Преподобный Варсонофий Великий священноиноку, спросившему его о том, как должно молиться, отвечал: “Должно несколько упражняться в псалмопении, несколько молиться изустно; нужно время и на то, чтобы испытывать и блюсти свои помыслы. У кого на обед много разных снедей, тот ест много и с услаждением, а кто каждый день употребляет одну и ту же пищу, тот не только вкушает ее без услаждения, но иногда, может быть, чувствует и отвращение от нее. Так бывает и в нашем состоянии. В псалмопении и молитве устной не связывай себя, но делай сколько Господь даст тебе. Не оставляй также чтения и внутренней молитвы. Несколько того, несколько другого - и так проведешь день, угождая Богу. Совершенные Отцы наши не имели определенного правила, но в течение целого дня исполняли свое правило: несколько упражнялись в псалмопении, несколько читали изустно молитвы, несколько испытывали помыслы, мало, но заботились и о пище; все же это делали со страхом Божиим" [**Ответ 177**.]. Так рассуждал и наставлял брата преподобный Отец, бывший в великом молитвенном преуспеянии. Опыт научит всякого упражняющегося в молитве, что произнесение несколько вслух молитвы Иисусовой, и вообще всех молитвословий, очень способствует к удержанию ума от расхищения развлечением. При усиленном вражеском нападении, когда ощутится ослабление произволения и омрачение ума, необходима гласная молитва. Внимательная гласная молитва есть вместе и умная и сердечная.

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Техника молитвы.**

Подвижники умного делания иногда имеют нужду помогать себе обливанием холодной водой или прикладыванием к местам прилива крови намоченных водой полотенец. Вода должна быть летняя - никак не самая холодная, потому что последняя усиливает разгорячение. Вообще умственные занятия имеют свойство производить жар в известных сложениях. Такой жар чувствовал в себе преподобный авва Дорофей, когда занимался науками, почему и прохлаждал себя водой [**Преподобный авва Дорофей. Поучение 10, О еже ити в путь Божий.**]. Такой жар непременно должны ощутить те, которые будут очень понуждать себя к соединению ума с сердцем при помощи вещественных пособий, давая им излишнее значение и не давая должного значения духовным пособиям. При особенном вещественном усилии к сердечной молитве начинает действовать в сердце теплота. Эта теплота есть прямое следствие такого подвига [**Святейший Каллист, патриарх Константинопольский. Образ внимания молитве. Доброт., ч. 4**.]: всякий член человеческого тела, подвергаемый трению, разгорячается, то же делается и с сердцем от постоянного, продолжительного напряжения его. Теплота, являющаяся от усиленного, вещественного подвига также вещественна. Это - теплота плотская, кровяная, в области падшего естества [**Там же**]. Неопытный подвижник, ощутив эту теплоту, непременно возомнит о ней нечто, найдет в ней приятность, услаждение, в чем начало самообольщения [**Там же**]. Не только не должно думать чего-либо особенного об этой теплоте, но напротив того, должно принять особенные меры предосторожности при появлении ее. Предосторожность необходима по той причине, что эта теплота, как кровяная, не только переходить по разным местам груди, но и очень легко может упасть на нижние части чрева, произвести в них сильнейшее разжение. Естественно, что при этом начинает действовать плотское вожделение, свойственное этим частям в состоянии разгорячения. Некоторые, придя в это состояние и не понимая совершающегося с ними, вдались в смущение, в уныние, в отчаяние, как это известно из опыта. Признавая свое состояние бедственным, они прибегли к знаменитым старцам, ища в их советах врачевания душам своим, растерзанным горестью и недоумением. Старцы, услышав, что при призывании имени Иисуса, явилось сильнейшее разжение, соединенное с действием вожделения, ужаснулись козням диавола. Они признали тут страшную прелесть, страждущим воспретили упражнение молитвой Иисусовой, как причиной зла, многим другим подвижникам поведали это обстоятельство, как замечательное бедственное последствие упражнения молитвой Иисусовой. И многие поверили произнесенному суду по уважению к громкому имени старцев, поверили суду, как выведенному из самого опыта. Между тем, эта страшная прелесть есть не что иное, как прилив крови, происшедший от усиленного, невежественного употребления вещественных пособий. Этот прилив легко может уврачеваться в два, три дня прикладыванием к воспалившимся частям полотна, напитанного летней водой. Гораздо опаснее, гораздо ближе к прелести, когда подвижник, ощутив кровяную теплоту в сердце или груди, сочтет ее за благодатную, возмнит о ней, а потому и о себе нечто, начнет сочинять себе наслаждение, омрачать, обманывать, опутывать, губить себя самомнением. Чем более понуждения и напряжения в подвижнике по телу, тем кровяная теплота разгорается сильнее. Оно так и быть должно! Чтобы умерить эту теплоту, чтобы предупредить падение ее вниз, должно не нажимать ума с особенным усилием в сердце, должно не утруждать сердца, не производить в нем жару чрезмерным удерживанием дыхания и напряжением сердца; напротив того, должно и дыхание приудерживать тихо и ум приводить к соединению с сердцем очень тихо, должно стараться, чтобы молитва действовала в самой вершине сердца, где пребывает словесная сила по учению Отцов и где, по этой причине, должно быть отправляемо Богослужение. Когда Божественная благодать осенит молитвенный подвиг и начнет соединять ум с сердцем, тогда вещественная кровяная теплота совершенно исчезнет.