеет исторический прецедент: до того этапа, когда текстуально устоялась практика Иисусовой молитвы, подвижники молились краткими молитвами, которые могли представлять собой стих псалма, например: «*Б҃же, въ по́мощь моѹ конми: г҃ди, помочи́ ми потчи́на*» (Пс. 69, 2).

Ещё раз отметим, чувства к Богу надо возгревать не для того, чтобы достичь изменённого состояния сознания, экзальтации, опыта религиозных экстазиков<sup>29</sup>. Экзальтацию свт. Феофан считал «плодом кровавого возбуждения» и отказывался признавать проявлением благодатных даров<sup>30</sup>. Когда прп. Герман сообщил об одном подвижнике, который выкрикивает первые слоги Иисусовой молитвы, святитель назвал кликушеством эту экстазическую молитву: «Иисусе!.. Ии!.. Ии!..»<sup>31</sup>. В XIX в. многие священнослужители боролись с кликушеством, не позволяли пастве считать кликуш юродивыми. Святитель, «обладавший великим пастырским рвением и даром рассуждения»<sup>32</sup>, знал о подобной опасности и предостерегал от неё монахов, которые столкнулись с феноменом

- 27 Филоκαλία τῶν ἱερῶν νηπτικῶν. Τόμος Ε'. Ἀθήναι, 1992. Σ. 106: «κυριεύεται ὁλος διόλου ἀπὸ ἐκεῖνο τὸ θεϊκὸν φῶς καὶ γίνετα ὁλος φῶς <...> καὶ δὲν εἶναι τρόπος ἐκεῖ μέσα εἰς τὸ πῦρ τῆς Θεότητος νὰ ἐννοῇ τὰ ἐδικὰ του». Новогреческий текст жития использует сильные выражения: в этом опыте человек, словно воск, охватывается огнём, «овладевается оным огнем Божеским, и бывает весь свет <...> и никак невозможно ему тогда среди огня Божества помышлять о своем». Ссылка свт. Феофана на «огонек в сердце» относится к житию прп. Максима Капсокаливита, выдержки которого есть в «Добротолубии». Святитель этот опыт называет смягчённо («уканет огонек»). См: Добротолубие. Т. 5. Сергиев Посад, 1992. С. 475.
- 28 Ответы епископа Феофана, Затворника Вышенской пустыни, на вопросы инока относительно различных деланий монашеской жизни. С. 27.
- 29 Помимо *возгревания чувств* христианину приходится порой переживать и охлаждение чувств. Постоянное охлаждение чувств есть признак грехолюбивой души, временное охлаждение святитель советует «потерпеть, моля Бога <...> воротить подобающее чувство». См.: Летопись жизни и творений святителя Феофана, Затворника Вышенского, 1815–1894. Т. 6. Кн. 2. Москва, 2023. С. 348. Святитель не рекомендует при охлаждении чувств какой-либо техники достижения экстаза.
- 30 Летопись жизни и творений святителя Феофана, Затворника Вышенского. Т. 6. Кн. 1. С. 213.
- 31 Ответы епископа Феофана, Затворника Вышенской пустыни, на вопросы инока относительно различных деланий монашеской жизни. С. 25.
- 32 *Плакида (Дезей), архим.* «Добротолубие» и православная духовность. Москва, 2006. С. 256.

превращения молитвы Иисусовой в нечто похожее на выкликание<sup>33</sup>. Значение чувств к Богу заставляет нас вспомнить об особенностях антропологии, которые были важны для свт. Феофана. Он много раз подчёркивал, что от человеческого ума действие идет через чувство и приходит к воле. Чувства к Богу не превращаются в обособленный предмет сентиментальности, они приводят человека к деятельному хождению перед Богом в заповедях<sup>34</sup>.

Для свт. Феофана его личный опыт умно-сердечной молитвы был связан с Киево-Печерским духовником старцем Парфением (Краснопевцевым, 1792–1855 гг.). Старец объяснил иером. Феофану, что набирать большое молитвенное правило для монаха менее полезно, чем стать пред Господом умом в сердце и взывать к Нему краткой молитвой. Его совет святитель много раз цитировал. В письме свт. Феофана к В. В. Швидковской речь идет о совете преподобного Парфения:

«Есть ли болячка в сердце? — О. Парфений болячку называл неотходящее от сердца чувство к Богу <...> не помышление, а чувство, служащее источником памяти Божией и всех духовных чувств...»<sup>35</sup>.

Думается, в этом судьбоносном для святителя опыте и надо искать истоки его детализированных наставлений о чувствах к Богу, которые помогают человеку в умной молитве. Свт. Феофан считал, что чувства к Богу держат внимание человека, это исключительно важно на молитве<sup>36</sup>. Если мы проанализируем рекомендации, связанные с психосоматическим методом, то убедимся, что они также имеют целью

33 Летопись жизни и творений святителя Феофана, Затворника Вышенского. Т. 6. Кн. 1. С. 173.

