**Тема: О молитве и молитвенном делании.**

**ч.1. О способах творения домашних/келейных молитв и их характерных особенностях.**

**Глава 5. О «назначенной молитве» - «стоянке» с отложением всякого дела.**

[Глава 5. О «назначенной молитве» по способу «стоянки» с отложением всякого дела 1](#_Toc191974716)

[«Стоянки» - это краткие назначаемые молитвенные остановки между дел 3](#_Toc191974717)

[Раздел 5.1. О принципе творения «назначенной молитвы» в виде краткой молитвенной домашней «стоянки» в течение дня 5](#_Toc191974718)

[5.1.1. Об особенностях творения домашней «стоянки» 5](#_Toc191974719)

[«Назначенные домашние стоянки» - это краткие моления в уединении, и для этого прекращается любая деятельность 5](#_Toc191974720)

[На «стоянке» произносится неспешно одна краткая молитовка по круговому способу вслух или молча 6](#_Toc191974721)

[На «стоянку» выделяется «особое время» и она делается по несколько раз в течение дня 9](#_Toc191974722)

[О продолжительности «стоянки» 10](#_Toc191974723)

[«Назначенные стоянки» - это обязательное старание о внимательной молитве 12](#_Toc191974724)

[5.1.2. О нюансах творения «назначенной домашней стоянки», взятых из опыта 13](#_Toc191974725)

[«Особое время» назначается каждый час или два, и для этого используется сигнал будильника 13](#_Toc191974726)

[О возможных отложениях и пропусках «стоянки» 14](#_Toc191974727)

[Как считается время «стоянки» или количество молитв 16](#_Toc191974728)

[5.1.3. О двух молитвенных положениях тела при «назначенных домашних стоянках»: поклоны и «скорбное сидение» 19](#_Toc191974729)

[Кратко о молитвенном положении 20](#_Toc191974730)

[5.1.3.1. «Стоянка с поклонами» 24](#_Toc191974731)

[О поклонах и молении на коленях. 25](#_Toc191974732)

[Вторая особенность «домашней стоянки» - моление пред иконами 29](#_Toc191974733)

[Важные нюансы о «стоянки с поклонами», касающиеся внимательной молитвы и молитвенных чувств 29](#_Toc191974734)

[5.1.3.2. «Стоянка», как «скорбное сидение» 35](#_Toc191974735)

[«Стоянка-скорбное сидение» является подобием «художнего делания» Иисусовой молитвы 35](#_Toc191974736)

[Важные нюансы о «скорбном сидении», касающиеся внутренней и внимательной молитвы 40](#_Toc191974737)

# Глава 5. О «назначенной молитве» по способу «стоянки» с отложением всякого дела

В этой главе речь пойдет о способе, относящемся к постоянному молению в виде «назначенной молитвы», который обозначен составителем как «стоянка». Это название взято у свт. Феофана.

**Феофан Затворник** (Письма, п. 476): «Назначьте в продолжение дня иметь стоянки с молитвою Иисусовою - две, три, - минут по пяти, по три».

Сразу сделаем несколько кратких существенных замечаний об этом способе моления, о которых будем далее говорить подробно.

Как мы уже говорили во Введении Отдела 2, святые подвижники выделяли молитву при бездеятельности и при деятельности.

**Феофан Затворник** (Письма, п. 739): «Прежде были в теплой молитве, - без дел послушания; теперь учитесь пребывать в такой же молитве - при делах».

Так вот моление по типу «стоянка» творится дома при отложении всякой деятельности на короткое время.

Этот способ моления, входит в ежедневное молитвенное правило, состоящее их разных способов и видов молитвы. Он имеет три основные цели: первая - приучение к памяти Божией - как можно чаще вспоминать о Боге и приучать душу обращаться к Нему, несмотря на мирские попечения. Вторая – это обучение себя быстрому переключению с попечительных и суетных мыслей, в которых ты пребывал до начала молитвы, на молитву. Третья цель – постепенно возгревать молитвенный дух с теплыми чувствами к Богу и покаянными и смиренными чувствами о себе. Это все взращивает и укрепляет молитвенный дух христианина, возводя его по лестнице духовного совершенствования.

**Феофан Затворник** (Письма о разных предметах веры и жизни, п. 28): «Как (молитва) растет, крепнет и восходит на высшие степени совершенства? Не иначе как частыми и долгими трудами в совершении молитвословий. Начинают ходить в церковь, как кто может, — кто ко всем, кто к некоторым службам,— дома стоят немало на молитве, неопустительно каждый день, то читая молитвы, то своими словами молясь, со многими поклонами — и кроме того, днем почасту полагают в сердце своем восхождения к Богу, — и таким образом все более и более возгревают в себе молитвенный дух, который, наконец, так глубоко внедряется в сердце, что молитва от него не отходит».

Заметим, что некоторым современным христианам, которые уже являются делателями Иисусовой молитвы, и особенно монашествующим, этот способ моления может показаться очень слабым и легким или тем, который не соответствует учениям святых оцтов. Это все совершенно не так, так как он и соответствует, и очень подходит, но в большей мере для мирских христиан, соразмерно их обстоятельствам и возможностям. Тем более что этот способ моления учит без неразумного рвения проходить сразу два вида молитвы: телесную и внутреннюю, что не приведет к прелести, а наоборот может послужить твоему смирению (например, если увидишь, как твоя душа не хочет становиться на это правило, или что через некоторое время перестанешь его творить).

Также отметим и то, что, возможно, некоторые христиане читали совет о таком способе моления, и упражняются в нем. Некоторые могли не понять его так, как будет сейчас описано. Кто-то мог просто прочесть и не делать, кто-то первое время мог подойти в течение дня к иконе и помолиться одну минутку, но потом и этого не делать, а кто-то мог и право поупражняться в ней какое-то время, но через время перестать. И пусть этот материал послужит каждому по его потребе: одни узнают о нем, другие – поймут его точно, третьи – возобновляет такое делание. И да поможет Господь всем!

## «Стоянки» - это краткие назначаемые молитвенные остановки между дел

Итак, суть этого способа моления в том, что человек изначально определяет/назначает себе краткие молитвенные остановки между дел (составитель называет «стоянками»), которые он совершает в течение дня, возможно, в определенное время, в определенном молитвенном месте и с определенным количеством краткой молитовки (или определенных минут).

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань ч.1, гл. 51): «… положи (назначь, установи – от сост.) себе становиться … на молитву, и возносить ко Господу несколько раз молитву сию».

**Феофан Затворник** (Письма, п. 476): «Назначьте в продолжение дня иметь стоянки с молитвою Иисусовою - две, три, - минут по пяти, по три».

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь…, п.45): «Почаще становитесь пред своими иконами в продолжение дня …. Молитвы утром и вечером – (творить – от сост.) своим чередом. В те часы побольше (молитв – от сост.) надобно - так, как у Вас положено; а в эти (в продолжение дня, как) - частые припадания к Господу понемногу».

**Игнатий Брянчанинов** (Письма к родной сестре, п. 7): «Больному (и занятому – от сост.) человеку полезнее частая молитва, но краткая. Хорошо молиться несколько раз в день по краткому времени. Прекрасны молитвы «Боже, очисти мя, грешного» и «Господи Иисусе Христе, Боже наш, помилуй нас».

Конечно, она творится в уединении.

**Тихон Задонский** (т.5, Письма посланные, п. 27): «Дом твой и уединение да будет тебе вместо монастыря. Отлучайся часто от своих домашних и в уединении колена пред Богом преклоняй, и падай пред Ним со смирением, и мытаревым гласом молись Ему: «Боже, милостив буди мне, грешному» (Лк 18:13)».

Вначале надо заметить и то, что «назначенные молитвенные стоянки», входящие в понятие «непрестанная молитва», творятся христианами, как теми, кто ведет «созерцательный»/недеятельный образ жизни (что относится к монахам) и деятельный (что относится к мирянам). Но мы, мирские христиане, имеющие деятельный образ жизни, также делимся на тех, кто ходит на работу и кто не ходит (есть «сидяк» и «деятельные» по свт. Феофану). И те христиане, которые находятся дома и не ходят на работу, а также когда у работающего христианина выходной или он работает на дому, то он может иметь «домашнюю стоянку».

Понятно, что, находясь дома, человек что-то делает, т.е. у него есть или телесная деятельность (привычные хлопоты по дому) или умственная (если человек работает дома, например, за компьютером, или читает, или что-то нужное обдумывает и пишет). Но, тем не менее, у него все равно есть возможность прервать эту деятельность, уделив время на молитву, в отличие от того, кто находится на службе/работе или передвигается по улице. Т.е. домашним трудом и отдыхом человек распоряжается по собственной воле, и это позволяет заниматься молитвенным деланием (т.е. «домашней стоянкой»).

**Феофан Затворник** (Письма о разных предметах веры и жизни, п.76): «Как у вас работы не по послушанию, а по своей воле, то вам можно распоряжаться ими так, чтоб они нисколько не отвлекали вас от внутренних деланий».

Но молиться способом «стоянка» могут и некоторые христиане, находящиеся на работе. Тогда человек может при каком-то случившемся перерыве в работе уединиться и помолиться (но это бывает делать достаточно сложно).

Снова скажем, что это важно разделять и учитывать тому, кто желает научиться правильному молению, и тем более тому, кто занимается молитвенным трезвением (о котором мы будем говорить в других частях нашей темы).

Далее будет идти очень подробное изложение разных нюансов такого способа моления, основанное на опыте, и это, возможно, пригодится тому, кто не молился так; и эти нюансы не позволят ему начать делать такой способ моления неправильно (если он решит обучаться этом виду «постоянной молитвы», и, конечно, каждый может для себя определить, будет ли он так молиться или нет). А тот, кто молится так, то ему это все известно (и может знать и другие какие-то нюансы от собственного опыта, которые здесь не изложены).

Итак, по благодати Господней, составитель приведёт поучения святых отцов и наблюдения опыта, и слава Показавшему нам свет!

# Раздел 5.1. О принципе творения «назначенной молитвы» в виде краткой молитвенной домашней «стоянки» в течение дня

Назовем основные особенности такого способа моления дома, которые во многом будут созвучны с тем, что было сказано о «назначенной молитве» (гл.1); но будут указаны и другие особенности.

## 5.1.1. Об особенностях творения домашней «стоянки»

### «Назначенные домашние стоянки» - это краткие моления в уединении, и для этого прекращается любая деятельность

«Стоянки» происходит в уединении (так как человек находится дома, то ему легко уединиться). При этом человек четко осознает, что сейчас время молитвы и он стоит пред Богом, оставив на время все дела. Т.е. нужно оставить любую деятельность и заняться молитвой, как это делается на читаемом молитвенном правиле.

