
Антоний Сурожский

О СОЗЕРЦАНИИ И ПОДВИГЕ

Вестник Русского Западно-европейского патриаршего экзархата. № 15, 1953 г. с. 138-155

Настоящая статья Иеромонаха Антония является переводом, вернее — свободным авторским повторением, с введением некоторых изменений, сделанного им в сентябре 1948 г. доклада на тему о “технике” в созерцательной жизни на V-м Международном Съезде (во Франции) по религиозной психологии... В Съезде приняли участие до 30 психиатров и римо-католических богословов разных национальностей. Внимание участников было обращено на исследование той пограничной области, где духовный мир соприкасается душевно-телесному (психосоматическому), и тех явлений психического и физиологического порядка, которые порождаются духовной жизнью человека или так или иначе обуславливают и отражаются на ней.

Автор имел целью посылно изъяснить в свете современной психологии значительность и ценность Иисусовой молитвы и показать в некоторой степени оправданность “художественного делания” с точки зрения психофизиологической. Тема — мало знакомая на Западе, и даже среди православных вызывающая иногда недоумение и смущение. Автор выступал в качестве врача, и потому трактат сей имеет скорее характер научного исследования. (...)

Созерцание не следует понимать ни как некую деятельность, ни как некое преходящее состояние. Оно должно проникнуть все естество человека, быть единственным содержанием всего его бытия: “Жизнь вечная есть познание Бога” (Ио. 17, 3). Таково исключительное призвание человека. Его путь, смысл его жизни.

Созерцание и молитва вполне равнозначны в их глубинном смысле, ибо невозможно созерцание Бога без соединяющих нас с Ним поклонения и любви, которые составляют сущность молитвы, исчерпывая ее определяют. Подвиг же входит сюда лишь как нечто случайное, привнесенное, вернее, — как последствие грехопадения. Без подвига “падший” человек не может ни достичь, ни тем более пребывать в состоянии созерцания: “Пролей кровь и прими Дух”, говорят Отцы. Но подвижничество само по себе не может обеспечить достижение созерцания, ибо союз Бога с человеком есть союз добровольный, свободный и взаимный: Бог, отдавая Себя человеку без меры, без предела, не терпит хитроумных средств для получения этого дара.

Для того, чтобы понять взаимоотношение между созерцанием и подвигом, необходимо определить смысл этих двух слов с библейской точки зрения. Уже первый стих книги Бытия ставит нас лицом к лицу с идеей, которая могла родиться в нас не иначе, как через откровение, а именно: о существе, *сотворенном из ничего*. Слово “ничто”, в смысле небытия, употреблялось также и в античной философии, которая смешивала его, однако, со словом “хаос”: хаосу, т.е. бесформенной массе, противопоставлялось понятие оформленного, устроенного бытия. Лишь путем откровения могла нам быть сообщена идея полного безусловного небытия, так как таковое стоит за пределами человеческого мышления и постижения. “Ничто”, предшествовавшее творению, есть тайна, ведомая

одному Творцу; сотворенное же бытие может прийти к постижению лишь относительного небытия, т.е. неполноты бытия, а не его безусловного отсутствия.

Мир не имеет своей онтологической основы, т.е. в нем самом заключенной; ни в существе Бога. По слову Митрополита Филарета Московского: “Словом Божиим тварь сохраняется, как бы па алмазном мосту, под бездной Божией бесконечности, над бездной собственного ничтожества”. [1]

Ту же мысль находим у Св. Максима Исповедника: “Мир конечен, потому что не имеет полноты в самом себе, и цель его лежит вне его самого”. Предназначенный для цели. определенной Божественною Мудростью, мир не может пребывать в состоянии неподвижности: он изначала непрестанно движется в направлении этой цели, и самый факт его существования обуславливается его устремленностью к ней. А посему мир может “*быть*” лишь в Боге, Который есть единственная Реальность. Этим мы не хотим сказать, что мир не реален. Нет. Но его реальность иного, низшего порядка, призванная “врасти” в Бога, соединиться с Ним, приобщиться Божественной Жизни, чрез постепенное освобождение от всех элементов небытия, как бы от призраков отпавшего прошлого, пока не станет оно окончательно преодоленным и уже не-реальной возможностью.

По выражению св. И. Дамаскина, мир сотворен для пути к обожению. Связующим началом между творением и его Творцом является чистая и совершенная вера, т.е. всецелое доверие к Нему. До грехопадения вера была сама по себе достаточна для того, чтобы человек без ущерба осуществил свое призвание. Такая вера делает его способным во всякое время выходить за пределы своего ограниченного опыта в познании Божественного мира и в послушании зову Творца, бестрепетно идти навстречу недоведомому Божественному Мраку. Действие истинной веры таково, что творит человека способным в любой момент превзойти самого себя, вплоть до полного отказа от уже достигнутой им полноты. Пред ним, произволением Бога, открывается зрелище Божественного Мрака Синая, не менее ужасающее, чем бездна небытия, из коей он вызван: но этот Мрак становится Светом, как только человек предаст себя Богу без остатка, с доверием, сотканым из смирения и несокрушимого мужества. Тогда он приобщается по-новому к Божественной Жизни и Свету. Такое действие веры мыслимо и осуществимо только при наличии полной свободы.