34 Свт. Феофан предостерегает монаха Денасия от сентиментальности: «Можно раздражить себя на слезы, но это мало толку. Лучше сих глазных слез слезы сердечные: сокрушение, жаление, болезнование все о грехах <...>. Благодатные слезы сами текут» (Там же. С. 159). В этом тексте снова мы встречаем те же мысли: 1) слёзы сердечные представлены как разновидность чувств к Богу (сожаление о грехах), 2) от внешних глазных слёз отличается благодатный дар слёз, связанный с печалью по Богу, т. е. с духовными чувствами, 3) раздражать себя, чтобы потекли внешние слёзы, не нужно, — в глазных слезах ничего сверхъестественного нет.

35 Летопись жизни и творений святителя Феофана, Затворника Вышенского. Т. 6. Кн. 1. С. 454–455. В письме к архимандриту Андрею (Верёвкину) свт. Феофан уточняет про наставление прп. Парфения об особом чувстве в сердце: «Эта болячка не большая и не по временам бывает» (Там же. С. 212).

36 Святитель советует валаамскому схимонаху Агапию: «Если делать так, чтобы приступать к умной молитве не иначе, как наперед возбудив в сердце какое-либо чувство, то внимание не отойдет от сердца <...>. Какое чувство? Всякое святое. Славословие, благодарение, сокрушение, страх Божий, самоуничижение и прочее». См.: Летопись жизни и творений святителя Феофана, Затворника Вышенского. Т. 6. Кн. 2. С. 306–307.

«держать внимание» во время молитвы. Снова метод возгревания духовных чувств выступает как альтернатива психосоматическому методу. Более того, духовные чувства не только помогают молиться, сама молитва существует в словесных формах (молитва Иисусова, псалмы) и в формах, в которых человек непосредственно обращает к Богу свои чувства, не произнося и не помышляя молитвенные слова. Чувства к Богу не требуют вербального опосредования. Одно молитвенное чувство, обращенное к Богу, может у молящегося человека сменяться другим (страх Божий сменяться радостным благодарением Бога без слов). Для свт. Феофана молитва — более широкое понятие, чем молитвословие.

### Заключение

В данной статье мы рассмотрели тему психосоматического метода и метода духовных чувств. Было бы неправильно ограничиться только этим. Наметим ещё одну тему: для свт. Феофана таинства Церкви имели особое значение. Тем, кто ищет настоящей молитвы, святитель напоминал, что духовная жизнь невозможна без благодати, которую Бог обещал подавать прежде всего в таинствах. Важно приносить покаяние в таинстве Исповеди, говеть и приобщаться Святых Таин Христовых. Свт. Феофан указывает, что в истории Церкви известны случаи, когда подвижники получали дар умно-сердечной молитвы именно после общения к таинствам. Данное замечание не связано просто с отдельными эпизодами в агиографическом наследии. Святитель высказывает убеждение, что до таинства Крещения благодать действует на человека извне, а на крещёного человека благодать действует изнутри, проникая в сердце. Это наблюдается в таинствах Исповеди и Причастия<sup>37</sup>.

И в этом смысле, опять-таки, подход свт. Феофана оказывается не внешним методом: приходящий в храм человек может во время таинства получить опыт сведения ума в сердце, если у него есть соответствующие чувства в сердце. Метод свт. Феофана является внутренним и духовным, поскольку он считает, что только глубокое покаяние

37 Когда священник возносит разрешительную молитву, «потоки благодати от главы разливаются в сердце и преисполняют его отрадою». См.: *Феофан Затворник, свт.* Начертание христианского нравоучения. Т. 2. Москва, 1994. С. 165 (2-я паг.). Грех, который открывает кающийся на исповеди, в какой-то мере вытесняется вовне, человек «внутренне освобождается». См.: *Ларше Ж.-К.* Исцеление духовных болезней. Сергиев Посад, 2018. С. 290. Таинство Тела и Крови Христовой достигает сердца, об этом Церковь молится после литургии: «Да не опалиши мене, Содетелю мой; па́че же пройди <...> во вся составы, во утробу, в сердце (εἰς νεφρούς, εἰς καρδίαν)» (молитва прп. Симеона Метафраста). См.: *Православный молитвослов.* Москва, 2022. С. 195.

сокрушает и смиряет сердце, такое сердце принимает благодать таинства внутрь и более действенно участвует в молитвенной жизни; если Бог пожелает, то Он пошлёт в небесчувственное сердце огонь умно-сердечной молитвы.

