

УДК 241+248.13

Иерей Павел Сержантов

## 24 МОЛИТВЫ СЯТИТЕЛЯ ИОАННА ЗЛАТОУСТА В АСКЕТИЧЕСКИХ СОВЕТАХ СЯТИТЕЛЯ ФЕОФАНА ЗАТВОРНИКА

**Аннотация:** В статье рассматривается, как молитвы из ежедневного вечернего правила рекомендовались святителем Феофаном в качестве различных духовных упражнений для монашествующих и мирян. Основываясь на представлении о лестнице духовного восхождения, в статье впервые продемонстрировано, как в практике делания кратких молитв выявляются методологические черты, характерные для аскетических ступеней покаяния, ступеней борьбы со страстями и восхождения к исихастской ступени умно-сердечной молитвы. Автор приходит к выводу, что рекомендации святителя Феофана Затворника по использованию 24 молитв святителя Иоанна Златоуста следует анализировать параллельно с историческим процессом периода семи Вселенских Соборов, в результате которого сформировалась классическая православная практика Иисусовой молитвы.

**Ключевые слова:** аскетика, святитель Феофан Затворник, исихазм, лестница, святитель Иоанн Златоуст, молитва Иисусова, методология теологии, феофаника.

**Сведения об авторе:** Сержантов Павел Борисович, иерей, кандидат философских наук, магистр богословия, руководитель пастырского профиля магистратуры Сретенской духовной академии (Россия, Москва). E-mail: serzhantov.p@sdamp.ru, ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-9868-8684>.

**Цитирование:** Сержантов Павел, иерей. 24 молитвы святителя Иоанна Златоуста в аскетических советах святителя Феофана Затворника // Вестник Оренбургской духовной семинарии. 2025. Вып. 3 (36). С. 43–58.

Поступила в редакцию: 31.03.2025. Принята к публикации: 10.07.2025.

**Введение.** Церковная традиция надписывает именем святителя Иоанна Златоуста 24 молитвы из правила на сон грядущим. У святителя Феофана Затворника не было сомнений в принадлежности указанных молитв святителю Иоанну Златоусту. Святителя Феофана интересовали не какие-либо текстологические нюансы, а то, что 24 молитвы, в которых ежедневно упражняются православные христиане, являются краткими. Греческая традиция отражает эту особенность в названии молитв: «Οι 24 Μικρές προσευχές του αγίου Ιωάννη»<sup>1</sup>. Святитель Феофан это подчёркивал по-своему, используя уменьшительное именование:

<sup>1</sup>См.: Οι 24 Μικρές προσευχές του αγίου Ιωάννη // Askitikon : сайт. URL: [https://www.askitikon.eu/efchologio/prosefches/653/i-24-mikres-prosefches-tou-agiou-ioanni\\_6498/](https://www.askitikon.eu/efchologio/prosefches/653/i-24-mikres-prosefches-tou-agiou-ioanni_6498/) (дата обращения: 08.01.2025). Отметим, что в данном тексте заметны следы поновления 24 молитв: в употреблении диакритических знаков, падежных форм и т. д.

«Молитовки Златоуста». Таким образом, **целью** данного исследования является аскетический анализ 24 молитв святителя Иоанна Златоуста в качестве особого духовного упражнения, связанного в текстах святителя Феофана Затворника с молитвой Иисусовой и, шире, – с исихастской практикой кратких молитв, с возгреванием чувств к Богу.

**Степень изученности темы.** Духовные наставления святителя Феофана стали исследоваться ещё при его жизни, когда начала складываться особая область исследований – феофаника. Однако необходимо отметить, что первые опубликованные исследования носили преимущественно дескриптивный характер, в качестве примера приведём кандидатскую работу Василия Харитонов (впоследствии преподобного Феодора Карульского) «Обозрение главных сочинений Преосвященного Феофана Тамбовского нравственно-аскетического содержания», написанную и защищённую в мае 1894 г.<sup>2</sup>

Понимание большой значимости аскетики святителя Феофана наметилось достаточно рано. Фундаментальный двухтомник С. М. Зарина, посвящённый православному аскетизму, в обзоре научно-богословской литературы отводит первое место епископу Феофану (Говорову)<sup>3</sup>. В отечественной историографии по теме аскетического наследия Преосвященного Феофана заметный след оставили труды архимандрита Георгия (Тертышников), он защитил две диссертации по феофанике, по теме кратких молитв он высказывался лаконично: «Краткие молитвы предназначены для углубления мысли и чувства к Богу и для духовного трезвения»<sup>4</sup>. Последние годы феофаникой систематически занимается коллектив исследователей, возглавляемый митрополитом Калужским и Боровским Климентом, в этих исследованиях фигурировала и тема молитвы Иисусовой: по воспоминаниям игумена Тихона (Цыпляковского) святитель Феофан с великим благоговением и собранностью подолгу молился с поклонами, после чего переходил к молитвенному безмолвию,

---

<sup>2</sup>Харитонов В. Обозрение главных сочинений Преосвященного Феофана Тамбовского нравственно-аскетического содержания. Кандидатское сочинение // ГА РТ. Ф. 10. Оп. 2. Д. 313.

<sup>3</sup>Аскетизм по православно-христианскому учению. Том первый. Основоположительный. Этико-богословское исследование Сергея Зарина. Книга первая. Критический обзор важнейшей литературы вопроса. СПб., 1907. С. 4–30.

<sup>4</sup>Георгий (Тертышников), архим. Святитель Феофан Затворник и его учение о спасении. М. : Правило веры, 1999. С. 469.

совершая по чёткам молитву Иисусову...<sup>5</sup> На основании этих и других данных было высказано предположение, что тщательно совершаемое умное делание святителя Феофана с середины 1880-х стало ещё более усердным<sup>6</sup>.