Поистине, с начала веков две воли противостоят одна другой: воля Божья, всемогущая и всесозидающая, и воля человеческая, ничтожная, неспособная к самовластному творению, но тем не менее обладающая возможностью, роковой властью отказаться от всего и, невзирая на свою бесконечную слабость, воспротивиться воле Божественной. Дар свободы положен в самую основу отношений между Творцом и творением, но понятие о природе этой свободы не вполне совпадает с нашим обычным опытом. После грехопадения свобода человека определяется как возможность выбора между бытием в Боге, т.е. жизнью, соответствующей как призванию, так и естественному влечению человеческой природы, и между отступлением от Бога, т.е. смертью, являющейся последствием отрицания и отказа от этого призвания. Такая свобода уже несет на себе печать греха. Свобода, по существу, есть не что иное, как возможность беспрепятственно следовать глубинному зову своего естества и тем осуществлять призвание, назначенное Творцом. В этом смысле русское слово “свобода” чрезвычайно показательно. Оно состоит из двух корней: “сво”, т.е. свой или сам, и “бод”, т.е. быть; эти два понятия соединяются в одно слово “свобода”, означающее “быть самим собой”.

Французское слово “liberte” также включает в себе смысл того, как человек может быть самим собой. “La liberte” означает положение “liber”, т.е. ребенка в отношении своего отца. Единственное желание отца состоит в том, чтобы дитя всесторонне развивалось и достигло полноты своего расцвета. Дитя, поскольку никакое зло не вошло в него, также не имеет другого желания, как только исполнить эту благую волю отца. Его послушание есть

выражение его любви. Волю отца он воспринимает не как чуждую ему, или как отличающуюся от его собственной воли, или как пребывающую вне его воли, но как проявление беспредельной мудрости, исходящей из Совершенства. Послушание есть, прежде всего, напряжение слуха и усердное желание услышать и понять волю любимого существа; оно есть не порабощение, но добровольная отдача себя.

Однако все это было бы недостаточным для осуществления единения с Богом, если бы человек, по верному и смелому определению П.Паскаля, не был для Бога — Его *подобием*. Именно богоподобие человека сообщает ему способность к единению, о чем мы читаем в первой главе книги Бытия: “Бог сотворил человека по образу своему и по подобию” (Быт. 1, 26). Было бы тщетно искать образ Бога в той или иной особенности или стороне человека. “Естество человека” в своей целостности — дух, душа и тело — “сообразно” Богу. Образ Бога в человеке не менее таинственен, чем само Божество, и сочетание этих двух тайн столь же невыразимо, как и каждая из них в отдельности. Созерцание, означающее “жизнь в единении и молитве”, является целью и смыслом существования разумной твари и состоит в неомраченном видении Бога и пребывании с Ним и в Нем. Путь, ведущий к созерцанию, не есть ни действенный (активный), ни бездейственный (пассивный). Тварь никоим образом неспособна собственными силами преодолеть своего тварного состояния и проникнуть в Божественную Тайну; однако, как одаренная свободой, она не является лишь пассивным объектом, безвольно подчиняющимся воздействию Творца.

“Богу подвластно все, — говорит один из Отцов Церкви, — за исключением того, чтобы принудить человека любить Его”. Союз, осуществляемый путем созерцания, зиждется на двух началах: с одной стороны, — дарование Себя Творцом Своему творению для обретения им (творением) полноты бытия и, с другой, — акт добровольного приятия Бога человеком. Это требует от человека как бы промежуточного состояния между деятельностью и бездействием, а именно *бдительности*: подобно воину, человек должен бодрствовать, настороженно прислушиваясь к зову своего Господа, и быть готовым принять Божественного Гостя, стучащегося в двери его сердца, будь то в ночи или в другой благоугодный Ему час (Апок. 3, 20).

УСЛОВИЯ ОПЫТА СОЗЕРЦАНИЯ

Падение Адама и Евы разрушило изначальный порядок отношений между Творцом и творением. Человек, отступив от Бога и нарушив единство своей воли волей Божественной, познает эту последнюю уже как власть и могущество, действующие на него извне; воля человека уже не сливается беспрепятственно с волею своего Создателя: послушание приняло характер подчиненности; свобода же человека превратилась в возможность выбора между призывающим его гласом Божиим и влекущим его злом; вера становится недостаточной к непосредственному личному познанию Божества и сводится к принятию откровения, получаемого чрез посредство пророков. Человеку, низведенному грехом на более низкую ступень, чем та, которая была ему предназначена изначала, для того, чтобы выполнить свое призвание, прежде всего необходимо с Божьей помощью преодолеть это несвойственное его природе состояние, выйти из него, чтобы снова стать *человеком*, в полном и подлинном смысле этого понятия. Борьба человека состоит в том, чтобы сознательным усилием достичь высшей ступени, соответствующей его истинной природе: именно это и есть “подвиг”. Подвиг являет собой борьбу, — путем пребывания в заповедях, за исправление и свободу человека, для победы над злом и обретения жизни в Боге. В подвиге вначале преобладают моменты труда, отрицания и отрешения; ограничивая себя в земном, он уготовляет путь к небесному. В этом стремлении подвиг должен охватить всего человека, так как все стороны человеческого существа утратили единение с Богом. Грехопадение погрузило человека в чувственный мир. Мир, над которым он был призван властвовать (Быт. 1, 28), победил его и подчинил себе; человек, огрубев и отяжелев не только телом, но и душевно, “оземлился”. Он