Исходя из вышеизложенного, мы можем сделать выводы: свт. Феофан вместо психосоматического метода («художества», «искусственной молитвы», душевно-телесного метода) советует сосредоточиться на внутренней жизни — на возгревании духовных чувств (страха Божия, печали по Богу, смирения и др.), которые делают молитву живым внимательным предстоянием Богу, иногда сверхвербальным. Это связано с опытом молитвы, которому святитель научился от прп. Парфения (Краснопевцева). Также святитель напоминает о том, что сердечная молитва есть дар благодати, а не результат использования внешних подспорий, и указывает на её надёжный источник — это таинства, действие которых проникает в самое сердце. Таким образом, интеграция личного усилия и благодатного воздействия церковных таинств, т. е. возгревание духовных чувств и приобщение к таинствам (участие в литургической жизни Церкви) является лучшим путём пробудить в христианине высшие состояния духовной жизни умно-сердечную молитву.

### Источники

- Добротолюбие: [в 5 т.] / в русском переводе святителя Феофана, Затворника Вышенского. Т. 5. Сергиев Посад: Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 1992.
- Летопись жизни и творений святителя Феофана, Затворника Вышенского, 1815–1894: [в 6 т.] / под общ. ред. митр. Калужского и Боровского Климента. Т. 6: 1889–1894. Кн. 1: 1889–1891. Москва: Изд. Московской Патриархии Русской Православной Церкви, 2023.
- Летопись жизни и творений святителя Феофана, Затворника Вышенского, 1815–1894: [в 6 т.] / под общ. ред. митр. Калужского и Боровского Климента. Т. 6: 1889–1894. Кн. 2: 1892–1894. Москва: Изд. Московской Патриархии Русской Православной Церкви, 2023.
- Православный молитвослов. Москва: Изд. Московской Патриархии Русской Православной Церкви, 2022.
- [Феофан Затворник, еп.] Ответы епископа Феофана, Затворника Вышенской пустыни, на вопросы инока относительно различных деланий монашеской жизни. Боровичи: Тип. А. С. Суворова, 1908.
- [Феофан Затворник, свт.] Творения иже во святых отца нашего Феофана Затворника. Начертание христианского нравоучения: [в 2 т.]. Т. 2. Москва: Правило веры, 1994.
- [Феофан Затворник, свт.] Творения иже во святых отца нашего Феофана Затворника. Собрание писем. Вып. V и VI. Москва: Правило веры, 1994.

Φιλοκαλία τῶν ἱερῶν νηπτικῶν: συνερανισθεῖσα παρὰ τῶν ἁγίων πατέρων ἡμῶν Μακαρίου τοῦ Κορινθίου καὶ Νικοδήμου τοῦ Ἀγιορείτου. Τόμος Ε'. Αθήναι: Ἐκδοτικός Οἶκος «Ἀστήρ», 1992.

### Литература

- Георгий (Тертышников), архим.* Святитель Феофан Затворник и его учение о спасении. Москва: Правило веры, 1999.
- Ларше Ж.-К.* Исцеление духовных болезней: введение в аскетическую традицию Православной Церкви / [пер. с фр. С. А. Степанцова]. Сергиев Посад: Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 2018.
- Мейендорф И., протопресв.* Жизнь и труды святителя Григория Паламы. Введение в изучение / [ред. И. П. Медведева, В. М. Лурье]. Санкт-Петербург: Византинороссика, 1997.
- Мейендорф И., протопресв.* Пасхальная тайна: статьи по богословию / [сост. И. В. Мамаладзе]. Москва: Эксмо; Изд. ПСТГУ, 2013.
- Никулина Е. Н.* Понятие личности в антропологии святителя Феофана Затворника // Вестник ПСТГУ. Серия IV: Педагогика. Психология. 2007. Вып. 2 (5). С. 165–173.
- Пентковский А. М.* История текста и автор «Откровенных рассказов странника» // Богословские труды. 2018. Вып. 47/48. С. 343–448.
- Плакида (Дезей), архим.* «Добролюбие» и православная духовность / [ред. П. Ю. Малкова]. Москва: Изд. ПСТГУ, 2006.
- Хондзинский П. В.* Комментарий святителя Феофана Затворника на письма графа М. М. Сперанского к Ф. Цейеру // Филаретовский альманах. 2016. Вып. 12. С. 110–123.
- Шпидлик Т.* Молитва согласно преданию Восточной Церкви / [пер. с итал. Н. Кузнецовой]. Москва; Санкт-Петербург: Центр книги Рудомино; Христианская Россия, 2011.
- Eikelboom L.* Rhythmic Flesh: How the Regulation of Bodily Rhythm Contributes to Spirituality in the Jesus Prayer, Medieval Dance, and African American Preaching // Journal of the American Academy of Religion. 2020. Vol. 88. № 4. P. 1109–1139.
- Spidlik T.* La doctrine spirituelle de Théophane le Reclus / Tomáš Špidlík. Roma: Pontificium Institutum Orientalium Studiorum, 1965. (Orientalia Christiana Analecta; vol. 172).