О молитве в уединении и без какой-либо деятельности говорится, например, так:

**Иоанн Лествичник** (Лествица, сл. 20): «Никто не должен во время молитвы заниматься рукоделием, и в особенности работой. Ясное наставление об этом преподал Ангел великому Антонию».

**Григорий Палама** (Омилии, ом. 42): «…. поскольку они имели нужду в напряженной молитве, а люди так устроены, что в одиночестве им легче сосредоточить ум и весь простереть его к Богу, то посему и они удалились (тогда) от близкого им окружения».

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.1, гл. 51): «…если нет такой свободы (т.е. когда нет свободного времени – от сост.), то внутренне вставляй сию молитву всюду между делами твоими и даже речами».

**Феофан Затворник** (Письма, п. 476 и др.): «Положите себе правилом - все промежутки времени между занятиями наполнять молитвою Иисусовою. (п. 578) Навыкайте так поступать, чтобы, коль скоро нет занятия, тотчас браться за Иисусову молитву. (947): «В продолжение дня, между делом сколько можно чаще воздыхайте ко Господу. (п. 131) В продолжении дня, между делом сколько можно чаще воздыхайте ко Господу...».

Здесь некоторые могут начать возражать, что надо и при занятиях/делах молиться. На это составитель обязательно ответит, но только позже (так как это другой вид молитвы), а то, что святые отцы говорили «между делом» и в одиночестве, это факт.

При этом следует становиться на молитвенное место и принимать молитвенное положение.

**Феофан Затворник** (Письма, п. 185): «Между правилом молитвословия утреннего и вечернего, днем почаще воздыхать к Богу из сердца; а то и стать на обычное молитвенное место, и помолиться о нужде настоящей (но мы сейчас говорим не о молитве по потребности, а о назначенном себе правиле – от сост.)».

### На «стоянке» произносится неспешно одна краткая молитовка по круговому способу вслух или молча

Как уже говорилось, при «назначенной молитве» во время «стоянок» произносится краткая молитовка по кругу определённое время. Чаще это Иисусова молитва, но может быть и другая.

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь…, п.47): «Становитесь и кладите поклоны, говоря: Господи, помилуй! (или полный текст Иисусовой молитвы – от сост.) - или другую, изъявляя свою нужду или хвалу и благодарение Богу воздавая».

**Феофан Затворник** (Письма, п. 476 и др.): «Положите себе правилом - все промежутки времени между занятиями наполнять молитвою Иисусовою. (п. 578) Навыкайте так поступать, чтобы, коль скоро нет занятия, тотчас браться за Иисусову молитву и начинать творить ее со вниманием …».

**Игнатий Брянчанинов** (Письма к родной сестре, п. 7): «Хорошо молиться несколько раз в день по краткому времени. Прекрасны молитвы «Боже, очисти мя, грешного» и «Господи Иисусе Христе, Боже наш, помилуй нас».

Если это Иисусова молитва, то составитель советует, чтобы это был или полный ее текст: «Господи Иисусе Христе, сыне Божий, помилуй меня, грешного» или немного сокращенный: «Господи Иисусе Христе, помилуй меня, грешного». Более сокращенный вариант, как «Господи, помилуй» брать не надо. Тем более что такой вариант употребляется при определенных обстоятельствах.

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетическая проповедь, Гл. Поуч. 2 в неделю мытаря и фарисея): «Для постоянного моления (как моления в любой час и месте – от сост.) употребляется также молитва: «Господи, помилуй». Она - сокращенная молитва Иисусова и заменяет ее в тех случаях, когда произнесение цельной молитвы Иисусовой делается затруднительным, как то: во время испуга, во время неожиданной радости (в подобных случаях молитва произносится как некая присказка и автоматически – от сост.), во время тяжкой болезни (когда тяжело говорить, читать и даже стройно думать – от сост.), во время духовного видения (это бывает у причастников Духа Святого, и это особые состояния – от сост.)».

Также, например, это может быть и молитва мытаря: «Боже, милостив буди мне, грешному», которая творится при осенении себя крестом, а во время поклона произносишь: «Господи, помилуй» 2-3 раза.

А может быть и так, что вначале произносишь Иисусову, а если сильно рассеян и трудно собраться во внимании, то можно начать говорить мытареву или какую-то другую, например, первое предложение 50 Псалма: «Помилуй мя, Боже, по велицей милости Твоей, и по множеству щедрот Твоих очисти беззаконие мое».

При этом каждую молитовку обязательно нужно произносить неспешно и четко каждое слово.

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань ч.1, гл. 51): «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 (т.е. чтобы молитва была внимательной и чувствовал, что говоришь – от сост.), яко присущему, с полным сознанием Его величия и благодати, и правды».

А также можно произносить ее и шепотом, и вслух, и мысленно. Вот, что о такой особенности при произношении молитв говорят святые отцы.

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетические опыты, т.2, Слово о молитве Иисусовой): «Сначала должно тебе творить молитву Иисусову голосом, то есть, устами, языком и речью, вслух себе одному. Когда насытятся уста, язык и чувства молитвой, произносимой гласно, тогда гласная молитва прекращается и начинает она произноситься шепотом».

**Феофан Затворник** (Путь ко спасению, отд. 3, 2, А): «Чтение и пение вслух, или шепотом, или молча — все одно, ибо Господь близ. Но иногда лучше тем, иногда другим способом совершать все молитвословие».

**Феофан Затворник** (Письма, п. 488): «Как лучше читать? И про себя и в полголоса, какое чтение когда лучше действует на сердце».

**Откровенные рассказы странника духовному своему отцу** (гл. Свод отеческих уроков): «… говори: "Господи Иисусе Христе, помилуй мя", тихо, устами, или одним умом, как тебе будет удобно, говори не спешно с благоговейным страхом».

Но опыт говорит, что лучше дома произносить ее тихим голосом, что более способствует внимательному молению и с чувствами (а каждый пусть сам для себя определит путем проб).

### На «стоянку» выделяется «особое время» и она делается по несколько раз в течение дня

«Стоянка» - это «особое время» среди дел, которое специально и системно определяется человеком, и молитва творится по несколько раз в день.

**Симеон Солунский** (Добротолюбие, т.5, О священной молитве, 4): «… для людей житейских и даже для монахов, когда они находятся в неизбежных хлопотах о житейском, … определенное время пусть каждый на это отрядит (синон. - назначит – от сост.)»

**Феофан Затворник** (Письма о разных предметах веры и жизни, п. 57): «Назначьте себе особое время вот на что: … говорить молитву Иисусову… Раза бы два-три так в день. Хоть по разу при сем проходить четки; а охота припадет, — два и три раза можно».

**Феофан Затворник** (Письма, п. 578, и др.): «Можете особые времена для сего назначать. …Назначьте себе раза три, четыре в день становиться перед иконами для творений сей молитвы». (825) Для занятия молитвой Иисусовой определите особое время от утреннего и вечернего молитвословия.Раза два становитесь до обеда, раза два после обеда, всякий раз творя сто молитв Иисусовых (если назначишь именно такое правило – от сост.) с поклонами - поясными при маленьких узелках и земными - при больших (имеется в виду узелки на четках – от сост.). Положив так, неотложно исполняйте каждый день, ничем не отговариваясь. (947) В продолжение дня, между делом сколько можно чаще воздыхайте ко Господу».

Такое «особое время» помогает укорениться привычке помнить о Боге и понуждает душу молиться, несмотря на мирские дела и на то, желает она сейчас молиться или нет. (Думаю, что такой навык уже приобретен многим в отношении утреннего и вечернего правила, когда уже даже не можешь себе представить, как его не исполнить.) Со временем это становится необходимостью и вырабатывается некое ожидание «стоянок».

**Феофан Затворник** (Письма, п. 578): «Можете особые времена для сего назначать. Это лучше будет и навык сей молитве тверже укоренится. … Положивши срок на это, не отменяйте уже. Мысль весь день и будет видеть впереди, вот, вот надо становиться. И будет Господь близ».

Также заметим, что каждый христианин сам определяет, когда и сколько делать «стоянок», и делает это, смотря на меру своей загруженности и образа жизни. Вот как о подобной рассудительности о делании молитв говорил преп. Иосиф.

**Иосиф Оптинский** (Письма, п. 181): «…написала ты, что набрала много молитвенных правил, а исполнять их не успеваешь, отчасти потому что тебе некогда – занята казначейскими делами, отчасти же и по слабости сил. – Не следует набирать много правил, а должно все делать по силам. И Бог ничего не требует от нас сверх наших сил. Определи себе посильное правило и держись его всегда. Хотя бы то правило было короткое, только старайся совершать его со вниманием. … При посильном же правиле не будешь смущаться».

### О продолжительности «стоянки»

Что касается продолжительности каждой «стоянки», то, как мы уже не раз читали в приводимых поучениях, это краткое время от трех до пяти минут по свт. Феофану, а, например, свт. Игнатий не называет времени или количества, а говорит «краткое время».

**Игнатий Брянчанинов** (Письма к родной сестре, п. 7): «Больному (и занятому – от сост.) человеку полезнее частая молитва, но краткая. Хорошо молиться несколько раз в день по краткому времени».

Опыт же составителя построен на совете свт. Феофана и кажется оптимальным для людей, имеющих многопопечения или жизнь деятельную.

Также опыт говорит, что можно первые разы попробовать «стоянки» на три минуты, потом в следующие дни - четыре, а потом перейти на постоянные пять. Есть совет творить сотнями Иисусову молитву, а не по времени.

**Феофан Затворник** (Письма, п. 578): «Назначьте себе раза три, четыре в день становиться перед иконами для творений сей молитвы с благоговением и с предзрением Господа перед собою и творите ее всякий раз по 100, 200, 300 раз, как вам под силу».

Но кто сможет, может и больше, только не надо с этим спешить, так как чрезмерное рвение, и причем, с некой «показностью подвижничества» может быстро пройти.

**Феофан Затворник** (Мысли на каждый день года, Неделя Всех Святых, пятница): «… (возгретый) дух ревности … есть в тебе внутренняя новая сила, способная с пользою выдержать их. Если же, не имея этой ревности, возьмешься за строгости, увлекаясь или только примером других, или показностью подвижничества, то не на пользу это будет. Немного еще продержишься в этой строгости, а потом ослабляешь и бросишь».

Тем более что, молясь, нужно стараться быть очень внимательным и не рассеивается на сторонние мысли, а это очень трудно.

**Феофан Затворник** (Путь ко спасению, отлд.3, 1,В): «Правило небольшое сначала, чтобы не отвратить непривыкшего духа к сему деланию и труду. Но совершать его должно всегда со страхом, тщанием и всем вниманием».

Только при этом условии – внимательное моление - можно переходить на более долгое стояние, а не так, чтобы просто становиться и повторять молитву, а в это время думать о чем-то стороннем.