утерял способность мыслить и чувствовать иначе как в формах мира чувственного, “падшего”, вследствие чего он стал бессилён вырваться из власти образов этого мира и свойственной ему диалектики последовательности; мышление человека стало дискурсивным, рассудочным; сделавшись объектом воздействия извне, он стал пассивным, бездейственным. Для большей ясности прибегну к иллюстрации моей мысли таким примером: человек, оступившись на вершине горы, падает кувырком вниз, без малейшего усилия; для того же, чтобы снова достигнуть вершины, он должен поднять тяжёлый труд медленного “восхождения”. Подвиг, следовательно, должен затронуть все стороны человеческого бытия. Его первой задачей будет преодолеть зависимость от чувственного мира, к чему именно и ведёт телесное подвижничество: посты, бдения, воздержание, целомудрие. Это постепенное движение ввысь по линии обратного направления по отношению к движению вниз после грехопадения. Пав сластолюбием, он должен пройти подвижнически обратный путь. Аскетическое воздержание, направленное к умерщвлению плоти, служит средством к освобождению человека от плотских страстей, ставших для него как бы естественными лишь вследствие грехопадения. Что же касается душевного подвига, то эта задача точно и ясно выражена предписанием Феофана Затворника: в молитве надлежит соблюдать ум в чрезвычайном внимании, сердце в трезвенности, волю в бдительности.

Рассмотрим каждое из этих правил в отдельности, особо останавливаясь в данном случае на том значении, которое имеет участие тела в подвиге внимания, сравнительно мало известном на Западе.

I. ПОДВИГ ВНИМАНИЯ. — Заметим, прежде всего, что внимание, как духовный опыт, не сводится исключительно к тому, чтобы собрать воедино только умственное содержание человека; оно есть соби́рание всего бытия его в одно средоточие, благодаря чему достигается “внутри-пребывание”, освобождающее от непрерывного потока рассудочного, дискурсивного мышления и полагающее в нём начало к пребыванию пред Лицом Вечного, в состоянии внутреннего безмолвия, покаяния и любви к Нему.

Путем к этому состоянию служит совместная дисциплина ума и тела.

Умственная дисциплина частично совпадает с подвигом трезвенности и бдительности. Для этого необходимо, во-первых, изыскать и осуществить на опыте состояние совершенного бесстрастия, равняющегося полному освобождению от влияния извне и автоматической зависимости от них, от, так сказать, привившихся человеку “механизмов”. Это и есть состояние *внутреннего делания*. Во-вторых, творить молитву, или предаться богомыслию, отгоняя все назойливые мысли и образы, равно как и все представления, связанные с чувственным миром, которые являются преградой между Богом и человеком, препятствуют созерцанию и погружают его снова в мир обманчивых и несоразмеримых сходств и сравнений, неспособных поднять нас выше той категории, к которой они сами принадлежат, а именно — мира чувственного, мира преемственности, рассудочности и изменчивости, т.е. — падшего. Это не есть сверхдушевный путь подвижничества, но благодаря ему человек обретает способность душевно подняться над уровнем видимого мира и приобщиться к утерянному им опыту сверхчувственного познания; иначе говоря, человек, преодолев эмпирическую “душевность” падшего мира, вновь вступает в область душевности бесстрастной, онтологической.

Физическая сторона подвига внимания, превосходно разработанная православными наставниками “исихастами”, мало известная на Западе, потребует более пространныго объяснения.

Безмолвие (греческий термин *исихия*, означающий “мир”, “покой”) как учение, вернее, как духовная традиция, достигло высшего развития своего в монастырях и скитах Афонской Горы в период между XI и XIV в. По этому учению, внутренний покой,

“безмолвие” и мир являются первой необходимостью и вместе пределом достижения духовной жизни: доступный нашему наблюдению и опыту покой ума и тела открывает путь к неизреченному миру, озаренному созерцанием Бога. [2]

На Западе безмолвие, исихазм, зачастую понималось как свойственный Востоку вид бездейственного равнодушия, “восточный квиэтизм”. Это, конечно, ошибка, потому что мир есть не отсутствие борьбы, а отсутствие сомнений, беспокойства, колебаний и смятенности, о чем свидетельствует “умный” и духовный подвиг исихастов — наитруднейший из всех видов подвижничества, который, под именем подвига “бдительности и трезвения”, составляет драгоценное сокровище нашей Церкви.

Физическая сторона этого подвижничества вытекает из установления того простого факта, что всякое событие внутренней жизни отражается в соматическом плане, т.е. в теле. Тело, приметным или неприметным образом, участвует в каждом движении души, будь то чувство, отвлеченная мысль, желание или даже сверхчувственный опыт. Эта общность тела имеет двоякое значение: 1) оно принимает участие в усилиях человека обрести и сохранить внимание; 2) оно приспособляется к предмету внимания — кинестетические ощущения, деятельность желез, напряжение двигательных мышц.

Этот двойственный процесс происходит не случайно: различные части тела принимают участие, соответствующее свойствам того или другого предмета внимания; кроме того, тот же самый предмет приводит в действие различные центры сосредоточения внимания в зависимости от ряда условий, а именно: воспринимается ли данный предмет чувством или мыслью; побуждает ли он к действию или остается бездейственным и, также, являет ли он собою большую или меньшую степень праведности и чистоты. Можно сказать, что предмет “прокладывает себе путь”. Исключение составляют лишь блуждающие мысли, не связанные с определенным душевным состоянием. Они безостановочно жужжат в голове, “подобно беспорядочной стае мошек”, по определению Феофана Затворника.