Напрямую тему, заявленную в нашей статье, очень кратко затронул Т. Шпидлик в 1965 г. В его монографии «Духовное учение епископа Феофана Затворника. Дух и сердце» п. 5 и п. 6 IV-й части отводились под анализ непрестанной молитвы, а также молитвы Иисусовой. Т. Шпидлик подчёркивал, что епископ Феофан советовал подбирать для молитвенного правила «горячие молитвы (фр. *jaculatoire* – пылкий, ярый, ревностный)», которые можно «найти в псалмах, в текстах Иоанна Златоуста или в некоторых других духовных писаниях»<sup>7</sup>. У нас есть основания утверждать, что под расплывчатым понятием «тексты Иоанна Златоуста» имелись в виду именно 24 молитвы Златоуста, но данный вопрос в работе Т. Шпидлика лишь бегло обозначен. Настолько бегло, что цитата из первоисточника не приводится вовсе, а в ссылке на первоисточник допущена ошибка в пагинации.

Т. Шпидлик ссылается на дореволюционное издание писем святителя<sup>8</sup>, отметим, что страница 190 указана ошибочно, там нет ничего по нашей теме, а на странице 232 читаем, как святитель Феофан давал неизвестному лицу совет «избрать себе несколько кратких молитовок из псаломских стихов и воззваний на ектениях», можно их повторять всё время, отведённое для правила. Данное письмо атрибутируется современными исследователями как адресованное М. Р. Корякину<sup>9</sup>. Мы можем предположить, что Т. Шпидлик имел в виду не страницу 190 дореволюционного издания писем и следующие страницы, но – письмо

<sup>5</sup>О. Тихон имел привилегию видеть святителя Феофана даже во время затвора.

<sup>6</sup>Климент, митр. Калужский и Боровский. Святитель Феофан Затворник о молитве Иисусовой по материалам его переписки периода пребывания в Вышенской пустыни // Полное собрание творений Феофана, Затворника Вышенского : сайт. URL: [https://theophanica.ru/trudi\\_po\\_russkoy\\_patrologii/trp4/mitrop\\_kliment.pdf](https://theophanica.ru/trudi_po_russkoy_patrologii/trp4/mitrop_kliment.pdf) (дата обращения: 02.03.2025).

<sup>7</sup>Spidlik T. La doctrine spirituelle de Theophane le Reclus. Roma, 1965. P. 278 (Перевод цитаты выполнен автором статьи).

<sup>8</sup>Собрание писем святителя Феофана : вып. 1-8. Вып. 1. М. : Изд. Афонского Русского Пантелеимонова монастыря, 1898–1901, 1898. С. 190 и сл.; С. 232 и сл.

<sup>9</sup>Летопись жизни и творений святителя Феофана, Затворника Вышенского. 1815–1894: В 6 т. Т. V.: 1879–1888. М. : Издательство Московской Патриархии Русской Православной Церкви, 2022. С. 910 и сл.

к Корякину со страницы 212: «Заучите коротенькие молитовки св. Златоуста... И тоже повторяйте часто. Обычное же повторяется молитва Иисусова». Нам представляется, что в настоящее время есть все условия для того, чтобы более полно раскрыть тему 24 молитв и делания Иисусовой молитвы в контексте духовных наставлений святителя Феофана.

**Основная часть.** Святитель Феофан неоднократно давал пастырские наставления – совершать ежедневно краткие молитвы помимо того правила, которое указано в молитвослове. Мы процитировали, как он советовал молиться стихами из Псалтири и 24 молитвами Златоуста, а потом переходить к Иисусовой молитве. Эта тема часто встречается в письмах последних лет жизни святителя Феофана, приведём репрезентативный пример. В 1891 г. святитель Феофан писал к Серафиме Поливановой: «Вы хотите научиться умной молитве. Вы разумеете, конечно, Иисусову молитву... без навыка сосредотачиваться в молитве трудно успеть в молитве Иисусовой. Чтобы навикнуть... вот что сделайте: соберите себе из псалмов и других молитвословий краткие молитвенные воззвания, какие ближе подходят к Вашему внутреннему строю, заучите их, прочувствуйте и молитесь ими, повторяя каждое из них по 3, по 5 и по 10 раз, чтобы занять тем положенное время, а в среду их вставляйте молитву Иисусову, а после всех прилагайте призывание Божией Матери, святых<sup>10</sup> и проч. и поминание своих живых и умерших. Можете приложить чтение молитв печатных. Для образчика вот что возьмите: 24 молитовки св. Златоуста»<sup>11</sup>. Святитель Феофан считал, что 24 молитвы имеют универсальный характер, в другом письме он говорил: «Молитовки св. Златоуста... обнимают все потребности духовной жизни нашей... Можете и всё правило ими заменить... повторяя каждую молитовку 5–10 и более раз»<sup>12</sup>.

Серафима Поливанова была настоятельницей православной женской общины сельца Ратькова Костромской губернии, духовной наставницей келейниц. Поскольку образ жизни келейниц близок

<sup>10</sup> Поминанием Богородицы и святых заканчиваются греческие 24 молитвы Златоуста, они несколько отличаются от славянской версии. Это мы будем далее размещать в скобках основного текста и в постраничных сносках.

<sup>11</sup> Летопись жизни и творений святителя Феофана, Затворника Вышенского. 1815–1894: В 6 т. Т. VI. 1889–1894. Кн. 1.: 1889–1891. М. : Издательство Московской Патриархии Русской Православной Церкви, 2023. С. 350–351.

<sup>12</sup> Там же. С. 324.

к монашескому<sup>13</sup>, то святитель Феофан рекомендовал Серафиме многозадачное духовное упражнение, которое помогало бы ей в стяжании характерной для монашеской духовности умной молитвы. Таким образом, 24 молитовки святого Златоуста могли стать для Серафимы подготовкой к вхождению в делание молитвы Иисусовой. Представим процитированные наставления святителя Феофана как направленную последовательность аскетических действий и снабдим её краткими комментариями:

1) из псалмов и из 24 молитв Златоуста Серафиме нужно выбрать то, на что в большей степени откликается её сердце, – этот выбор заведомо обеспечит большее участие сердца в молитвенном делании;

2) нужно выучить выбранные краткие молитвы – эта несложная задача обеспечит возможность не «отвлекаться» на чтение книги во время молитвы;

3) следует тщательно обдумать смысл выученных молитв и довести его до чувства через богомыслие, – данная задача весьма непроста, но она очень важна и характерна для аскетики святителя Феофана;

4) нужно повторять краткие молитвы до 10 раз<sup>14</sup>, неспешно, со вниманием и чувствами сердечными, – таким образом наполняя краткими молитвами всё положенное время утреннего и вечернего правила; иногда для Серафимы допускается вставлять Иисусову молитву в череду кратких молитв Златоуста;

5) завершать делание кратких молитв в рамках ежедневного правила можно молитвами, которые обращены к святым подвижникам, и ходатайственными молитвами о близких людях.