А вообще:

**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».

Святые отцы также говорили, почему время такого способа моления должно быть кратким.

**Дмитрий Ростовский** (О молитве человека, уединившегося в клети сердца своего…, гл. 4): «От искусных в богомыслии я узнал о молитве, творимой умом от сердца, что теплее и полезнее, чем продолжительная, бывает та, которая совершается кратко, но часто. … Краткая же, но частая молитва более устойчива, ибо ум, углубившийся в Бога на короткое время, может совершать ее с большей теплотой (с искренними чувствами – от сост.)».

Но так как неопытному или христианину с чрезмерным рвением может показаться, что молитва 3-5 минут это очень легкое дело, то сейчас вновь кратко укажем на самую важную особенность молитвы – она обязательно должна быть внимательной.

### «Назначенные стоянки» - это обязательное старание о внимательной молитве

Итак, «стоянки» должны быть обязательно внимательной молитвой, и желательно, чтобы она сопровождалась каким-то молитвенным чувством.

**Феофан Затворник** (Письма, п. 578): ««… (надо) браться за Иисусову молитву и начинать творить ее со вниманием».

**Феофан Затворник** (Письма о разных предметах веры и жизни, п. 57): «Назначьте себе особое время вот на что: чтоб, сидя бодренно и внимание собравши в сердце (т.е. быть внутренне сосредоточенным на словах молитвы – от сост.), говорить молитву Иисусову, не развлекаясь мыслями. Раза бы два-три так в день».

О том, что «назначенная молитва» должна быть внимательной с отсечением всех появляющихся параллельно мыслей, мы уже говорили (и этому еще будет посвящена отдельная часть нашей темы). Но не перестанем напоминать – это обязательное условие, над которым надо стараться при каждой «стоянке» и любой молитве.

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь…, п.33): «…говорите в себе, ни о чем не думавши, одно: «Господи, помилуй! Господи, помилуй!» (или расширенный вариант этой молитвы или другую краткую молитву – от сост.)

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.1, гл. 51): «Вся … забота трудящегося над преуспеянием в молитве сюда должна быть преимущественно обращаема, и действительно обращается, т.е. чтоб всегда неотходно быть у сердца (т.е. быть внутреннее внимательным – от сост.), трезвенно охраняя его от всякого помышления, кроме единого Бога, и что бы ни предлежало делать, делать то, не отклоняясь вниманием от Бога, с сознанием Его присутствия, как бы пред лицем Его. Это есть высшее делание в молитвенном труде».

Также хотелось бы сказать и об опыте общения составителя с несколькими «делателями» Иисусовой молитвой, когда, к сожалению, ни один из них не вел речь о внимании, и о том, как же этого добиваться. А все, как один, говорили только о количестве молитв, или о какой-то теории о соединении ума и сердца, и чаще о высоких молитвенных состояниях. И при этом не было ни слова о стяжании молитвенного трезвения, а если и были упоминания, то как незначащие и якобы уже ими достигнутое ...

## 5.1.2. О нюансах творения «назначенной домашней стоянки», взятых из опыта

Итак, думаю понятно, что «стоянка» - это недолго осознанное произношение внимательной молитвы, для которого специально выделяется время, некий перерыв среди какой-то телесной или умственной деятельности.

Но теперь составитель считает нужным изложить вопросы, которые касаются некоторых нюансов «домашней назначенной стоянки», которые испробованы на опыте. Но, может быть, у кого-то есть другой опыт, при котором есть другие нюансы, то составитель не претендует на исключительность его опыта, и, тем более, что святые отцы говорили, что дело само научит каждого.

**Феофан Затворник** (Письма, п. 825, и др.): «Если будете внимательно все делать, само дело научит многому. (п. 595) Больше молитве надо прилежать (относиться с прилежанием, с усердием – от сост.), а она всему научит. (п. 472) Молитесь больше и всегда старайтесь хорошо молиться, и научитесь молиться».

### «Особое время» назначается каждый час или два, и для этого используется сигнал будильника

Начнем с очень важного момента — когда становиться на «стоянку». Укажем несколько важных особенностей.

1. Так, в вышеприведенных поучениях говорится творить молитву, когда нет занятия или по окончании какого-то дела, в перерыве. Это один способ – молись, когда свободен.

Но этот способ моления, как проверено опытом, творить труднее. И причина этому – забывчивость от навыка этого не делать. Обычно человек или после окончания одного дела тут же находит другое, или уходит какой-то вид отдыха (а о молитве и не вспомнит, а если вспомнит, то может быть отговорка, например, «ну чуть позже», «сейчас сделаю то-то и стану»).

Поэтому и был взят другой способ – назначенные стоянки, а не случающиеся, потому что он более дисциплинирует. Хорошо, если это будет системный перерыв в делах, при котором деятельность, если это возможно, прерывается, а после молитвы продолжается.

2. Это должно быть несколько стоянок, например, через каждый час или два часа и т.д. (пусть каждый выберет себе сам без поблажки себе и разных самооправданий).

**Макарий Оптинский** (Письма, ч.5, п. 573): «Количество молитвы не могу тебе назначить, чтобы не навести более смущения, а по силе и со смирением».

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетические опыты, ч.1, О молитве, ст.1): «Количество молитвы определяется для каждого образом жизни его и количеством сил душевных и телесных».

3. Для того чтобы это было системно, опыт говорит, что лучше заранее завести напоминание, например, на мобильном телефоне на определенное время на постоянной основе (например, на каждый день в определенное время), и обязательно прерывать свою деятельность, если она есть в этот момент, на три-пять минут. Такой сигнал будет дисциплинировать душу, чтобы не забывать о молитве и сделать ее обязательно исполненной.

### О возможных отложениях и пропусках «стоянки»

Сделаем несколько замечаний по поводу исполнения «стоянки» тотчас после подачи сигнала будильника на нее.

1. Нередко у находящегося дома христианина и занимающегося какими-то делами (например, чтение, уборка, приготовление еды) может быть так, что он может тотчас отложить дело, помолиться, а потом к нему вернуться. Или может быть и так, что сигнал приходится буквально на окончание дела/общения. В таких случаях надо практически тотчас стать на «стоянку» по сигналу, а дело продолжить (или начать делать новое) нужно потом.

Если же дело не требует обязательного завершения, и возникает отговорка по типу: «сейчас доделаю и стану», то вот что это значит:

**Феофан Затворник** (Толк. на Пс. 118, ст. 47): «… видишь ли, сказал старец, сидишь ты за рукодельем, а тут ударили в било к церковной молитве (при нашем способе это – сигнал будильника – от сост.); следует тотчас бросить работу и спешить в церковь, положив несколько поклонов в келлии своей. Ты так и сделаешь, если у тебя на сердце главным делом имеется дело Божие. Но если ты скажешь: докончу, немного осталось, и просидишь сколько-нибудь за работою, отняв это время у службы Божией, то покажешь, что для тебя работа и приобретение работою дороже дела Божия».

2. Но может быть и так, что когда звучит сигнал на «стоянку», какое-то дело требует обязательного завершения или контроля. Это может быть и при телесном труде, и при общении, и при умственном труде (если работает бухгалтер, юрист, программист и т.п.). Например, во время сигнала на молитву может быть общение, которого нельзя прервать (но бывает и такой разговор, который можно закончить, и затем тотчас приступить к молитве). Или ручной труд нельзя прервать, например, что-то жарится на плите и за этим надо проследить. Что касается умственного труда, то тут есть также свои нюансы, так как, как говорится, может «уйти мысль» или нельзя прервать какой-то подсчет ли задачу. Опыт говорит, что при таких случаях надо доделать неотложный процесс этого дела (дожарилось, закончился разговор, закончилась определенная рабочая задача) и тотчас стать на молитву.

3. А может быть, что или одно дело уже закончено и можно уже приступать к новому делу, и понимаешь, что скоро, через несколько минут будет сигнал, и тогда можно совершить «стоянку» чуть раньше. Но другие «стоянки» стараться делать точно по установленному времени.

4. Может быть и так, что желание помолиться Господу может возникнуть до определенного времени. Тогда следует оставить свое дело (если оно было) и помолиться. Но потом опять стать на молитву по назначенному времени.

5. Может быть и так, что некоторые «назначенные стоянки» будут пропущены потому, что человек вышел из дома, или его неотложный труд занял очень много времени. Если так случается, то ничего страшного, главное, чтобы эти пропуски не были по лени и по лукавству, и чтобы системность сохранялась и далее.

6. А вообще о пропусках, как по действительной занятости, так и по лени, не надо отчаиваться и заниматься «самобичиванием», а нужно просить у Бога прощения и стараться дальше.

**Иосиф Оптинский** (Письма, п. 185, и др.): «За делами ей приходится опускать службы и келейное правило и нарушать пост. Пусть за это укоряет себя пред Господом и кается, но отнюдь не смущается. (п. 310) Пишешь, что пятисотницу опускала. Ну, Бог простит, понуждай себя не пропускать. (п. 353) Если по нездоровью когда что пропустишь, то надо покаяние приносить, и смиряться, и себя укорять. А если лень нападает, то надо принуждать себя».

7. Также особо заметим, что никогда не стоит откладывать «стоянку» при каком-то деле/занятии, которое не требует обязательного завершения или присмотра. Главное здесь – не полениться и не придумать отговорку по типу «потом». Соблюдение, так сказать, обязательности совершить «стоянку» приучит душу к молитвенной «дисциплине».

**Феофан Затворник** (Путь ко спасению, отлд.3, 1,В): «Правило принятое непременно всегда исполнять должно…».

**Игнатий Брянчанинов** (Советы относительно душевного иноческого делания, гл. 25): «Кто не приучится к частой молитве, тот никогда не получит непрестанной».

А если не совершать ее постоянно и тотчас после сигнала, то очень быстро придет нерадение и это делание бросится …

### Как считается время «стоянки» или количество молитв

Что касается того, сколько должно быть молитв во время «стоянки», то их надо определить заранее. Причем опыт, как и совет свт. Феофана, говорят, что лучше определить продолжительность стоянки (а кому важно количество, то и одно и другое).

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь…, п.47): «Чтобы не вкралась сюда леность, надо или число молитовок определить, или время, сколько должна длиться молитва, или то и другое вместе. …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 (которая нередко является выражением желания поскорее закончить молитву – от сост.)».

Заметим и то, что есть люди, которые привыкли считать свою Иисусовую молитву при ее произнесении, закладывая пальцы, или делать это по четкам. Такое правило установилось давно, и ввелось вот по какой причине:

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь…, п. 47): «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 (т.е. молитвы читаются и надо дочитать правило независимо от времени – от сост.), 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, или: грешную - и переложат одну четочку между пальцами; скажут так в другой раз и еще переложат, и так далее…».