Но как скоро в человеке вселяется господствующая мысль или всеподавляющее чувство, — так вся душевная деятельность его объединяется ими, приобретая большую связность и целостность; поле сознания суживается, но и озаряется; одновременно обнаруживается телесно-душевное “место”, средоточие центра внимания и характерные для каждого из них душевно-телесные явления. Сделаем краткий обзор этих “центров”.

1. *Головной центр* — расположен в нижней части лба, между бровями, и соответствует отвлеченному мышлению чистого разума. Мышление это может быть весьма напряженным и ясным, но оно слишком сложно и многообразно; подвластное закону ассоциаций, оно непостоянно и превратно: его попытки слияния воедино с предметом внимания требуют огромных волевых усилий, направленных к ч ому, чтобы избежать вмешательства беспорядочных ассоциаций. Эти усилия вызывают усталость, напряжение ослабевает, а мысли рассеиваются.
2. *Гортанное место*. Не покидая того же центра, расположенного между бровями, мысль может соединиться со словом, выражающим ее; тогда слово воспринимается и переживается с силой, услаждает и делается действенным. Это явление делает мысль менее отвлеченной, насыщает ее живым чувством, отчего двигательная сила мысли значительно увеличивается. Слабой стороной вышеприведенного метода является то же, что и в предыдущем, а именно — неустойчивость. Однако именно этот центр служит основанием применения повторной краткой молитвы, о чем мы будем говорить ниже.
3. *Грудной центр* — расположен в верхней части середины груди. В случае, когда молящийся еще близок к предыдущему опыту, его мысли и чувства трепетно звучат в груди, в то время как он произносит слова молитвы и ощущает их голосовыми органами, будь то вслух, шепотом или молчаливо. Если же он вступил на путь к успешному достижению внутреннего единения и полной

сосредоточенности, его молитва становится “молчаливой”, по слову Св. Исаака Сирина (Ниневийского): “молчание есть таинство будущего века” (Слово 42).

Мысль, достаточно насыщенная чувством, приобретает значительно большую устойчивость, чем та, которая была ей свойственна ранее: внимание не улетучивается само по себе; оно ослабевает лишь с течением времени, но не потому, что умалилась сосредоточенность сознательного усилия, а в силу того, что напряженность чувства еще не слилась воедино с мыслью и сердце не соединилось еще с умом.

4. *Сердечное место* — “расположено в верхней части сердца, немного ниже левого сосца”, — согласно греческим Отцам, или немного выше, по мнению Еп. Феофана Затворника, Игнатия Брянчанинова и др. Внимание устанавливается над сердцем, как бы на сторожевой вышке, откуда дух зорко наблюдает над мыслями и чувствами, стремящимися проникнуть в священную крепость, в святое святых молитвы (Феоф. Затворн.). Это — физическое “место” совершенного внимания, обнимающего одновременно и ум, и чувство.

Мысль, собравшаяся в сердце, обретает предельную скованность; оживотворенная чувством и соединенная с ним, она достигает такой энергии и силы, что ничто постороннее не способно ни качественно изменить ее, ни проникнуть в нее. Со стороны разума не требуется никаких усилий к тому, чтобы внимание не рассеялось: всей душевной деятельности сообщается центростремительное движение, влекущее ее неудержимо именно к этой точке тела, где она и водворяется, покоряясь непреодолимому могуществу того, что “более сродни душе, чем сама душа” (Николай Кавасила) — могуществу, дарующему жизнь сердцу и единение мысли. Такое “блаженное пленение” освобождает мысль от необходимости напряженного усилия для сосредоточения на предмете внимания: она непрерывно и неустанно предается молитве и богомыслию.

Оставив позади внутреннюю борьбу, колебания и “молву”, мысль обретает ясность, пронизательность, силу и лучезарность, дотоле ей неизвестные. Это состояние может быть нарушено лишь по отъятии живоносной благодати Духа Святого.

Наряду с приведенными выше явлениями в области ума, сосредоточение внимания в сердечном центре отражается также и на характере чувствования: чувство становится живым, горячим и чистым; свободное от страстных волнений, оно достигает состояния полной умиротворенности, непостижимой и невыразимой. Такое чувство являет собою мощь и свет; оно не только не затемняет мысли, как это свойственно эмоциям, но придаст ей особую осиянность. Мысль, став живой и свободной, неизменно пребывает в состоянии полного бодрствования, ибо душе, переставшей быть самозамкнутой и предавшей себя Богу, невозможно быть бездеятельной. Однако характер “умного” делания выявляется по-разному: иногда мысль сохраняет свою преднамеренность и — или погружается в безмолвие, или творит молитву; в другом случае — когда даже слова молитвы рождаются сами по себе в сердце молящегося — он сознает себя невластным их изменить, заменить или нарушить их порядок; случается и так, что неизреченный мир и тишина водворяются в человеке, уже “потерявшем себя”, т.е. преодолевшем узы чувственного мира, и он созерцает, в неомраченном безмолвии всех душевных своих сил, нетварное Божественное сияние, открывающее ему тайну и мироздания, и его собственной души и тела (Св. Исаак Сирин — выдержки, приведенные в книге Св. Нила Сорского: “Устав о жительстве скитском”, Отд. I).