Весьма вероятно, что совет святителя Феофана, данный им Серафиме, исходит из его собственного духовного опыта: он выбирал наиболее воздействующие на него краткие молитвы, старался дополнительно вдуматься в них, глубоко прочувствовать их, запечатлеть в «памяти сердца», обращая их к Богу из сердечных глубин. Об этом косвенно свидетельствует то, что в текстах святителя Феофана мы встречаем учение, созвучное

---

<sup>13</sup>Святитель Феофан отличает образ жизни келейниц от образа жизни монахинь, отмечая, что для монашества свойственна жизнь по послушанию (отсечению своей воли, что важно для достижения безмолвия и умно-сердечной молитвы).

<sup>14</sup>Святитель Иоанн учил: если человек совершает молитву невнимательно, – надо её повторить и продолжать повтор, пока она не станет внимательной. См.: *Иоанн Златоуст, свт. Творения* : в 12 т. Т. 2. Кн. 2. СПб. : Изд-во Санкт-Петербургской духовной академии, 1896. С. 487.

тексту 24 молитв Златоуста<sup>15</sup>. Например, в «Начертании христианского нравоучения» святитель Феофан уточнял по поводу падшести человеческой природы, – ум погружён в неведение, воля – в леностное изнеможение, а сердечные чувства – в нечувствие<sup>16</sup>. Сравним это с 4-й краткой молитвой: «Господи, избави мя от всякой нужды и неведения (αγνοίας) и забвения, и малодушия (ραθυμίας, лености<sup>17</sup>), и окамененного нечувствия (της λιθώδους αναισθησίας)». Мы можем констатировать аскетико-антропологическую параллель между данной молитвой Златоуста и рассуждением святителя Феофана о погружённости падшего человека в неведение, нечувствие и разлечение.

Для святителя Феофана важно, что 24 молитвы заключают в себе самые разные чувства к Богу и разные созерцания, в них поминается вся духовная жизнь<sup>18</sup>. Проанализируем содержание главных чувств к Богу, которые мы обнаруживаем в 24 молитвах. Принципиальное значение имеет тот факт, что 24 молитвы возгревают покаянные чувства, потому что покаянное делание является основополагающим в православной аскезе. Во 2-й молитве выражено покаянное чувство грядущего суда Божия и вечного наказания: «Господи, избави мя вечных мук». 16-я молитва Златоуста апеллирует к покаянной памяти смертной: «Господи, даждь ми слезы и память смертную, и умиление (κατάνυξιν)». Слёзы являются выражением печали по Богу, а греческое κατάνυξις (умиление-сокрушение) близко к понятию λένθος (сокрушение).

Покаянное краткое взывание к Богу достигает кульминации в 12-й молитве, оно выражено словами благоразумного разбойника из Евангелия: «Господи небесе и земли, помяни мя грешного, студного и нечистаго во Царствии Твоем (του αμαρτωλού, του αισχρού, του πονηρού και βεβήλου κατὰ το μέγα ἔλεός σου, ὅταν ἔλθης ἐν τῇ βασιλείᾳ σου). Греческая версия текста пространнее, её нельзя считать краткой молитвой, она в три раза

<sup>15</sup> 24 молитвы были уже в первопечатных русских книгах: Молитвы повседневные. Вильно, 1596; Псалтирь с воследованием. Острог, 1598. См.: Далмат (Юдин), иером. Начальный этап бытования молитв утренних и вечерних по печатным источникам (1596–1622): возникновение, вариативность состава, пути передачи текста // Богословский вестник. 2015. № 18–19. С. 324–326, 332.

<sup>16</sup> Начертание христианского нравоучения // Творения иже во святых отца нашего Феофана Затворника. Т. I. М.: Издание Свято-Успенского Псково-Печерского монастыря, издательство «Паломник», 1994. С. 187–188 (1-я пагинация).

<sup>17</sup> Слово ραθυμία многозначно: нерадение, безделье, развлечение, беспечность, отдых...

<sup>18</sup> Летопись жизни и творений святителя Феофана... Т. VI. Кн. 2. С. 372.

длиннее, чем Иисусова молитва: «Господи небесе и земли, помяни мя – грешного, студного, лукавого и нечистаго – по велицей милости Твоей<sup>19</sup>, егда приидеши во Царствии Твоем»<sup>20</sup>. Христианин должен стяжать покаянный дух и всегда его хранить в своей молитвенной памяти, сознавая себя грешником, взывающим к Пресвятому Богу: «Господи, аз яко человек согреших, Ты же яко Бог, помилуй мя» (молитва 7-я)<sup>21</sup>. В исихастской традиции молитва Иисусова понимается как молитва покаянная. Предложенное для Серафимы Поливановой правило возгревает живые чувства грешного человека ко Всесвятому Богу, что помогает преуспеть в умной покаянной молитве.

При этом возгревание чувств у святителя Феофана отнюдь не означает какого-либо стремления к экзальтированным состояниям, использования психотехник, которые приводят к религиозным экстазам. Тем не менее подобное утверждение о православной мистике делает в своём религиоведческом исследовании Г. В. Христокин: «Необходимо отличать методологии трёх теологий: естественной теологии – гипотезы относительно Бога вырабатываются разумом; догматической теологии – принятие на веру вероучения, данного в Писании, Предании и учительстве Церкви; мистической теологии – экстатические переживания, из которых невозможно выводить вероучительные или философские положения»<sup>22</sup>.