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетические опыты, т.2, Слово о молитве Иисусовой): ««… в упражнении молитвой Иисусовой имеются разные … пособия. Исчисляем главные из них. 1) Четки или лестовка (разновидность четок – от сост.). Четки состоят обыкновенно из ста зерен, а лестовка из ста ступеней, так как правило, совершаемое с молитвой Иисусовой, обыкновенно исчисляется сотней молитв. По четкам считаются поклоны, также и сидя, иноки упражняются молитвой Иисусовой первоначально по четкам».

Опыт говорит, что такой учет молитв имеет свой недостаток: ум помимо молитвы может заниматься еще и счетом, а также обращать внимание на движение по четкам, а это не соответствует другой важной особенности такого моления – постоянно внимательно произносить молитву без каких-либо сторонних мыслей (даже связанных с молитвой). При молении по четкам на счет и на движение пальцев внимание ни них прекращает обращаться только тогда, когда молитва становится внимательной и искренней:

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетические опыты, т.2, Слово о молитве Иисусовой): «Когда же при молитве усилится внимание, тогда прекращается возможность молиться по четкам и исчислять произносимые молитвы: все внимание обращается к молитве».

А при предлагаемом способе не нужно «исчислять произносимые молитвы» вообще.

1. Проверено опытом, что лучше определить время на молитовку, а количество каждый раз будет приблизительным (плюс минус пару молитв). Так, например, молитва: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй меня, грешного» при неторопливом произношении занимает около 5-6 секунд (если нет поклона после ее произношения). А значит, в минуту это будет около 10-12 раз. И таким образом понятно, что, например, при 5 минутах «назначенной молитвы» будет произнесено около 60 раз. (Так можно узнать свое количество, кому это будет интересно и важно).

2. Для того чтобы не считать количество и не отвлекаться мыслями на этот счет или не смотреть на время окончания, лучше, так сказать, воспользоваться прогрессом, и сделать это более удобным благодаря современным возможностям. Так, составитель устанавливает таймер на этом же телефоне на определенное количество минут, и после сигнала молитва останавливается. Это позволяет вообще не думать о времени и количестве и быть полностью свободным от этого рода мыслей.

3. Также скажем об еще трех важных нюансах:

- нельзя не достаивать «стоянок» (конечно, за исключением какого-то прерывания, не зависящего от человека);

- последняя молитовка произносится уже после сигнала таймера, и делается это с интонацией «заключения», и можно сказать «аминь»;

- иногда по окончании времени может возникнуть желание произносить молитву и дальше, а может не возникнуть. Это зависит от того, какая будет твоя молитва в этот раз, или по другому сказать, возгреется ли в тебе молитвенный дух, при котором молитва будет внимательная и с чувством (об этом подробно будет идти речь в другой части нашей темы). Так, если желание есть, то можно, и даже нужно продолжить (и пусть это будет хоть несколько «сверхурочных» молитв, но и это будет хорошо). При этом не надо начинать идти или что-то делать, а лучше остаться в этой же молитвенной позе, какая и была при «стоянке» (за исключением отключения таймера (если он продолжает издавать сигнал)).

Вот как о подобном говорят святые подвижники.

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань ч.1, гл. 51): «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».

**Феофан Затворник** (Письма, п. 312): «Когда внимание к Богу живо и внутренно молитва идет, тогда лучше ничего не начинать делать (дома-то), а сидеть, или ходить, или, лучше, стоять пред иконами и молиться».

А бывает так, что с сигналом окончания времени такого желания не возникает. В этом случае не надо заставлять себя делать «сверхурочно».

## 5.1.3. О двух молитвенных положениях тела при «назначенных домашних стоянках»: поклоны и «скорбное сидение»

Как мы уже отмечали выше, молитва должна твориться обязательно внимательно и желательно с чувством. И именно эти условия составляют сложность, потому что ум в это время думает о чем-то, а слова произносятся автоматически, и чувств никаких нет. Так вот одним из способов, который может помочь быть более собранным на молитве есть положение тела/молитвенное положение. Также молитвенники говорят, что в некой степени способствует молитвенному настроению и внешняя обстановка. Конечно, дома она не такая как в храме, но, тем не менее, молитвенный уголок/место с иконами также помогает молитве. Если же молитва происходит вне дома или храма, а также при какой-то деятельности, то нет молитвенной обстановки и молитвенного положения, которое бы содействовало молитвенному настрою, но он может быть и без этого всего (о таком способе моления мы будем говорить позже).

### Кратко о молитвенном положении

Вначале кратко приведем общие сведения о молитвенном положении.

Во-первых, молитвенное положение очень важно при любом способе моления при старании о молитве.

**Иннокентий Херсонский** (Слово на день Собора Архистратига Михаила….): «…в молитвенном положении, с очами, потупленными долу, с руками, приложенными с благоговением к персям … старайтесь сами во время молитвы быть всегда в положении, приличном молящемуся. Приличном, говорю, ибо у многих нет и сего. Смотря на то, как иные из нас молятся, подумаешь, что они не просят, а повелевают и угрожают Тому, у Кого просят. Это ли молитва!..».

**Феофан Затворник** (Сб. «Святые отцы о молитве и трезвении», гл. Св. отца нашего Иоанна Лествичника …., 23): «Если мы не наедине бываем во время предстояния (в уставный час молитвы), то внутренно, в душе лишь, восприимем образ умоляющего; если же не случатся тогда при нас служители похвал (т.е. другие люди – от сост.), то и внешно, телом, примем молитвенное положение: ибо у несовершенных ум часто настраивает себя (формирует себя) соответственно положению тела. (Афан.) Если мы молимся в сотовариществе с другими, то достаточно для нас умом лишь и сердцем являть пред Богом внутренние движения души, не принимать печального или плаксивого лица, и никаких не делать знаков телом, которые бы показывали, что у нас на душе, чтоб иные не стали нас почитать, а иные может быть подсмеиваться над нами,—чрез что подвергнемся искушению, смущению в себе и озлоблению на других. Но когда мы одни, и не видят нас другие, чтоб осмеять нас, то, если хотим, можем и лице принять молящегося, и голос печальный, и слезы проливать, руки воздевать горе, класть земные поклоны, являя страх и благоговеинство пред Богом, как бы мы видели пред собою какого великого царя земного. Ибо несовершенные обыкновенно начинают прежде телесно являть то, чему следует быть в душе, а потом чрез это внешнее и в душе образовываются настоящие чувства и расположения, какие вначале лишь означаемы были телесно».

Во-вторых, хотелось бы заметить, что если есть настоящая молитва при каком-то молении (и особенно богоданная), то внешняя обстановка и положение тела не важно, например, можно и двигаться и лежать, а молитвенное настроение будет сильным.

**Иоанн Златоуст** (т.4, Пять слов об Анне, сл.4): «…для молитвы нужно не столько слово, сколько мысль, не столько движение рук, сколько напряжение души, не столько известное положение тела, сколько расположение духа».

**Бл. Августин** (О различных вопросах к Симплициану в двух книгах, кН. 2, в.4): «… смущает то, что молился он (царь Давид) сидя; хотя и святой Илия делал точно так же, когда молясь, исходатайствовал дождь (Ср. 3Цар.18:42-45). Эти примеры убеждают нас, что нет никакого предписания на тот счет, как распо­лагать тело для молитвы, когда дух исполняет свое намерение в присутствии Бога. Ибо молимся мы и стоя, как написано: «Мытарь же стоял вдали» (Лк.18:13); и, преклонив колени, как читаем мы в Деяниях Апостолов (Ср. Деян.7:59; 20:36); и, сидя, как в данном случае Давид и Илия. И если бы не молились мы даже и лежа, не было бы написано в Псалмах: «Каждую ночь омываю ложе мое, слезами моими омочаю постель мою» (Пс.6:7). Ибо когда некто ищет молит­вы, он располагает свои члены так, чтобы положение тела в это время оказалось пригодным для побуждения духа [к молитве]. А если не мы ищем влечения к молитве, а оно охватывает нас, то есть нечто внезапно проникает нам в ум, благодаря чему молитвенное расположение проявляет себя в неизреченных воздыханиях, то, конечно, не следует прерывать молитву, в ка­ком бы положении ни случилось это с человеком, и искать, где сесть, встать или пасть ниц. Ибо направленность ума [на Бога] порождает для себя некое уединение, и часто мы даже забыва­ем, в каком положении или к какой части неба обращенными застало члены тела это мгновение».

Но когда нет искреннего обращения к Богу, а это - молитвенное делание/труд, то молитвенное положение служит неким подспорьем. Но, правда, не всегда. Особенно если при нем нет труда сосредоточенности на словах молитвы и некого чувствования своей греховности и душевной погибели.

**Нил Синайский** (153 главы о молитве, 28): «Молись, не одними внешними телодвижениями выражая молитву, но с великим страхом обращай ум свой к сочувствию духовной молитвы (т.е. с чувством о том, что произносишь – от сост.)».

**Феофан Затворник** (Письма, п. 761, 227): «…стояние на молитве и поклоны составляют молитвенное положение, а молитва собственно идет из сердца. Когда этой нет — и никакой нет. (227) Стоять пред иконою и класть поклоны - не есть еще молитва. … Сама молитва 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.».

И поэтому не стоит сильно полагаться на то, что если ты примешь какое-то молитвенное положение, то молитва сама собой будет внимательной и с чувством.

В-третьих, молитвенное положение соответствует понятию «телесная молитва» или «наружная». В первой части нашей темы мы отмечали, что молитвенное правило в молитвенный час с чтением псалмов и молитвослова иногда обозначалось отцами как «телесная молитва».

**Ефрем Сирин** (Седмь деланий у монаха): «… то есть, телесная молитва, состоящая во псалмах и коленопреклонениях».

**Петр Дамаскин** (Творения, кн.1, гл. Необходимое и весьма полезное указание семи телесных деланий): «…телесная молитва … (когда творится с) земными поклонами, чтобы утомилось тело и смирилась душа».

Но к этому понятию относили и, так сказать, задействование тела при молитве: особые позы, коленопреклонения, воздевание рук, поклоны, осенение себя крестом.

**Иоанн Лествичник** (Лествица, сл. 15): «… в телесной молитве способствует подвиг понуждения, например: распростертие рук, биение в грудь, умиленное взирание на небо, глубокие воздыхания, и частое преклонение колен».

**Иоанн Златоуст** (т.4, Пять слов об Анне, сл.4): «…(надо и) дома молиться в тишине, в свободное время и, преклоняя колена, и воздевая руки».

**Феофан Затворник** (Письма о разных предметах веры и жизни, п.28): «Возбуждается в духе потребность и желание вознестись к Богу с прошением или благодарением. Это вызывает известное молитвенное действование телом…».