Такой опыт в восприятии тайны может осуществиться или в состоянии экстаза (исступления), или без такового: в последнем случае его следует понимать как плод возвышенной духовной жизни. Но исступление не только не является пределом ее достижения, а наоборот, — оно явственно свидетельствует о неспособности человека

утвердиться в полноте Божественной жизни, не теряя своей индивидуальной принадлежности к чувственному миру. “Исступление принадлежит новоначальным, а не совершенным”, говорит Св. Симеон Новый Богослов. Идеалом является жизнь в истинно совершенном единении, каковому надлежит быть постоянным, неизменным и включающим в себя всего человека — дух, душу и тело — без преткновения и нарушения равновесия, по примеру Господа нашего Иисуса Христа и некоторых Святых.

Всякая истинная молитва, т.е. та, которая творится в полном смирении, в отречении от самопоглощенности, в целостном предании себя Богу, — рано или поздно получает живоносную благодать Духа Святого: тогда она обретает упомянутые нами выше свойства гармонии мысли и чувства, становится закваской и мериллом каждого действия, являет собою ВСЕ в жизни, перестает быть “действием” и превращается в само БЫТИЕ; и лишь тогда она твердо устанавливается в определенном “месте сердечном”, открывая молящемуся путь к поклонению Богу из глубины сердца и к соединению с Ним. Следует отметить как вопрос первостепенного значения, что применение различных физических приемов, ведущих к тому, чтобы искусственно обнаружить и определить эту точку тела, не ставит своей задачей вызвать ими изливание молитвы, и еще менее — сложные телесно-душевные эмоции, которые бы расценивались как самый искомый мистический опыт. Они лишь позволяют *новоначальному*, для которого они и предназначены, узнать, где это место совершенного внимания, с тем чтобы, когда придет время, он мог бы узнать, что именно там зарождается его молитва, и установиться в нем. Но, если и безусловно правда, что истинная молитва именно там действует, необходимо знать, что внимание может быть собрано в нем и без всякой молитвы, — ибо молитва Божий дар и нельзя ее создать никакими искусственными приемами, как нельзя ее обрести ни силой, ни обманом у Бога: она есть — единение, со-бытие, т.е. свободный и *взаимный* дар любви. Тело, таким образом, не рождает и не осуществляет молитвы; оно играет роль объективного критерия; его назначение служебное; оно — “прибор”, более полезный старцу для различения и рассуждения некоторых состояний, чем для ученика их приобретение.

Критерий телесный — более верный, чем все душевные и психические критерии, ибо он прост и до конца объективен; не поддается ни подделке, ни интерпретации и позволяет избежать ошибочных оценок душевных состояний, несостоятельность которых обнаруживается всегда, но часто слишком поздно.

Наука Отцов в этой области не является собственно учением о молитве или о внутренней жизни, но аскезой и, главным образом, критериологией внимания. Отсюда необходимость Старца, руководящего одновременно и духовной жизнью, и телесными упражнениями послушника, сверяющего их одни другими и не дающего новоначальному прельститься, приняв за благодатные — естественные действия подвига (тепло, живость, частичную свободу от обычных потребностей, “метапсихические дарования”, и т. под.).

И действительно, всякая погрешность в исполнении или в рассуждении может иметь самые печальные последствия, как это показал опыт афонских монахов XIV века.

Непосредственно под “областью сердечной”, местом совершенного внимания, при здоровой и углубленной молитвенной жизни, находится “область чрева”, где зарождаются и развиваются все сумрачные и мутные движения, оскверняющие ум и сердце. В их предельном развитии они обнаруживаются телесными и душевными состояниями, которые редко кого могут обмануть: коротко — можно их собирательно определить как необузданные вожеления тела и души. Но в зачаточном своем виде эти состояния близки к тем, которые вещественно-душевными аналогиями описывают некоторые мистики — и могут ввести новоначального в заблуждение. Область, которая их порождает и из которой они, как тлетворный дух, поднимаются до сознания и чувства — широка: она включает всю часть тела, которая ниже сосца. Необразованные и непросвещенные иноки, без руководства и опыта, и без рассудительности, коснувшиеся священного делания, сами

горьким опытом познали последствия собирания внимания на этой области. Их-то заблуждения и обеспечили примерами и доводами противо-исихастскую критику Варлаама, Григория Акиндина и Никифора Грегора. от которых Запад унаследовал свои ошибочные взгляды и совершенное непонимание исихазма и паламизма. Они упрекали Афонских монахов в том, что сосредоточиванием внимания на пупке и упражнениями в само-удушении они старались вызвать искусственно состояния “исступленности”, которую они посчитали за цель своего мистического опыта.

Если оставить в стороне особенности, которые присущи различным частям этой области, то можно сказать, что сосредоточение внимания ниже сердца вызывает постепенное потускнение и помрачение мысли и сознания, доходящего до полного погружения во мрак; увеличение плотского вожделения, вследствие чего обнаруживаются страстные состояния, телесные и душевные. Чувство свободное и ясное, чистое до молитвы — заменяется страстным, душевно-телесным возбуждением: покой и самовластный строй душевных сил — смущением и алчной горячностью необузданных устремлений; безмолвие плоти — страстью; самовластие — совершенной растерянностью душевных сил, которые уже не властны делаются над нервами и телом. И все это — чаще чем предполагают — ведет к душевным болезням и расстройству телесных сил.