Приведённые тезисы Г. В. Христокина представляются нам некорректными, поясним почему: 1) естественная теология опирается на естественное Откровение Творца, а не только на методическую работу человеческого разума; которое свойственно не теологическому, а философскому дискурсу о Божественной первооснове бытия; 2) догматическая теология апеллирует не только к Священному Писанию, но и к Священному Преданию; 3) мистическую теологию не следует отождествлять с опытом религиозных экстазов. Так, в исследованиях В. Н. Лосского мистическая теология обеспечивает весьма содержательные вероучительные и философские выводы, например, о возможности соединения человека с Богом по энергии и невозможности соединения

<sup>19</sup>Ср. с Пс. 50:1.

<sup>20</sup>Ср. с 3-м антифоном на Литургии.

<sup>21</sup>3-я молитва также укрепляет покаянный дух: «Господи, умом ли или помышлением, словом или делом согреших (εἴτε λόγῳ εἴτε ἔργῳ εἴτε κατὰ νοῦν καὶ διάνοιαν ἥμαρτον), прости мя».

<sup>22</sup>Христокін Г. В. Методологія сучасної православної теології та грецька патристика // Гілея: науковий вісник. 2016. № 111 (8). С. 294.



по сущности. В самом деле, православное богословие нетварных энергий было основано на исихастском опыте экстазиса, но подобный опыт и учение не следует путать с техниками экстаза. Паламитское богословие, развиваемое на основе мистического опыта, творчески анализирует и переосмысливает аристотелевское понятие энергии и очень далеко от любой формы иррационализма.

Во время жизни святителя Феофана Затворника западно-христианский мир часто предлагал иррационалистическое понимание христианства, так, например, острые религиозно окрашенные переживания весьма приветствовались, были приоритетными в движении ривайвелизма. Основной целью этого миссионерского северо-американского движения было религиозное пробуждение – ривайвлы (англ. revival – возрождение), которые переживали номинальные прихожане-протестанты, после чего они становились ревностными активистами у себя на приходах. Основу и главную ценность ривайвелизма составлял опыт «обращения к Богу», который нередко сопровождался экзальтированными состояниями и полученными в этих состояниях «откровениями». Пребывая в экзальтированных состояниях, протестанты теряли контроль над собой, речевое поведение становилось спонтанным, с произвольными выкриками, конвульсиями. Святитель Феофан критиковал такого рода опыт и сближал его с одиозным феноменом отечественного кликушества. Когда постепенно из движения ривайвелизма развилось движение святости, то достаточно распространилась практика экзальтации во время общинных и публичных молитв. И движение святости, и ривайвелизм располагали своими техниками экстазов, которые позволяли пастве за непродолжительное время уикенда получить внешне впечатляющий мистический опыт. Такого рода опыт мог быть положен в основу обновлённой религиозной жизни христианской общины, в начале XX столетия подобный опыт сформировал влиятельное движение пятидесятников.

Для святителя Феофана очень важна была не только тема религиозных размышлений, богомыслия и богословия, но и тема религиозных чувств, возгревания чувств по причине соотнесённости данной сферы человеческой жизни с жизнью человеческого сердца. В 20-й молитве Златоуста мы читаем по-славянски про вхождение покаянного чувства – страха Божия в *сердце* человека. Отметим, что греческий текст в данном случае не упоминает о сердце: «Господи, всели в мя корень благих, страх Твой в сердце мое (τον φόβον σου)». Напротив, 21-я молитва в греческом тексте содержит тему сердца, хотя в славянском – о сердце не говорится:



«Господи, сподоби мя любить Тя от всея души моя и помышления (ἐξ ὅλης τῆς ψυχῆς μου καὶ τῆς διανοίας μου καὶ τῆς καρδίας) и творити во всем волю Твою»<sup>23</sup>. Грехи и страсти потемняют сердце человека, поэтому в 6-й молитве звучит просьба о просвещении: «Господи, просвети мое сердце, еже помрачи лукавое похотение (ἡ πονηρὰ ἐπιθυμία)»<sup>24</sup>. Благодать, просвещающая сердце, изгоняет из него даже тончайшие греховные помыслы, см. 17-ю молитву: «Господи, даждь ми помысл исповедания грехов моих», в греч. – τῶν λογισμῶν μου ἐξαγόρευσιν (помыслов моих искупление).

Борьба со страстями вселяет в человека смирение, 10-я молитва дышит этим чувством: «Господи, Боже мой, аще и ничтоже благо сотворих пред Тобою, но даждь ми по благодати Твоей положить начало благое (ἀλλ' ἀρξαιμὴν ποτὲ τῇ εὐσπλαγχίᾳ σου)». Сокращённым цитированием этой молитвы Златоуста является пастырский совет святителя Феофана преподобному Герману (Гомзину): «Смиранные чувства Ваши... благословенны, всегда будьте в них, и как проснётесь, первое слово Ваше к Богу да будет: дай мне, Господи, положить начало благое!»<sup>25</sup>. Постепенно борьба со страстями водружает на место страстей добродетели: смирение, целомудрие и послушание (ταπεινῶσιν, ἐκκοπήν θελήματος καὶ ὑπακοήν, 18-я молитва), терпение, великодушие и кротость (υπομονήν, μακροθυμίαν καὶ πραότητα, 19-я молитва)... Борьба со страстями, как правило, – это долгий процесс, идущий часто с переменным успехом. В случае неуспеха необходимо воспринимать его как искушение и через покаяние возвращаться на аскетический путь. 5-я молитва учит благодушно переносить искушения: «Господи, избави мя от всякаго искушения и не остави мене (λύτρωσαί με ἀπὸ παντὸς πειρασμοῦ καὶ ἐγκатаλείψεως)».

Здесь возникает ещё одна важная для аскетики тема – чувство богооставленности. Упорствование в грехе может закрыть для человека

<sup>23</sup>Греческий текст 24 молитв в данном случае полнее цитирует библейскую заповедь из Втор. 6:5: «Люби Господа, Бога твоего, всем сердцем твоим, и всею душою твоею (ἐξ ὅλης τῆς καρδίας σου καὶ ἐξ ὅλης τῆς ψυχῆς σου, יְיָ אֱלֹהֵינוּ יְיָ אֶחָד)».