**Феофан Затворник** (Письма к разным лицам, п. 59): «Кто-то из старцев древних говаривал, что самое лучшее положение для молящегося есть — стоять, как на страшном суде. Поставляйте себя в такое положение или в положение умирающей и готовящейся предстать пред Господа, — и невольно станете вопиять: «Господи помилуй! О Господи! спаси же!».

**Феофан Затворник** (Краткое учение о Богопочитании, б и б, аа): «Внешнее богопочтение составляют те внешние действия, в которых выражаются благочестивые расположения духа, вместе способствуя к возбуждению и укреплению их. … На какой бы высокой степени умственного и нравственного образования (человек) ни находился, тесная связь души с телом, по которой внутреннее выражается во внешнем,— никогда не прекращается. Непререкаемое доказательство на то мы имеем в Иисусе Христе, Который был духовен в самой высочайшей степени и, однако ж, Свою молитву, Свои чувствования выражал пред Отцом Своим и словами, и благоговейными движениями тела, как то: возведением очей на небо и преклонением колен и лица на землю (см.: Ин. 17, 1; Лк. 22, 41; Мф. 26, 39). … К внешнему богопочтению относятся: различные действия, сопровождающие молитву, когда то есть она выражается в словах и других внешних знаках. … Как не может быть, говорит бл. Августин, молитвенного движения тела без предшествующего движения душевного, так, с другой стороны, внешними движениями усиливается движение внутреннее. … Сам Иисус Христос, Апостолы и все святые мужи с внутреннею молитвою соединяли и наружную. В Евангелии повествуется об Иисусе Христе: «отойдя немного, пал на лице Свое, молился и говорил: Отче Мой!» и прочее (см.: Мф.26, 39; Лк.22, 41). «Сказав это, - повествует евангелист Лука об апостоле Павле, - он преклонил колени свои и со всеми ими помолился» (ср.: Деян. 20,36). Необходимые внешние принадлежности молитвенного служения Богу суть: благоговейное чтение молитвы, как Господом заповеданной, так и других, преданных Церковию, особенное, приличное тому место, напряженное состояние тела, поклонение или такое действие телесное, чрез которое мы свидетельствуем свое смирение пред Богом и преданность воле Его. Различные виды сего поклонения определяются степенями наших чувствований к Богу. Чувствования сильные и пламенные повергают нас пред Ним на колена и на землю; спокойное возношение к Нему мыслей сопровождается воздеянием рук, возведением очей на небо, поклонением и восклонением головы. Сверх того, молитвенное поклонение Богу и святым Его наша Православная Церковь всегда заповедала соединять с изображением крестного знамения, как печати искупления».

Кстати сказать, что разные положения тела имеют и разные смыслы, например:

**Василий Великий** (О Святом Духе к Святому Амфилохию…, гл. 27): «… прямое положение тела в молитве, сим ясным напоминанием как бы преселяя наш ум из настоящего в будущее. Но и каждым коленопреклонением и восклонением от земли на самом деле показываем, что чрез грех пали мы на землю и человеколюбием Сотворшего нас воззваны на небо».

**Отечник Игнатия Брянчанинова** (Авва Зенон, п.2, примеч.): «Из многих памятников монашества первых веков видно, что монахи предстояли на молитве в уединении келейном, с воздетыми руками горе. Так молились преподобные Пахомий Великий, Сисой Великий; вероятно так молились весьма многие; так советует молиться при особенном наплыве греховных помыслов святой Иоанн Лествичник. Такое положение тела способствует душе придти в подобное положение: устремиться горе».

**Афанасий Великий** (Толков. на Псалмы, пс. 87): «… непрестанно воздевая руки. А это положение тела выражает мучительную скорбь души; потому что вынуждаемый только необходимостью в таком положении усердно упрашивает Того, Кто может помочь ему».

Далее скажем, что при рассматриваемом нами способе моления – «домашней стоянке», составитель определяет два основных молитвенных положения: первое – «стоянка с поклонами» и второе, как обозначил составитель, – «скорбное сидение». И то и другое имеет свою цель, свои преимущества и сложности. Но оба помогают ясному осознанию, что ты сейчас стоишь на молитве пред Богом, а значит это помогает внимательной молитве и молитвенному чувству.

## 5.1.3.1. «Стоянка с поклонами»

Первый способ - способ внешнего богопочтения – стояние пред иконами, как «стоянка с поклонами».

**Иоанн Златоуст** (т.9, ч.1, б.26): «Преклони колена, воздыхай, моли Господа твоего быть милостивым к тебе».

При таком способе моления есть две особенности: телесная молитва в виде поклонов и молитвы на коленях, а также видение икон. Рассмотрим их.

### О поклонах и молении на коленях.

*А). Какие и сколько нужно делать поклонов.*

Это может быть, как стояние на ногах, так и на коленях. Пусть каждый выберет сам по своему здоровью, а не по поблажке себе.

**Феофан Затворник** (Письма, п. 1337) «… если голова мешает (т.е., например, кружится – от сост.) класть поклоны, без поклонов молитесь: поклоны принадлежность молитвы помогающая, а не самая молитва. … (Или) изредка кладите поклоны».

**Симеон Новый Богослов** (Слова, сл. 71): «…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».

Но если выбираешь молиться стоя, то не надо делать великих поклонов, когда с положения стоя встаешь на колени, делаешь поклон и вновь встаешь, т.к. на это будет уходить много времени и сил, вместо того, чтобы эти три – пять минут посвятить внимательному молению. Поэтому кто хочет делать поклоны, пусть становится сразу на колени и делает их все во время «стоянки», стоя на коленях.

При этом молящийся осеняет себя крестом и делает или простое преклонение головы, или поясной поклон после произнесения одной молитвы.

В зависимости также от здоровья нужно и смотреть будут ли это поклоны при каждом произношении полного текста молитовки или они будут делаться периодически. Вот как о подобном способе говорят святые отцы.

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь…, п. 45, и др.): «Почаще становитесь пред своими иконами в продолжение дня и кладите всякий раз по несколько поклонов, поясных и земных. Пасть на колени и класть поклоны еще лучше. Никто ведь не видит, кроме Господа.(47) При каждой молитовке поклон кладут, поясной или земной, как охота…. (33) Лучше почаще вставать на молитву и класть поклоны в продолжение дня понемногу, но часто, чтобы весь день перетростить поклонами».

**Феофан Затворник** (Письма, п. 825 и др.): «Для занятия молитвой Иисусовой определите особое время. … Всякий раз творя … (молитву Иисусову) с поклонами… (п. 320) Творить молитву лучше стоя, как отправляется правило. Если ноги уморятся, можно стать на колени (но так как у нас моление краткое, то такого и не случается, и можно сразу стать на колени – от сост.). Можно так и положить, чтоб исполнять положенное число молитв, то стоя, то на коленах. … Проговаривать молитвенные слова неспешно. … Поклоны при этом класть по произволу. Если без них лучше идет дело, лучше не класть, или изредка класть».

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч. 1, гл. 51): «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. Ты, конечно, слыхал или читал, что святые отцы в своих правилах о молитве полагают множество поклонов. Один из них сказал: недостаточна молитва, когда кто не преутрудит на ней тела своего поклонами. Если ты положишь, по силе своей, подражать сему, то скорее увидишь плод от труда своего над навыкновением молитве Иисусовой».

**Игнатий Брянчанинов** (Советы относительно душевного иноческого делания, гл. 21): «… с крайнею неспешностью, вслух лишь самому себе, заключая ум в слова (т.е. с вниманием и пониманием – от сост.), произнеси от сердца сокрушенного и смиренного молитву: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй меня, грешного». Произнесши молитву, сотвори неспешно земной поклон, с благоговением и страхом Божиим, без разгорячения, с чувством кающегося и умоляющего о прощении грешника как бы к ногам Самого Господа Иисуса Христа. … Положив земной поклон, опять приведи тело в благоговение и спокойствие, и опять произнеси неспешно вышеуказанную молитву; произнесши ее, опять положи поклон вышесказанным образом. Не заботься о количестве поклонов: все внимание обрати на качество молитвы, совершаемой с коленопреклонениями».

Т.е. это помогает душе осознавать и помнить, что сейчас время молитвы и ты, грешник, стоишь пред Богом.

Также стоит заметить возможным рьяным делателям молитвы, если у них появится желание делать поклоны очень усердно.

**Феофан Затворник** (Письма, п. 922): «Что лоб у него красный был, это верно от того, что он бухает им об пол. Пусть перестанет это делать. Поклоны хорошо класть. Все молитвенники советуют это делать, а бухать об пол нет нужды».

Кстати привести предостережение о другом молитвенном положении.

**Отечник Игнатия Брянчанинова** (Авва Зенон, п.2, примеч.): «При этом (молитве с воздетыми руками горе) необходимо остеречься от усиленного вытягивания рук и от усиленного направления их вверх, чтоб не придти в состояние разгорячения и восторженности, от которых один шаг до самообольщения и бесовской прелести. Должно воздевать руки умеренно, чтоб дух сохранился в тишине, смирении, умилении; должно давать телу положение висящего на кресте, а не летящего на небо. Глава твоя да будет опущенною вниз, хотя бы руки и были воздеты горе».

*Б. Каково назначение поклонов, и без чего они не являются духовным деланием.*

Что касается чувств, с какими должна произноситься молитва с неспешными поклонами, то уже сами поклоны помогают смиренному и благоговейному состоянию, при котором происходят разные чувства, например, покаяние, сожаление о себе, грешнике, чувство зависимости от Бога, чувство надежды на прощение и спасение и др. При таком молитвенном положение очень чувствуется богопочтение и прошения отчетливо несут печать смирения.

**Тихон Задонский** (Плоть и дух, гл. 34. Молитва): «Во время молитвы требуется: первое: смирение, как земля и пепел, к тому же и грешные, величеству Божию предстоим и молим Его. Смирения знаки: головы преклонение, коленопреклонение, на землю себя повержение, в перси биение, и прочее. И эти знаки особенно на уединенной молитве показывать».

**Игнатий Брянчанинов** (Советы относительно душевного иноческого делания, гл. 21): «Поклоны надо полагать весьма неспешно, одушевив этот телесный подвиг в плаче сердца и молитвенным воплем ума».

**Феофан Затворник** (Толк. на посл. Ефес. 3,14-15): «Коленопреклонение есть символ благоговейного страха и смиренного исповедания милостей».

**Феофан Затворник** (Сб. слов и пропов. о наших отношениях к храмам, На освящение Предтеченского теплого храма): «В помощь себе при сем — к отрешенному от всего вниманию к Господу и к делу молитвы — присоедини поклоны — большие и малые, - учащая их и разминая ими душу свою, пока согреется, пока начнет теплиться молитвенная свеча в сердце (т.е. появятся молитвенные чувства, например, покаяние или чувство теплого отношения к Богу – от сост.). Заметь, что теплота (как теплые искренние чувства – от сост.) есть фундамент молитвы».