Из этого следует, что пользование телесными приемами *т р е б у е т* наличия опытного и бдительного наставника и, со стороны ученика, крайней простоты, сознательной и волевой и доверчивой открытости. Путь телесного делания тем более труден и опасен, чем послушник более сложен — не богатством и глубиной, с которыми совместима совершенная простота, целостность (“целомудрие”), но “усложненностью”, присущей нецеленности.

Следует заметить, что в эпоху их самого яркого расцвета искусственные приемы, к описанию которых мы теперь приступим, не исчерпывали “молитвенного умного делания”: с ними сочеталось всегда и обязательно строгое нравственное подвижничество трезвения и бдительного шествия путем Христовых заповедей.

ОПИСАНИЕ ПРИЕМОВ СВЕДЕНИЯ УМА В СЕРДЦЕ

1. *Прямой способ, основной.* Св. Григорий Синаит говорит: “сядь на седалище в одну пядь, низведи ум свой из головы в сердце, и придержи его в нем; потом болезненно преклонившись, и боля персями, плечами и шеею (от напряжения мышц), взывай умно-сердечно: “Господи, Иисусе Христе, помилуй мя!” Удерживай при этом и дыхание, не дерзостно дыши, потому что это может развеять мысли. Если увидишь, что возникают помыслы, не внимай им, хотя бы они были простые и добрые, а не только суетные и нечистые. Держа дыхание, сколько тебе возможно, заключая ум в сердце и призывая Господа Иисуса Христа часто и терпеливо, ты скоро сокрушишь их и истребишь их, поражая невидимо Божественным именем. Св. Лествичник говорит: “Иисусовым именем бей ратников; крепче этого орудия нет другого ни на небе, ни на земле”.

“Когда в таком труде изнеможет ум, возболзнует тело и сердце, от напряженного водружения частого призывания Господа Иисуса, так что это делание перестанет согревать ч возвеселять, чем поддерживается усилие и терпение подвижников в этом труде: тогда встань и пой, один или с учеником твоим, или упражняйся в размышлении о каком-либо месте Писания, или в памяти о смерти, или займись чтением, или рукоделием, или другим чем, чтобы потрудить тело свое”. [3]

Св. Симеон Новый Богослов говорит: “Три вещи необходимо тебе хранить прежде всего другого: первое, беспопечение о всякой вещи, благословной и неблагословной; второе, совесть чистую во всем, так, чтобы она ни в чем тебя не обличала; и третье,

беспристрастие совершенное, чтобы помысл твой не уклонялся в пристрастие ни к чему мирскому. Утвердив все это в сердце твоём, сядь в каком-нибудь безмолвном месте, наедине, в углу, затвори дверь, собери ум твой, отвлекши его от всякой привременной и суетной вещи, прижми к груди бороду, сдерживай немного дыхание твоё, низведи ум твой в сердце твоё, обратив туда и чувственные очи, и внимая ему, держи там ум свой, и пробуй умом найти место, где находится сердце твоё, чтобы там был совершенно и ум твой. Сначала ты встретишь там тьму и жесткость; но потом, если будешь продолжать это дело внимания день и ночь, найдешь там непрестанное веселие. Ум, подвизаясь в этом, найдет место сердечное, и тогда скоро увидит там то, чего никогда не видал и не ведал, увидит себя светлым, исполненным благоразумия и рассуждения. И оттоле впредь, откуда бы ни возник и ни явился какой помысл, прежде чем войдет он в сердце и изобразится в нем, будет он отгонять его оттуда и потреблять именем Иисусовым, говоря: “Господи, Иисусе Христе, помилуй мя!” И с этих пор ум человеческий начинает уже иметь памятозлобие и ненависть к бесам, и непрестанную борьбу, и воздвигает на них естественный гнев, и гонит их, бичует и истребляет. Остальное же, что обычно бывает при этом, узнаешь после, с помощью Божиею, сам своим опытом, посредством внимания ума твоего, держа в сердце Иисуса, то есть, означенную молитву: “Господи, Иисусе Христе, помилуй мя!”. [4]

2. Средственный прием, вспомогательный. Св. Никифор Уединенник говорит: “Прежде всего пусть будет жителство твоё безмолвно, беспопечительно и со всеми мирно. Потом, войдя в клеть твою, затворись, и, сев в каком-нибудь углу, сделай, что я тебе скажу. Итак, собрав ум твой, веди его тем путем, которым воздух идет к сердцу, и понудь его сойти в сердце вместе со вдыхаемым воздухом. Поэтому, брат, приучи ум не скоро оттуда исходить: ибо вначале он очень унывает от внутреннего затвора и тесноты. Когда же привыкнет, то уже не хочет оставаться во внешних блужданиях”. [5]

3. Способ, соединяющий оба приема, заключается в том, чтобы приноровить к ритму биения сердца введение или изведение воздуха в легкие, и в соединении с каждым биением сердца одного из слов Иисусовой молитвы.

4. Св. Никифор Уединенник, тем, кто безуспешно потрудился в выше изложенных деланиях, даёт следующий совет: “Ведомо тебе, что словесство (говорение) всякого человека находится в персях его. Ибо внутри персей, когда молчат уста наши, говорим мы и совещаемся с собой, и молитвы творим, и псалмопение совершаем, и другое некое. Итак, этому словесству, изгнав из него всякий помысл (ибо сможешь, если захочешь), дай сию молитовку: Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя! — и понудь его вместо всякого другого помышления это одно всегда вопиять там внутри.