<sup>24</sup>В исихастской «Лестнице» преподобного Иоанна Синайского сначала следуют ступени покаяния (Лестница 1–7), затем ступени борьбы со страстями (Лестница 8–26), они подводят к опыту духовного просвещения, то есть к опыту священной исихии (Лестница 27) и умно-сердечной молитвы (Лестница 28).

<sup>25</sup>Творения иже во святых отца нашего Феофана Затворника. Собрание писем. Вып. V и VI. М.: Паломник, 1994. С. 173 (1-я пагинация). В письмах к о. Герману встречаются рекомендации святителя Феофана – молиться 24 молитвами Златоуста. Там же. С. 190, 197, 199.

двери покаяния и обрежь его на то, что в аскетике называется наказательной богоставленностью, поэтому человек взывает: «Господи, в покаянии мя приими (ἐν μετάνοια με παράλαβε) и не остави мене». Здесь прорисовывается образ трёх этапов духовного пути: на первом этапе благодать поддерживает человека в его покаянии и молитвах, на втором этапе человек встречается со множеством искушений и даже с богооставленностью, на третьем этапе человек достигает цели духовного пути. Подробно о трёх этапах писал архимандрит Захария (Захару), правда, он в своих рассуждениях сосредотачивался на опыте преподобного Силуана Афонского и архимандрита Софрония (Сахарова)<sup>26</sup>. Между тем, понятие богооставленности в контексте трёх этапов духовного возрастания встречается и у других подвижников, в том числе у святителя Феофана Затворника<sup>27</sup> и блаженного Диадокха Фотикийского. Приведём учение блаженного Диадокха о трёх этапах: «Дух Святый в самом начале преуспевания... даёт душе полным чувством и удостоверительно вкусить сладости Божией... потом надолго скрывает богатство сего животворного дара, чтобы мы, хотя во всех преуспеим добродетелях, думали о себе, что мы ничто... необходимо нам пока нуждением насильственным заставлять себя совершать дела любви... в совершенстве же никто из сущих во плоти сей не может стяжать её, кроме тех святых, кои дошли до мученичества и совершенного исповедания»<sup>28</sup>. Патролог Ж.-К. Ларше проследил тему богооставленности в греческой патристике у достаточно представительного ряда авторов, особенно он сосредоточился на этом опыте в изложении преподобного Симеона Нового Богослова. Каких-либо текстов святителя Иоанна Златоуста по богооставленности Ж.-К. Ларше не приводит<sup>29</sup>.

Согласно святителю Феофану, упражнения в молитве должны приводить христианина к чувству полного предания себя в волю Божию. Это и запечатлено в 24-й молитве славянской версии, которая по большей части соответствует 23-й молитве греческой версии: «Господи, веси, яко твориши, яко же Ты волиши, да будет воля Твоя и во мне грешнем»<sup>30</sup>. 24-я молитва сосредоточена на доверии Богу, причём она в греческой

<sup>26</sup> Захария (Захару), архим. Вспомни твою первую любовь. Сергиев Посад. Свято-Троицкая Сергиева лавра, 2018. 427 с.

<sup>27</sup> Летопись жизни и творений святителя Феофана... Т. V. С. 885.

<sup>28</sup> Добротолюбие : в 5 т. Т. 3. Свято-Троицкая Сергиева лавра, 1992. С. 64–65.

<sup>29</sup> Ларше Ж.-К. Преподобный Силуан Афонский. М. : ПСТГУ, 2016. С. 154–221.

<sup>30</sup> Греч. вариант несколько пространнее: Κύριε, ὡς κελεύεις, Κύριε, ὡς γινώσκεις, Κύριε, ὡς βούλει, γενήθῃτω τὸ θέλημά σου ἐν ἐμοί.

версии дублирует тему предшествующей молитвы, и в ней добавлено поминание святых: «Κύριε, το σον θέλημα γενέσθω και μη το εμόν, πρεσβείαις και ικεσίαις της Παναγίας Θεοτόκου και πάντων των Αγίων σου, ότι ευλογητός ει εις τους αιώνας (Господи, Твоя воля да будет, а не моя, предстательством и заступлением Всесвятыя Богородицы и всех святых Твоих яко Благословен еси во веки)»<sup>31</sup>. Упоминаемое в молитве имя «Благословенный» является характерным для духовной ветхозаветной практики слепого периода. Чтобы не нарушать заповедь о неупотреблении имени Бога всуе, верующие в ту эпоху говорили: «Тот, Кто Благословен (אֱלֹהֵינוּ בָּרֵךְ)», букв. «Благословен Он». По той же причине вместо «Царство Божие» говорили: «Царство небесное». Эти особенности словоупотребления отчасти сохранились в греческой святоотеческой традиции и перешли в русскую патристику.

Выше мы привели наставления святителя Феофана из его письма к Серафиме Поливановой, и оно не единственное в своём роде. Есть ещё несколько примеров, которые дают хорошее представление о разнообразии пастырских ситуаций и аскетических деланий. 27 декабря 1889 г. святитель Феофан писал монаху Денасию (Юшкову) о том, что ему рано совершать только Иисусову молитву, поскольку монах Денасий отвлекался на молитве, ему следует «перемешивать» с молитвой Иисусовой 24 молитвы св. Златоуста<sup>32</sup>. Продолжительное делание Иисусовой молитвы считается весьма непростым, поскольку её текст состоит из нескольких постоянно повторяемых слов, и ум подвижника следует за словами по весьма «узкому пути». Это может утомлять ум, в таком случае преподобный Григорий Синаит советовал иногда варьировать текст Иисусовой молитвы<sup>33</sup>. С этим советом был знаком святитель Феофан, цитировал его в своих наставлениях. Тем не менее, в письме к монаху Денасию святитель избрал другой путь: чередовать Иисусову молитву с повторением кратких молитв Златоуста, что помогает избежать отвлечения ума от повторяемой Иисусовой молитвы и не допускает её чисто механического воспроизведения.