**Паисий Святогорец** (Письма, п.1, гл. Поклоны): «Поклоны не только способствуют разогреву нашей духовной машины для молитвы, но доставляют также множество других благ. Прежде всего, с их помощью мы поклоняемся Богу и со смирением испрашиваем Его милости. Второе благо состоит в том, что смиряется необузданная плоть и приходит тишина и бесстрастие плоти. И третье - в том, что они дают нам телесное здравие, удаляя плесень изнеженности, и к человеку приходит двойное здоровье».

Очень важно помнить, что поклоны без внимательной молитвы, это - подобие зарядки.

**Феофан Затворник** (Письма, п. 903 и др.): «Поклоны – телесная работа. С ними надо соединять мысль о Боге и чувстве к Нему. (п. 908) Полюбились вам поклоны. И добре. Но не забывайте, что под поклонами должна идти молитва от сердца, - от сердца славословить Бога, от сердца благодарить, от сердца просить…. (п. 899) Вы много поклонов кладете. Это хорошо; но старайтесь, чтоб при этом было и внимание к Господу и чувство. Самое приличное нам чувство - есть сокрушение: дух сокрушен, - сердце сокрушенно и смиренно Бог не уничижит. (п. 911) … Иные совсем забывают о вопиянии из сердца. Вся забота у них о словах и положении тела, и отчитав в сем положении известное число молитв Иисусовых, с поклонами, опочивают на сем, с некиим самомнением и осуждением (других, так не молящихся – от сост.) …. Иные весь век так проживают, и пусты бывают от благодати. (п.256) Не положение тела главное, а внутренний строй. Дело все: "Стоять вниманием в сердце и к Богу взирать, или взывать"».

### Вторая особенность «домашней стоянки» - моление пред иконами

При «стоянке с поклонами», с одной стороны, поклоны и моление пред иконами способствуют памяти о том, что ты сейчас молишься. Естественное внимание с благоговением при «стоянке с поклонами» происходит благодаря тому, что человек видит образ Господа на иконе и стоит в определенном смиренном молитвенном положении.

**Феофан Затворник** Сб.к слов и пропов. о наших отношениях к храмам, 9. В неделю 2-ую Великого поста ….): «(При внимательном произношении слов молитвы) в то же время и тело надо держать в соответственном положении. Стань на свое место и стой, не распуская членов. Не вертись туда и сюда и не блуждай очами, держи их на святых иконах …, клади поклоны по движениям духа твоего…. Просты эти правила, а без соблюдения их внимания не поддержишь, бодренности не сохранишь и сердца не согреешь. Хоть это составляет только внешнюю, назовем так, обстановку молитвы, но с нее надо начать и вместе с нею и душу свою направлять, как следует».

Таким образом, при этом способе моления есть внешнее напоминание от внешнего внимания, помогающее душе надолго не рассеиваться на свои немолитвенные мысли. И если рассеяние все же происходит, то взгляд на икону, осенение крестом и поклоны помогают очнуться от своих мыслей (конечно, если стараешься это контролировать, т.к. можно все это делать и даже ни разу не очнуться от забытья, когда молитва произносится автоматически).

Но, с другой стороны, сами по себе взгляды на иконы не приводят к появлению внимания и чувств. Главное - нужно старание молящегося быть сосредоточенным на словах молитвы.

### Важные нюансы о «стоянки с поклонами», касающиеся внимательной молитвы и молитвенных чувств

А теперь отдельно выделим вопрос о главных нюансах молитвы с поклонами, которые касаются обязательных условий молитвы – трезвенная/внимательная молитва и молитвенные чувства.

Мы уже не раз отмечали, что «назначенная молитва» любым способом, как и любая другая молитва, во-первых, должна совершаться со вниманием, сосредоточенно, без рассеяния мыслей, которые идут параллельно произносимой молитвы. Во-вторых, она должна быть с каким-либо чувством.

**Тихон Задонский** (Плоть и дух, гл. 34. Молитва): «Во время молитвы требуется:… Третье: усердие сердечное или горячность. Из глубины воззвах к Тебе, Господи, Господи, услыши глас мой! (Пс 129:1-2)».

**Игнатий Брянчанинов** (Письма, п. 84): «…образ упражнения Иисусовою молитвою, состо(ит) в тихом произношении ее устами или и умом (т.е. беззвучно – от сост.), непременно при внимании и с чувством покаяния».

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.1, гл. 51): «(Для такого способа) довольно быть вниманием в сердце (внутреннее внимание – от сост.) пред лицем Господа и возносить к Нему сию краткую молитовку благоговейно и смиренно, с поклонами, когда стоишь на правиле».

Но и первое условие – внимание - тяжело выполнить, потому что после секундной изначальной сосредоточенности, оно быстро ослабевает и человек начинает о чем-то думать в то время как произносит слова молитвы. И если так происходит, то и о втором условии – чувстве - не может идти речь.

Далее кратко кажем некоторые нюансы моления по типу «стоянка с поклонами».

*1. Вопрос о внимательной и не внимательной молитве.*

О внимании/трезвении в молитве и о молитвенных чувствах мы уже кратко говорили в этом 2-ом отделе, когда речь шла о «назначенной молитве», и будем говорить очень подробно в других главах нашей темы, а сейчас скажем кратко о внимании в общем и о внимательной молитве при молении с телесным утруждением – с поклонами и стоянием (возможно, на коленях) пред иконами.

А. Это правило касается всех способов моления. Святые отцы говорят, что если при молитве не будет внимания, то можно считать, что хотя человек и становился каждый час-два на молитву, утруждал тело (если делал поклоны), и при этом у него могло создаваться впечатление о том, что он - молитвенник, но на самом деле он не молился.

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетические опыты, т.2, Слово о молитве Иисусовой): «… без внимания молитва - не молитва. Она мертва! Она - бесполезное, душевредное, оскорбительное для Бога пустословие!».

**Нил Синайский** (Добротолюбие, т.2, Слово о молитве, ст.152):«Пока обращаешь ты внимание лишь на приличное молитве положение тела и ум твой печется о внешней лишь красоте скинии (о прочих внешних принадлежностях молитвования...), дотоле (знай, что) не узрел еще ты места молитвы, но что далеко еще от тебя блаженный путь ее».

**Феофан Затворник** (Мысли на каждый день года, Неделя мытаря и фарисея, суббота): «… (Есть такие христиане, которые при молитве – от сост.) не делают напряжения, чтоб и умом своим стоять пред Богом неотходно и благоговейно припадать к Нему, а помолившись немного, выпускают бразды правления ума, и он парит, обтекая весь мир (т.е. думая обо всем на свете – от сост.). И выходит, что тогда как по внешнему их положению они (молятся – от сост.), по внутреннему состоянию (нет – от сост.)…».

**Феофан Затворник** (Письма, п.899): «В сердце надо стоять вниманием (т.е. быть сосредоточенным на молитве – от сост.), но не пред сердцем (т.е. внимание обращать не на появляющиеся мысли – от сост.), а пред Господом (т.е. говорить Богу, как бы ты явно стоял пред Ним – от сост.). Если Господа нет во внимании, то и молитвы нет».

*2. Что происходит при невнимательной молитве при поклонах.*

а). При невнимательной молитве слова произносятся как бы между прочим, ум находится в чем-то своем, а ты делаешь какое-то упражнение телом.

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь…, п. 45): «…не так, однако ж (должны быть частые припадания – от сост.), как обычно знакомым при встрече: кивнуть головой и довольно».

**Феофан Затворник** (Письма, п. 729): «Кладущий поклоны с рассеянною головою есть трость, ветром колеблемая»

**Ефрем Сирин** (Наставление монахам): «… пребывающий в молитве должен … не удовлетворяясь телесным только коленопреклонением, между тем как ум находится в смущении или кружении».

б) При таком способе молящийся видит внешнюю обстановку и тело находится в движении. И так как для молитвы очень важно внимание, то эти способы следует рассматривать с этой точки. Итак, если говорить о внимательной молитве, то, с одной стороны видение внешних предметов может отвлечь человека на их рассматривание (и это – недостаток), а, с другой, поклоны и видение икон (что создает некую молитвенную обстановку), помогают вниманию, т.к. не дают надолго забыться и думать о чем- то стороннем (а это – преимущество).

**Иннокентий Херсонский** (Лекции, л. 6): «…если бы даже дух забыл о молитве, то тело напомнит ему навыком к поклонам».

Причем, обращаем внимание, что сейчас были указаны виды внешнего отвлечения внимания/рассеяния от слов молитвы, а можно еще увлечься своими мыслями (а внешнее - видеть, не видя) и автоматически повторять молитву (что чаще и бывает)

в). Все знают, что когда человек рассеян при чтении, то глаза все равно бегут и, кажется, что читаешь. Когда же повторяешь по памяти (как в нашем способе), то здесь легко перестаешь ее повторять молитву или произносишь автоматически и думаешь о чем-то другом. К тому же смотрение на иконы при рассеянии может стать с невидимым взглядом, когда человек, видя, не видит. Это происходит всегда и со всеми людьми в любом месте, как только они начинают о чем-то задумываться и уходить в свой внутренний мир. Поэтому внешнее зрение может помогать внимательной молитве, но при увлечении своими мыслями оно не помогает.

г). Исходя из всего вышесказанного, понятно, что один из главных трудов при молитве, независимо каким способом она творится, это - произносить ее какое-то время, и все внутренние силы направить на внимательное произношение; имея цель при молитве вне молитвенного часа: обучать свою душу не только помнить о Боге, а и держать внимание/ум возле Бога путем долгого повторения одной и той же молитвы (или разных) и при этом не рассеиваться ни на что. И нельзя увлекаться мыслями о чем-то, а надо постоянно возвращать внимание на молитвенные слова. И это является молитвенной бранью и молитвенным трудом.

**Ефрем Сирин** (Наставление монахам): «… пребывающий в молитве должен мужаться со всей трезвенностью и тщательностью, и со всяким усилием души и тела, в терпении всякого рода».

**Феофан Затворник** (Письма, п. 287): «Как молитву очищать от заботы (т.е. от мыслей о мирских заботах и если есть проблемы, то и от них – от сост.)? Как только придет забота во время молитвы, гоните ее; опять придет, опять гоните. И так всегда. Никогда не держите заботы при молитве, как только сознаете, что она пришла. В этом борьба! И увидите плод. Еще пред молитвою положите не поддаваться заботе, если придет во время молитвы, и оградите сим, утвердите такое намерение разными помышлениями. Увидите плод, только рук не опускайте, а боритесь!».

*2. А теперь кратко скажем о чувствах при такой молитве.*

Конечно, при таком способе моления, чувства не бывают какими-то отличными от чувств при любом другом способе.

Так, одним из главных чувств христианина есть, так называемое, чувство своей бедности.