Если будешь такое делание держать неопустительно со всем вниманием, то откроется тебе через сие по времени и сердечный вход, о коем я написал уже тебе, без всякого сомнения, как это сами мы опытом познали”. [6]

Этот последний прием существенно отличается от других и с первого взгляда может представиться чисто механическим действием. Многие этим смущаются: как согласиться на молитвенное упражнение чисто количественное, во всяком случае вначале, — невнимательное? Как допустить, что эта невнимательная молитва может быть или стать благочестивым упражнением? Как поверить, что она может привести к собиранию мыслей?

Однако, как бы бедны мы ни были опытом, мы знаем, что аналитическое внимание ума, разлагающее предмет на составные части, нередко внимание рассеивает, разбивая его глубокое единство и развеивая его силу. Наоборот, монотонное, ритмическое, беспешное повторение одной единственной формулы, краткой, но сильной, успокаивает ум, заставляет мысль утихнуть, объединяет внимание глубже многообразия явленной в существе темы и, несмотря на первоначальную рассеянность и за ее пределами,

сосредоточивает ум, соединяя его с “сердцем”. Кроме того — новый внутренний ритм, бого-посвященный и полный Божественного содержания, вытесняет собой обычные, навязчивые ритмы внешнего мира и делает человека независимым от него, что составляет одну из основных задач всей внутренней жизни. Эти и некоторые другие соображения служат опорой “устной молитвы”.

5. Наконец, *Святитель Феофан Затворник* в советах, которые он дает всем желающим приступить к внутренней жизни, указывает нам, что одно из условий успеха состоит в том, чтобы никогда не допускать телесного размягчения: “выправься в струнку” — говорит он.

Особенно интересно отметить его суждение о классических приемах исихазма; он утверждает, что они происходят из подлинного духовного опыта и соответствуют ему; они обогатили нас глубоким познанием о фактах и о путях благодатного преображения и, в частности, обнаружили, до очевидности, значение и достоинство тела в деле спасения. Однако, как общее правило, можно сказать, что они стали излишними в своей классической форме и для новоначальных без руководства представляют даже опасность, так как могут подменить в них духовное делание и прельстить неопытных, — приписывающих благодати естественные, по существу, состояния, ставшие, однако, необычными для грехолюбивых.

И все же, классические приемы, по его мнению, могут послужить тем, сердце которых иссохло и закрылось от безжизненных, самих по себе, правил и уставов; тем, которые не знают ничего, за исключением этих внешних форм религии. Собрание внимания в сердце, вызывая телесно-душевные потрясения, может таковых ввести обратно в область естественных переживаний и, под опытным и зорким наблюдением наставника, привести, наконец, к бесстрастным чувствам духовной жизни.

О МОЛИТВЕ ИИСУСОВОЙ

Все эти приемы, как сказано выше, не составляют созерцательной молитвы. Они не что иное, как освободительный подвиг, упражнения, скорее отрицательного свойства, лишь уготавливающие форму для молитвы. Тогда *начинается* истинно духовное делание, когда внимание стало едино, собрано в мосте совершенного сосредоточения и готово принять от благодати и вознести молитву.

Но самая молитва должна быть опорой внутреннего единства, а для этого быть такою, чтобы не только многосложностью или односторонностью не нарушать долго колеблющегося внутреннего равновесия, но чтобы и по себе вызывать и упрочивать собранность и единство, открывая путь со-единения человека с Богом — в духе, душе и теле.

Призвание человека состоит в том, чтобы, будучи по природе единым с тварным миром, стать единым с Богом по благодати, для того чтобы соединить Творца и тварь. Задача не в том только, чтобы исцелился, стал бы “цел” человек, искупленный Иисусом Христом, не только в том, чтобы, искупленный и исцеленный, он предстоял Богу, но в том, чтобы “синергически”, т.е. “со-действием” (взаимодействием) Бога и человека все человеческое естество было преображено и стало, по слову Св. Ап. Петра “участником Божественного естества” — путем обожения реального, а не метафорического.

Цель человека, его призвание, превосходит его самого: не только в себе. но и за пределами своего человечества он призван Бога трансцендентного, несоразмеримого никакой твари, вездесущего и вместе с тем непостижимого, сделать имманентным себе, и чрез себя миру, нераздельно, хотя и неслиянно, соединенным тварному миру; чтобы

неизменный, личный неущербный Бог стал воистину “вся во всех”, чтобы для живой твари Он был более реален и близок, чем сама жизнь.

К этому-то и направлена, и этого достигает Иисусова молитва, то *содержание*, которое православная молитва вливает в совершенную форму безмолвия. Краткая по форме, единая по содержанию, она ведет душу к сосредоточенности и поставяет ее лицом к лицу с Богом. В силу своего содержания — она собирает воедино все силы (духовные, душевные и телесные) человека в поклонении и любви. И этим она делает бытие прочным.

Одновременно она отрешает душу от всякой субъективности, от всякого своего искания и самовожделения и устанавливает ее в полной объективности Божественного. Она и путь и вершина самоотвержения. Феофан Затворник где-то говорит, что “человек, который обособляется, подобен древесной стружке, свернувшейся вокруг своей внутренней пустоты”. Он чужд и вселенной и Творцу ее.