25 апреля 1890 г. святитель Феофан в письме к Софье Васильевне Чичериной<sup>34</sup> предложил ей избранными короткими молитвами взывать

<sup>31</sup> 24-я молитва будет краткой, если её дополнительно сократить или разделить на 3–4 молитвы.

<sup>32</sup> Летопись жизни и творений святителя Феофана... Т. VI. Кн. 1. С. 159.

<sup>33</sup> Григорий Синаит, преп. Творения. М. : Новоспасский монастырь, 1999. С. 95–96.

<sup>34</sup> Чичерина С. В. (1867–1918) – духовная дочь святителя Феофана, педагог и публицист, этнограф, член Русского географического общества.

к Богу утром и вечером, а также – в течение дня. На первом месте он советовал ставить Иисусову молитву, затем 24 молитвы Златоуста, затем покаянные стихи из 50 псалма и просительной ектеньи<sup>35</sup>. В отличие от Серафимы Поливановой 24 молитвы Златоуста для С. В. Чичериной не заменяли ежедневного правила, они являлись непродолжительными, «минутными» молитвенными упражнениями между утренними и вечерними молитвами. Это упражнение помогало сохранять христианский настрой в течение дня. Помимо того, совет для С. В. Чичериной напоминает рассуждение преподобного Василия Поляномерульского, который с особой силой писал о том, что делание Иисусовой молитвы относится не только ко времени ежедневного установленного келейного правила монаха, но и очень нужно в моменты духовной брани, когда с помощью имени Иисусова монах сражается с вражескими прилогами помыслов.

Преподобному Герману (Гомзину) святитель Феофан в те же годы писал, что через 24 молитвы Златоуста «удобнее переходить к непрестанной молитве с молитвой Иисусовою»<sup>36</sup>. Под *непрестанной молитвой* святитель Феофан в данном случае понимал *хождение пред Богом* – это аскетическое понятие из Быт. 5:24: «И ходил Енох пред Богом (וַיֵּחַדְתָּהּ לִפְנֵי יְהוָה)»<sup>37</sup>; и не стало его, потому что Бог взял его (וַיִּקַּח אֹתוֹ אֱלֹהִים). Септуагинта даёт следующее чтение Быт. 5:24: «μετέθηκεν αὐτὸν ὁ θεός (предложил его (Еноха) Бог)». Эти слова также можно перевести: «Преставил его Бог». Преподобный Ефрем Сирин толковал цитированный стих Пятикнижия в том смысле, что Енох был взят Богом в рай. Преподобный Нил Синайский пояснял, что предложение Еноха надо понимать, как переход Еноха из смертного состояния в бессмертное. Таким образом, «хождение пред Богом» привело праведного Еноха к сверхъестественному «восхищению ко Господу». Это событие священной истории имеет параллель в опыте исихастов: молитвенное хождение пред Богом, исполнение Его заповедей и борьба со страстями могут завершиться мистическим восхищением ко Господу. Хождение пред Богом святитель Феофан советовал как посильную для его адресатов практику усердных кратких молитвенных обращений к Богу (словами из 24 молитв), которые должны были сопровождаться памятью Божией.

<sup>35</sup>Летопись жизни и творений святителя Феофана... Т. VI. Кн. 1. С. 221. В письме к Наталье Карасевой дан пример молитвы из ектеньи: «Прощение и оставление грехов даруй мне, Господи». Летопись жизни и творений святителя Феофана... Т. VI. Кн. 2. С. 372.

<sup>36</sup>Летопись жизни и творений святителя Феофана... Т. VI. Кн. 1. С. 279.

<sup>37</sup>Септуагинта даёт чтение: «εὐηρέστησεν Ἐνωχ τῷ θεῷ (угодил Енох Богу)».

**Закключение.** Итак, в последние годы жизни святителя Феофана многие его письма содержат совет – брать в качестве особого духовного упражнения 24 молитвы святителя Иоанна Златоуста, пронизанные евангельским Откровением о вечной жизни с Господом Иисусом Христом. Это упражнение помогает человеку более внимательно молиться, возгревать духовные чувства (страх Божий, страх осуждения на Суде, умиление, печаль по Богу), упражнение способствует непрестанному покаянию и выражает желание избавиться от страстей-понуждений и насадить в сердце добродетели<sup>38</sup>. Также в этом духовном упражнении звучат важные темы: духовные испытания-искушения; благодатное углубление в сердце страха Божия и любви; молитвенное прошение о несоблазнительном общении с ближними; прошение о молитвенном ходатайстве Матери Божией и святых. Таким образом, 24 молитвы дают в миниатюре практически всё, о чём пространно говорит утреннее и вечернее правило. Для святителя Феофана 24 молитвы Златоуста представлялись духовным упражнением, оживляющим чувства к Богу, собирающим внимание и подводящим человека к трудному аскетическому деланию – к молитве Иисусовой. Возгревание чувств в православной аскезе, на примере 24 молитв или на каких-либо других примерах, не следует путать с использованием техник религиозных экстазов, как это было в движении ривайвализма и движении святости. К экстатической религиозности, пусть даже и наполненной христианской лексикой и атрибутикой, святитель Феофан относился принципиально негативно.

Интересно, что советы святителя Феофана относительно 24 молитв Златоуста строятся как *личный путь его адресата*. От 24 молитв Златоуста к молитве Иисусовой переходили лично Серафима Поливанова, монах Денасий... При этом путь от разнообразных кратких молитв к деланию молитвы Иисусовой зафиксирован исследователями православной духовности как *исторический процесс в исихастской традиции*. Упражнения в кратких молитвах присутствуют в православной аскетической традиции с IV в. По свидетельству преподобного Иоанна Кассиана Римлянина древнеегипетские монахи молились, повторяя стих псалма: «Боже, в помощь мою вонми, Господи помощи мне потщися» (Пс. 69:2)<sup>39</sup>. На основе

---

<sup>38</sup>Тема страстей в 24 молитвах не раскрывается детально, однако тема противоположных им добродетелей отчасти компенсирует это. Упомянутые в молитвах смирение, целомудрие и кротость противоположны страстям гордости, блуда и гнева.