**Феофан Затворник** (Сб. слов «Внутренняя жизнь», 13): «… мы сами по себе и слепы, и нищи, и наги... Сие чувство (нашей бедности) будет устремлять нас постоянно к Господу или заставлять бежать к Нему, как бегут из душного места или здания, объятого пламенем, на свободу. Как масло поддерживает горение в лампаде, так чувство сие будет поддерживать горение веры в Господа в духе нашем. … Попечемся же возгревать в себе чувство бедности своей, своего окаянства и негодности пред Богом, чтоб непрестанно пребывать в чувстве самоуничижения и смирения... и из глубины души взывать: Господи, спаси мя, погибаю…. (Чтобы не войти в отчаяние это чувство) надо растворять его познанием и чувством богатства Христова...».

К тому же мы должны иметь постоянное чувство Богопочтения.

**Феофан Затворник** (Краткое учение о Богопочитании, б): «Поелику внешнее богопочтение есть только видимое изображение душевных наших чувствований к Богу, то: 1) оно должно быть всегда соединяемо с Богопочтением внутренним так, чтобы было следствием сего последнего, а не холодным только или принужденным исполнением предписаний закона; и чтобы каждое его действие или происходило из чувствований благочестия, или возбуждало оные…».

И вообще в каждой молитве могут быть разные чувства, без которых молитва не считается истинной молитвой.

**Феофан Затворник** (Письма, п.899): «Существо молитвы в умном предстоянии Господу (т.е. мысленное обращение к Богу, будто ты стоишь явно пред Ним – от сост.) со взыванием к Нему, в чувстве или благодарения, или славословия, или прошения, или сокрушения, или страха, или упования, или другого какого чувства, к Господу относящегося, так что коль скоро нет какого-либо к Господу чувства, то и молитва не в молитву. … Самое приличное нам чувство - есть сокрушение: дух сокрушен, - сердце сокрушенно и смиренно Бог не уничижит.

В идеале, молитвы должны исполняться так:

**Игнатий Брянчанинов** (Советы относительно душевного иноческого делания, гл. 21): «… с чувством кающегося и умоляющего о прощении грешника как бы к ногам Самого Господа Иисуса Христа».

**Феофан Затворник** (Письма, п. 738): «…Дело не в исполнении числа поклонов и молитв, а в устремлении ума к Богу и согреяния сердца (т.е. появлению молитвенных чувств – от сост.). Паче всего возгреть надо теплоту сердечную (разные теплые чувства к Богу – от сост.) и хранить ее».

Но, к сожалению:

**Феофан Затворник** (Толк. на посл. Колосянам, 3, 15): «… по изменчивости естества нашего (религиозные чувства: покаяние, радостное благодарение Богу, благоговение, страх Божий и др. – от сост.) может бывать то сильно, то слабо, то совсем скрываться».

Думаю, что у многих возникнет вопрос: и что же делать, когда душа не до стоянки и не во время нее не имеет никаких чувств? При этом и разыгрывать чувств нельзя. Самый краткий ответ таков:

**Феофан Затворник** Сборник слов и проповедей о наших отношениях к храмам, 9. В неделю 2-ую Великого поста ….): «… собрав внимание, стань в сердце пред лицем Господа и припадай пред Ним, изъясняя нужды свои, пока согреется сердце; а согреется — еще более припадай…. Сие должно происходить внутри — в душе».

А более подробно мы не будем сейчас вести речь.

Также скажем, что многие молящиеся, думаю, замечали такой факт, что если молитва была внимательной и даже были чувства, то может быть так, что невольное отвлечение внимание на что-то внешнее (стук, свет, шум или просто взгляд куда-то) приведет к тому, что это молитвенное состояние будет потеряно (иногда святыми отцами говорится, что ушла теплота из сердца – от сост.). Вот как о подобном говорится в поучениях.

**Антоний Воронежский и Задонский** (Наставления, 25): «(В одном разговоре) высокопреосвященный Антоний … стал жаловаться, что у него в ухе колет, ухо болит. Некто из духовных сказал, что окно в алтаре было открыто, хотели закрыть, но думали, что его высокопреосвященству угодно окно оставить открытым — потому и не закрыли. На это архипастырь сказал: «А я не заметил открытого окна, да и вам не советую заниматься во время богослужения ничем посторонним. Если бы вы послали закрыть окно, то на вас бы обратили внимание, и на того, кто бы стал закрывать окно. Через то вы у предстоящих отвлекли бы мысль от Бога, да и вам самим после развлечения трудно было бы возгреть в себе дух благоговения и усердной молитвы».

Итак:

**Феофан Затворник** (Письма, п.899): «Когда кто в чувстве, то ему некогда обращать внимание на внешнее положение как всего тела, так и разных частей его, - губ, языка, пальцев».

##

## 5.1.3.2. «Стоянка», как «скорбное сидение»

Второе молитвенное положение - это особое положение тела (сидение в определенной позе) и особая концентрация, которой помогают естественные механизмы.

**Игнатий Брянчанинов** (Письма к родной сестре, п. 28): «Так как сущность этого (молитвенного – от сост.) упражнения заключается в сосредоточенном внимании, то телу надо давать спокойное положение, чтоб движения тела и происходящие от них разгорячения крови не препятствовали уму сосредоточиваться».

Этот способ составитель обозначил как «скорбное сидение» (от неподвижной позы, когда человек сидит, закрыв глаза или смотря в одну точку невидящим взглядом, голова склонена, плечи опущены, можно взяться и за голову по типу, когда у человек случается что-то печальное и он скорбит).

### «Стоянка-скорбное сидение» является подобием «художнего делания» Иисусовой молитвы

Второй вид предлагаемых способов моления является подобием такого делания, как долгое моление с особым способом концентрации внимания. О нем писали некоторые древние святые отцы: Симеон Новый Богослов, Григорий Синаит, Григорий Палама, Никифор монах, Игнатий и Каллист, и в нем сказано как сидеть, как сосредоточиться, как держать внимание при помощи неких естественных физических механизмов (дыхания, телесного напряжения, позы тела). Образовался он потому, что молящиеся увидели, что никак не могут добиться того, чтобы внимательно молиться.

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.1, гл. 51): «…(О) наставлениях, указаниях и предостережениях касательно молитвы Иисусовой читай в «Добротолюбии» Симеона Нового Богослова, Григория Синаита, Никифора монаха, Игнатия и Каллиста — и всех других отцев уроки о внутренней молитве могут быть прилагаемы и к молитве Иисусовой. Заметь: в уроках сказанных отцев ты найдешь указания, как сидеть, как держать голову и действовать дыханием. Эти приемы, как сказали Каллист и Игнатий, несущественно необходимы, а суть только внешние приспособления, не для всех пригодные».

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетические опыты, т.2, Слово о молитве Иисусовой): «Просто(е), … естественно(е) художеств(о) через ноздренное дыхание, или от сидения при упражнении молитвой в безмолвном и темном месте … изобретено Божественными Отцами не для чего иного, как в некоторое пособие к собранию мысли от обычного парения, к возвращению ее к самой себе (т.е. к тому что произносится – от сост.) и ко вниманию».

И поэтому древние монахи предложили некие механизмы творения Иисусовой молитвы, направленные на внутреннюю сосредоточенность, которая может приводить к искренней молитве. Такое моление иногда обозначалось святыми подвижниками «художным/художественным деланием» внутренней молитвы. К нему относятся: особое положение тела (сидение в определенной позе) и особая концентрация, которой помогает дыхание, напряжение телесное и взгляд только на свою одежду (т.к. это монахи, то черную) если голова опущена или сидение в затемненной комнате.

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетические опыты, т.2, Слово о молитве Иисусовой): «…Отцы советуют иметь несколько темную келью, с завешенными окошками, для охранения ума от развлечения и для воспомоществования ему сосредоточиваться в сердце»

И хотя внешняя обстановка тогда не позволяла отвлекаться на внешнее, но отвлечение на свои сторонние мысли все равно были (и вот на устранение этого, т.е. для внутреннего внимания на молитву и не увлечение своими мыслями и образами было направлено это «художнее делание»). Составитель обозначил этот способ, как «скорбное сидение» (и оно есть продолжительное, о котором сейчас скажем кракто, а может быть короткое, которое и предлагается, как способ «стоянки»).

Вот как, например, о «художнем делании» пишут некоторые подвижники (и составитель позволит себе сделать некоторые объяснения, поставленные в скобках)).

**Григорий Синаит** (О безмолвии и двух образах молитвы. 15 глав, гл.2): «С утра, сидя на скамье вышиной в 3/4 фута, принудь ум из места начальствования, (или из головы) (т.е. старайся ни о чем не думать стороннем, что обычно присуще уму – от сост.), сойти в сердце и удержи его в нем (т.е. внутренне сосредоточься – от сост.). Поникнув же головой как бы от утомления (и тогда видишь только свою одежду, если не закрываешь глаза – от сост.), а в груди, плечах и шее (от напряжения) испытывая чувствительную боль (от того, что долго находишься в одном положении, шея, плечи и спина затекают, но на это не должно обращать внимания, а нужно продолжать молиться; обратим внимание, что такая же усталость может быть и при стоянии на одном месте, только в ногах и спине, на что, например, молящийся в храме также не должен обращать внимания, а стараться быть внимательным и молиться – от сост.), мысленно или душевно восклицай непрерывно: «Господи, Иисусе Христе, помилуй мя». Затем посредством самостеснения и утруждения часто и как бы со скорбным расположением духа всегда имей вкушаемыми постоянно наподобие одной пищи три имени, (только что упомянутые) (т.е. говори только эту молитву – от сост.). … Далее, сдерживай дыхание легких, чтобы не дышать без необходимости, так как слышание вылетающих из сердца вздохов омрачает ум, рассеивает мысли и, изгоняя ум из сердца (т.е. человек может начать думать о том, что слышит, и в данном случае – свое дыхание – от сост.)…».