<sup>39</sup>Иоанн Кассиан Римлянин, прп. Писания. Срнгиев Посад. Свято-Троицкая Сергиева лавра, 1993. С. 358.

упражнений в подобных кратких молитвах постепенно сформировалось делание Иисусовой молитвы: Господи Иисусе Христе, помилуй мя грешного. Этот исторический переход от разнообразных кратких молитв к молитве Иисусовой, бывший в период семи Вселенских Соборов, – повторялся в судьбах отдельных благочестивых людей конца XIX в. и иных эпох. В этом смысле святитель Феофан, проявляя творческое начало, своими адресными наставлениями фактически шёл по путям исихастской традиции первых веков её существования.

### Источники

1. *Григорий Синаит, преп.* Творения. М. : Новоспасский монастырь, 1999. 158 с.
2. Добротолюбие : в 5 т. Т. 3. Свято-Троицкая Сергиева лавра, 1992. 440 с.
3. *Иоанн Златоуст, свт.* Творения : в 12 т. Т. 2. Кн. 2. СПб. : Изд. Санкт-Петербургской духовной академии, 1896. 979 с.
4. *Иоанн Кассиан Римлянин, прп.* Писания. Сергиев Посад. Свято-Троицкая Сергиева лавра, 1993. 652 с.
5. Летопись жизни и творений святителя Феофана, Затворника Вышенского. 1815–1894: в 6 т. Т. V.: 1879–1888. М. : Изд. Московской Патриархии Русской Православной Церкви, 2022. 976 с.
6. Летопись жизни и творений святителя Феофана, Затворника Вышенского. 1815–1894: в 6 т. Т. VI. 1889–1894. Кн. 1. 1889–1891. М. : Изд. Московской Патриархии Русской Православной Церкви, 2023. 536 с.
7. Летопись жизни и творений святителя Феофана, Затворника Вышенского. 1815–1894: в 6 т. Т. VI. 1889–1894. Кн. 2.: 1892–1894. М. : Изд. Московской Патриархии Русской Православной Церкви, 2023. 760 с.
8. Собрание писем святителя Феофана : вып. 1–8. Вып. 1. М. : Изд. Афонского Русского Пантелеимонова монастыря, 1898–1901, 1898. 260, VIII с.
9. Творения иже во святых отца нашего Феофана Затворника. Собрание писем. Вып. V и VI. М. : Изд. Свято-Успенского Псково-Печерского монастыря; Паломник, 1994. 232 с. 1-я пагинация, 216 с. 2-я пагинация.
10. Начертание христианского нравоучения. Т. I // Творения иже во святых отца нашего Феофана Затворника. М. : Изд. Свято-Успенского Псково-Печерского монастыря; Паломник, 1994. 1-я пагинация: 253 с. 2-я пагинация: 330 с.
11. Οι 24 Μικρές προσευχές του αγίου Ιωάννη // Askitikon : сайт. URL: [https://www.askitikon.eu/efchologio/prosefches/653/i-24-mikres-prosefches-tou-agiou-ioanni\\_6498/](https://www.askitikon.eu/efchologio/prosefches/653/i-24-mikres-prosefches-tou-agiou-ioanni_6498/) (дата обращения: 08.01.2025).

### Литература

12. Аскетизм по православно-христианскому учению. Том первый. Основоположительный. Этико-богословское исследование Сергея Зарина. Книга первая. Критический обзор важнейшей литературы вопроса. СПб., 1907. 388 с.
13. *Георгий (Тертышников), архим.* Святитель Феофан Затворник и его учение о спасении. М. : Правило веры, 1999. 569 с.

14. *Далмат (Юдин), иером.* Начальный этап бытования молитв утренних и вечерних по печатным источникам (1596–1622): возникновение, вариативность состава, пути передачи текста // Богословский вестник. 2015. № 18–19. С. 289–341.

15. *Захария (Захару), архим.* Вспомни твою первую любовь. Сергиев Посад. Свято-Троицкая Сергиева лавра, 2018. 427 с.

16. *Климент, митр. Калужский и Боровский.* Святитель Феофан Затворник о молитве Иисусовой по материалам его переписки периода пребывания в Вышенской пустыни // Полное собрание творений Феофана, Затворника Вышенского : сайт. URL: [https://theophanica.ru/trudi\\_po\\_russkoy\\_patrologii/trp4/mitrop\\_kliment.pdf](https://theophanica.ru/trudi_po_russkoy_patrologii/trp4/mitrop_kliment.pdf) (дата обращения: 02.03.2025).

17. *Ларше Ж.-К.* Преподобный Силуан Афонский. М. : ПСТГУ, 2016. 312 с.

18. *Харитонов В.* Обзорение главных сочинений Преосвященного Феофана Тамбовского нравственно-аскетического содержания. Кандидатское сочинение // Государственный архив Республики Татарстан (ГА РТ). Ф. 10. Оп. 2. Д. 313.

19. *Христюкін Г. В.* Методологія сучасної православної теології та грецька патристика // Гілея: науковий вісник. 2016. № 111 (8). С. 291–295.

20. *Spidlik T.* La doctrine spirituelle de Theophane le Reclus. Roma, 1965. 308 p.

Priest Pavel Serzhantov

## 24 PRAYERS OF ST. JOHN CHRYSOSTOM IN THE ASCETIC COUNSELS OF ST. THEOPHAN THE RECLUSE

**Abstract:** The article examines how the prayers from the daily evening rule were recommended by Saint Theophan as various spiritual exercises for monastics and laypeople. Based on the concept of the ladder of spiritual ascent, the article demonstrates for the first time how the practice of making short prayers reveals methodological features characteristic of the ascetic stages of repentance, the stages of struggle with passions and the ascent to the hesychastic stage of mental-heart prayer. The author comes to the conclusion that the recommendations of Saint Theophan the Recluse on the use of the 24 prayers of Saint John Chrysostom should be analyzed in parallel with the historical process of the period of the seven Ecumenical Councils, as a result of which the classical Orthodox practice of the Jesus Prayer was formed.

**Key words:** asceticism, St. Theophan the Recluse, Hesychasm, Ladder, St. John Chrysostom, Jesus Prayer, methodology of Theology, theophanics.

**About the author:** Serzhantov Pavel Borisovich, priest, Candidate of Philosophical Sciences, Master of Theology, head of the pastoral profile of the master's program at the Sretensky Theological Academy (Russia, Moscow).

### Sources

1. *Grigoriy Sinait, prep.* Tvoreniya. M. : Novospasskiy monastyr', 1999. 158 s. *In Russian.*
2. *Dobrotolyubiye. T. 3.* Svyato-Troitskaya Sergiyeva lavra, 1992. 440 s. *In Russian.*
3. *Ioann Zlatoust, svyat.* Tvoreniya. T. 2. Kn. 2. SPb. : Izd-vo SPbDA, 1896. 979 s. *In Russian.*
4. *Ioann Kassian Rimlyanin, prep.* Pisaniya. Svyato-Troitskaya Sergiyeva lavra, 1993. 652 s. *In Russian.*



5. Letopis' zhizni i tvoreniy svyatitelya Feofana, Zatvornika Vyshenskogo. 1815–1894: V 6 t. T. V.: 1879–1888. M.: Izdatel'stvo Moskovskoy Patriarkhii Russkoy Pravoslavnoy Tserkvi, 2022. 976 s. *In Russian*.
6. Letopis' zhizni i tvoreniy svyatitelya Feofana, Zatvornika Vyshenskogo. 1815–1894: V 6 t. T. VI. 1889–1894. Kn. 1. 1889–1891. M. : Izdatel'stvo Moskovskoy Patriarkhii Russkoy Pravoslavnoy Tserkvi, 2023. 536 s. *In Russian*.
7. Letopis' zhizni i tvoreniy svyatitelya Feofana, Zatvornika Vyshenskogo. 1815–1894: V 6 t. T. VI. 1889–1894. Kn. 2.: 1892–1894. M. : Izdatel'stvo Moskovskoy Patriarkhii Russkoy Pravoslavnoy Tserkvi, 2023. 760 s. *In Russian*.
8. Sobraniye pisem svyatitelya Feofana. T. 1. M., 1898. 260 s. *In Russian*.
9. Tvoreniya izhe vo svyatykh ottsa nashego Feofana Zatvornika. Sobraniye pisem. Vyp. V i VI. M. : Palomnik. 232 s. 1-ya paginatsiya, 216 s. 2-ya paginatsiya. *In Russian*.
10. Tvoreniya izhe vo svyatykh ottsa nashego Feofana Zatvornika. Nachertaniye khristianskogo nravoucheniya. T. I. M. : Izdaniye Svyato-Uspenskogo Pskovo-Pecherskogo monastyrya, izdatel'stvo Palomnik, 1994. 1-ya paginatsiya: 253 s. 2-ya paginatsiya: 330 s. *In Russian*.
11. I 24 Mikres prosevkhes tou agiou Ioanni // Askitikon : site. URL: [https://www.askitikon.eu/efchologio/prosefkhes/653/i-24-mikres-prosefkhes-tou-agiou-ioanni\\_6498/](https://www.askitikon.eu/efchologio/prosefkhes/653/i-24-mikres-prosefkhes-tou-agiou-ioanni_6498/) (date of access: 08.01.2025) *In Greek*.

### Literature

12. Asketizm po pravoslavno-khristianskomu ucheniyu. Tom pervyy. Osnovopolozhitel'nyy. Etiko-bogoslovskoye issledovaniye Sergeya Zarina. Kniga pervaya. Kriticheskiy obzor vazhneyshey literatury voprosa. SPb., 1907. 388 s. *In Russian*.
13. Georgiy (Tertyshnikov), arkhim. Svyatitel' Feofan Zatvornik i yego ucheniye o spasenii. M. : Pravilo very, 1999. 569 s. *In Russian*.
14. Dalmat (Yudin), iyerom. Nachal'nyy etap bytovaniya molitv utrennikh i vechernikh po pechatnym istochnikam (1596–1622): vzniknoveniye, variativnost' sostava, puti peredachi teksta // Bogoslovskiy vestnik. 2015. № 18–19. S. 289–341. *In Russian*.
15. Zachariah (Zacharou), Archim. Remember Thy First Love. Holy Trinity Sergius Lavra, 2018. 427 c. *In Russian*.
16. Larchet J.-C. Prepodobnyy Siluan Afonskiy. M.: Pravoslavnyy Svyato-Tikhonovskiy gumanitarnyy universitet, 2016. 312 s. *In Russian*.
17. Kliment, mitr. Kaluzhskiy i Borovskiy. Svyatitel' Feofan Zatvornik o molitve Iisusovoy po materialam yego perezpiski perioda prebyvaniya v Vyshenskoj pustyni. Elektronnyy istochnik: [https://theophanica.ru/trudi\\_po\\_russkoy\\_patrologii/trp4/mitrop\\_kliment.pdf](https://theophanica.ru/trudi_po_russkoy_patrologii/trp4/mitrop_kliment.pdf) (date of access: 02.03.2025). *In Russian*.
18. Haritonov V. Obozrenie glavnyh sochinenij Preosvyashchennogo Feofana Tambovskogo nravstvenno-asketicheskogo sodержaniya. Kandidatskoe sochinenie // Gosudarstvennyy arhiv Respubliki Tatarstan (GA RT). F. 10. Op. 2. D. 313. *In Russian*.
19. Khrystokin H. V. Metodolohiya suchasnoyi pravoslavnoyi teolohiyi ta hrets'ka patrystyka // Hileya: naukovyy visnyk. S. 291–295. *In Ukrainian*.
20. Spidlik T. La doctrine spirituelle de Theophane le Reclus. Roma, 1965. 308 p. *In French*.