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетические опыты, т.2, Слово о молитве Иисусовой): «Художный образ молитвы требует многих условий, потому редкие и способны проходить оный, как это видно из писаний преподобных Каллиста и Игнатия... Безмолвствующим (т.е. тем, кто живут уединенно, не имеют общения с другими людьми и многих впечатлений, и которые посвящают все время духовным деланиям – от сост.) Отцы советуют иметь несколько темную келью, с завешенными окошками, для охранения ума от развлечения и для воспомоществования ему сосредоточиваться в сердце (внутренне – от сост.) (это помогает не рассматривать предметы вокруг – от сост.). Безмолвствующим советуют сидеть на низком стуле, во-первых, для того, что внимательная молитва требует спокойного положения, а во-вторых, по образу слепого нищего, упоминаемого в Евангелии, который, сидя при пути, вопиял ко Господу: «Иисусе, Сыне Давидов, помилуй мя», был услышан и помилован. Также этот низкий стул изображает собой гноище, на котором был повержен Иов, вне града, когда диавол поразил его с ног до головы лютой болезнью. Инок должен видеть себя (т.е. осознавать и чувствовать себя, а не видеть в воображении – о т сост.) изувеченным, искаженным, истерзанным греховностью, извергнутым ею из естественного состояния, повергнутым в противоестественное, и из этого бедственного состояния вопиять ко всемилостивому и всемогущему Иисусу, Обновителю человеческого естества: «помилуй мя». Низменный стул очень удобен для упражнения молитвой Иисусовой. Этим не отвергается стояние при ней; но как почти все время истинного безмолвника посвящено молитве, то и предоставляется ему заниматься ею и сидя, а иногда и лежа. Особенно больные и престарелые должны остерегаться излишнего телесного подвига, чтобы он не истощал сил их и не отнимал возможности заниматься подвигом душевным. Сущность делания в Господе и в имени Его».

А у св. Никифора, например, речь идет о дыхании, которое позволяет более сконцентрироваться на молитве (но мы сейчас не будем его приводить).

Также нужно сказать, что этот способ моления обычным христианам не рекомендовался, а концентрировать внимание на молитве им лучше обычным способом, как они это делают при чтении или молитве в храме.

**Феофан Затворник** (Письма, п. 895 и др.): «Главное, в чем надо упражняться, есть память Божия, или хождение в присутствии Божием. … О дыхании, положении головы и прочем лучше не думать совсем. (п. 320) Внешние приемы (описаны в 5 т. Доброт.): сесть на стульце, склонить голову, стеснить дыхание, можно оставить. Все усилие остановить на средоточении внимания (в груди, немножко ниже впадинки, что под горлом) (это обычное естественное напряжение, которое происходит, когда человек сосредоточенно что-то говорит – от сост.). (п. 319) Вам совсем не следует делать молитву, как пишется у некоторых отцев, т.е. с напряжением внимания к сердцу и стеснением дыхания. Оставьте это. А навыкайте ходить в присутствии Божием и памяти смертной, и это приведет к тому же».

**Игнатий Брянчанинов** (Письма, п. 48, 231): «Что дыхание удерживаетесь вводить по художеству, изложенному в «Добротолюбии», — хорошо делаете. Это художество превосходно сокращено преп. Нилом Сорским в следующие слова: «Не дыши борзо, ибо сие способствует к собранию ума». Этим и вы довольствуйтесь, то есть дышите тихо при молитве. … От художества о ноздренном дыхании уклонитесь! Когда Богу изволяющу придет время, то скажу. Этим художеством, в свое время полезным, некоторые неисцельно себя повредили. Непарительность, немечтательность, умиление, любовь к ближним — вот истинные признаки истинной молитвы. (п. 231) На днях прочитал я внимательно «Слово о Иисусовой молитве». В нем со всею ясностью изложено, что моление с заключением ума в слова молитвы (т.е. с вниманием и пониманием – от сост.) есть самое полезное и безопасное; что механизм чрез ноздренное дыхание с усилием взойти умом в сердце воспрещен святыми отцами для не созревших к такому молению! Тебе необходимо молиться … способом, принимая в руководство общее правило и не принимая в руководство исключений из общего правила, совершившихся по особенному смотрению Божию. Я стараюсь приобучаться единственно к (такому) способу как необходимому для внимания (т.е. просто стараться произносить с хранением внимания к тому, что говоришь – от сост.). Внимание — душа молитвы».

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.1, гл. 51): «Заметь: в уроках сказанных отцов ты найдешь указания, как сидеть, как держать голову и действовать дыханием. Эти приемы, как сказали Каллист и Игнатий, не существенно необходимы, а суть только внешние приспособления, не для всех пригодные. Для тебя довольно быть вниманием в сердце пред лицем Господа и возносить к Нему сию краткую молитовку благоговейно и смиренно, с поклонами, когда стоишь на правиле, и с одним мысленным припаданием, когда делаешь это между делами».

### Важные нюансы о «скорбном сидении», касающиеся внутренней и внимательной молитвы

А теперь скажем о внимании при молитве по способу «стоянка-скорбное сидение». И скажем о нем, но с некоторыми ссылками на тот «художный образ молитвы».

Напомним, что при «стоянке с поклонами» естественное внешнее внимание происходит благодаря тому, что человек видит образ Господа на иконе и стоит в определенном смиренном молитвенном положении (на коленях или делает поклоны). А что же происходит, когда молящийся не видит иконы и когда сидит, согнувшись?

1. Молитвенное положение – скорбное сидение.

Такое спокойное положение тела, во-первых, способствует внутреннему вниманию без рассеяния на внешнее.

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетические опыты, т.2, Слово о молитве Иисусовой): «… внимательная молитва требует спокойного положения».

**Игнатий Брянчанинов** (Письма к родной сестре, п. 28): «Так как сущность этого (молитвенного – от сост.) упражнения заключается в сосредоточенном внимании, то телу надо давать спокойное положение, чтоб движения тела и происходящие от них разгорячения крови не препятствовали уму сосредоточиваться».

И, во-вторых, это - поза скорбящего, которая помогает душе осознавать свое бедственное положение, и располагает к обращению к Богу за помощью.

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетические опыты, т.2, Слово о молитве Иисусовой): « … сидеть на низком стуле … (это) по образу слепого нищего, упоминаемого в Евангелии, который, сидя при пути, вопиял ко Господу: «Иисусе, Сыне Давидов, помилуй мя», был услышан и помилован. Также этот низкий стул изображает собой гноище, на котором был повержен Иов, вне града, когда диавол поразил его с ног до головы лютой болезнью. Инок (молящийся – от сост.) должен видеть себя (т.е. осознавать и чувствовать себя, а не видеть в воображении – от сост.) изувеченным, искаженным, истерзанным греховностью, извергнутым ею из естественного состояния, повергнутым в противоестественное, и из этого бедственного состояния вопиять ко всемилостивому и всемогущему Иисусу, Обновителю человеческого естества: «помилуй мя»».

Конечно, «скорбное сидение» на несколько минут не может сразу приводить молящегося в такие осознания и чувствования. Но все же следует стараться переходить в спокойное и отрешенное состояние и внимательно произносить молитву. Понятно и то, что если же это будет просто сидение в такой позе без такого смысла и с рассеянием, то тогда у души не будет четкого осознания, что она сейчас на молитве. У первого способа с поклонами такое осознание держится все же сильнее, потому что иконы пред глазами, крестишься и делаешь поклоны.

2. Некоторые нюансы такого способа моления, которые были в опыте составителя.

2а. При таком «скорбном сидении» хорошо делать некий вздох, который похож на вздох человека в печали/горе, который произносится каждый раз при первых словах Иисусовой молитвы и затем вся молитва произносится на этом выдохе (но это не главное условие, главное здесь то, что это - подобие говорения человека скорбящего).

2б. Как и при «стоянке» можно завести таймер на несколько минут и молиться, стараясь быть внимательным и чувствующим, что произносишь.

2в. Есть и другая молитвенная поза, которая помогает душе ясно осознавать и помнить, что она сейчас пред Богом, и при этом не иметь внешнего наблюдения, например, «стоянку» можно творить пред иконой, висящей на стене, приклонив к ней голову с закрытыми глазами, и говорить шепотом Господу.

2г. Также при «скорбном сидении» глаза могут быть открыты, но взгляд должен быть как невидящий (как бывает при задумчивости).

**Феофан Затворник** (Письма о духовной жизни, п. 20): «Я извлек все, что есть у св. отцев о положении тела, во время умной молитвы. … Глаза или закрываются, или раскрытые остаются ничего невидящими; ибо внимание отвлечено все отвне внутрь, и не следит за видимым или слышимым».

Каждый знает на опыте, что закрытые глаза позволяют более сосредоточиться на мыслях, а невидящий взгляд у человека появляется тогда, когда он уже сосредоточен на своих мыслях.

3. Что касается рассеянности при таком способе моления с закрытыми глазами, то при нем нет мыслей о внешней обстановке, т.к. отсутствует внешнее наблюдение и взгляд на икону, а при наклоне головы с открытыми глазами есть только видение своей одежды (а у монахов она черная, а значит, нет «за что зацепится уму»). Но всегда есть рассеяние на свои воспоминания, рассуждения, планирования о мирском, а также оценивание своей молитвы и телесного положения. И вот этого то увлечения помыслами и не должно быть.

**Феофан Затворник** (Письма о духовной жизни, п. 20): «…сидение на стульце в уголку своей келлии, с умною молитвою ко Господу… назначалось … чтобы собрать мысли, углубиться в себя, сoгpеть сердце и приобресть навык чисто и непарительно молиться».

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетические опыты 2, Слово о молитве умной, сердечной и душевной): «При соединении ума с душой (т.е. при мысленной отрешенности от внешнего – от сост.) всего удобнее заниматься памятью Божией, в особенности молитвой Иисусовой: при ней чувства телесные могут оставаться в бездействии, а такое бездействие их крайне способствует глубочайшему вниманию и его последствиям (т.е. образованию молитвенного чувства – от сост.)».

И если при «стоянке с поклонами» образ Бога пред тобой на иконе, то при молении с закрытыми глазами или с невидящим взглядом есть только осознание, что ты сейчас пред Богом.

**Феофан Затворник** (Сборник слов и проповедей о наших отношениях к храмам, В неделю 2-ую Великого поста, по случаю шума в храме…): «Отрешив таким образом свой ум, душу и сердце и содержа себя в сем отрешении,— утвердите вы себя в том удостоверении, что вы стоите пред лицем Господа, Который видит вас и все, что в вас. Это господственное в молитве действие — стать вниманием в сердце (т.е. быть внутреннее сосредоточенным – от сост.) и созерцать Господа — безвидно, однако ж, и бесформенно (т.е. чтобы не было в воображении Бога – от сост.), иначе — пребывать в памяти Божией, или в присутствии Божием. И становясь так, припадай затем всякий к стопам Господа в сердце своем и изливай пред Ним душу свою... Сознай и восчувствуй нужды свои и изъявляй их Всевидящему и Всеблагому Господу с детскою простотою и верою. В сем — сердце молитвенного к Богу обращения!».

На этом закончим говорить о «назначенной молитве» - «домашней стоянке», которую может творить неработающий христианин дома (или работающий - в выходные), оставляя любую домашнюю деятельность на время. Что касается того, какой же способ выбрать (из двух предложенных), то, конечно, каждый решит сам. Но, как говорит опыт, лучше практиковать то один, то другой в один день. Можно также одному посвящать один день, а другому – другой. А можно попробовав один и другой, отдать предпочтение какому-то, и им преимущественно молиться. Но и о другом не стоит забывать, и его также практиковать иногда.