Лишь в Боге человек умирает как особь, индивид и восстает как личность, персону. Противоположение этих двух терминов, непривычных для Запада, требует разъяснений: индивид — особь, единственный предмет нашего эмпирического познания человека и единственная основа языческой антропологии. В библейском же мировоззрении он последний, неделимый (*individuum, atomon*), — термин разделения и обособления, — особь, свидетельствующий о распаде человечества в падении Адама и Евы (“вот Адам стал, как *один* из нас...” Быт. 3, 22). Особь узнается по контрасту, определяется противоположением свойств, или сочетаний свойств, всем общим, в плане естества, но которые индивиды разделяют, присвояют, или думают присвоить себе путем исключения других или преимущественно пред другими.

Личность-персону — невыразима. Ее нельзя противопоставить; она вне сравнения; она бесподобна, неповторима, неуловима и, однако, столь же безусловно реальна. Ее существование — тайна, и пребывающее значение намеком указано в Откровении: “и дам ему белый камень, и на камне написанное новое имя, которого никто не знает, кроме принявшего” (Апок. 2, 17).

Личность не существует путем противоположения, обособления, исключения, но путем отказа присвоить себе общую всем природу человека, путем совершенного самоотвержения. Она существует *для* и в *направлении* к Другому, по образу Бога-Слова: — “И Слово бе к Богу” (Иоан. 1, 1).

Понятие о личности в человеке так же неразрывно связано с понятием о природе, как во Св. Троице понятие о сущности неотторжимо от понятия Лиц-Ипостасей; их бытие коррелятивно. Природа человека, в ее первозданном состоянии, такой, какую она была во Адаме до падения, или во Христе — нам, в нашем настоящем состоянии неизвестна и непостижима, но мы можем ее предчувствовать и прозревать чрез подвиг нашей жизни во Христе, а также можем мы знать нечто и о теле духовном сквозь и за телом смерти.

Подобно тому, как Бог — Единый во Святой Троице, — един по природе и троичен в Лицах, так и человек — един в природе и множествен в ипостасях.

Аскеза и благодать объединенными усилиями разбивают индивидуальное, обособленное бытие человека, для того чтобы восстановить из греховного падения первозданную природу и интегральную личность-персону.

Наконец, богословское и духовное богатство молитвы Иисусовой безгранично: она не только “сокращение всего Евангелия”, но и ключ веры во Христе Иисусе. Не только говорит она нам о Боге, но в этом непрестающем призывании, в этом зывании твари к

Всемиловитому Творцу, *присутствует* Христос. Он приходит к Своей твари, и Он, по ее молению, совершает единственное вожеленное для нее чудо: Он пребывает в ней, соединяется с ней так, что уже не мы живем, по живет в нас Христос.

* * *

Кроме указанных выше условий, определяющих правила подвига внимания, несколько предварительных требований должно быть удовлетворено всяким, кто, с помощью Божьей, хочет приступить к деланию Иисусовой молитвы под руководством старца.

Прежде всего — ясное, или хоть неясное, сознание ужаса смерти, в которой пребывает всякий, кто отпал от Бога и заключен в убийственном обособлении.

Далее, живое сознание того, что лишь в Боге — жизнь.

И еще — *воля к обращению*, т.е. решительного поворота, который нас отчуждает до конца и навсегда от мира безбожного и включает нас в другую область бытия, Божьего, и мира в Боге.

“Положив руку на рало”, христианин должен примириться с Богом, со своей собственной совестью, с людьми, с предметами, отложить о себе всякое попечение; твердо решить, что он о себе забывает, о себе знать больше не хочет; умертвить в себе всякий дух стяжания, алчности, мирской и духовной, с тем чтобы искать единственно Бога, как учит о том Св. Иоанн Лествичник. — И тогда только, освободившись от рабства миру, может и должен приступающий к великому деланию сему, предаться в безусловное послушание, в послушание радостное, всецелое, смиренное. немедленное, желанное, и в простоте приступить к исканию Бога, не скрывая от Него ничего, правдиво, без надежды на себя, бдительно и трезвенно-действенно предавая Богу, в духе смирения и богопочитания, с искренней волей к покаянию, готовый умереть скорее, чем отступить от доброго своего намерения.

II. ПОДВИГ БОДРСТВОВАНИЯ. — Духом крепко став в мире и безмолвии, вознося молитву к Богу, человек должен вести и внутреннюю невидимую брань.

Установившись в месте сердечном, словно на сторожевой вышке, он стережет и входы и исходы святилища сего, рассуждая во свете молитвы мысли и чувства, подымающиеся из глубин сердечных или приражающиеся извне: одни не принимает и бежит от них, другие отражает силою имени Иисуса, не давая ничему не со-образному приближаться.

III. ПОДВИГ ТРЕЗВЕНИЯ. — Трезвение — подвиг самоотречения, вольного предания себя Богу и отсечение всего Ему чуждого. Начинается он с отвержения и уничтожения духа стяжания, характерного для особи. Простирается этот подвиг не только на предметы телесные или душевные, но и духовные. “Не прошу себе ни креста, ни утешения: только предстою пред Тобой”.

Затем трезвение требует от нас, чтобы мы отложили всякую надежду на себя, на усилия, заслуги, труды, дела, на самые силы естества нашего. Подвиг наш имеет целью и плодом лишь возвращение к утраченному через грех состоянию, и за этим следует уже самая жизнь по Богу. И еще: тварное само по себе никак не может вырасти в нетварное, земля не может стать небом иначе, как благодатью. Бог открывается не иначе, как за пределами представлений и образов — в безмолвии, которому Он Сам придает и форму и жизнь; и, думается, прельщаются те, что верят в диа-психофизиологические пути.

Прежде чем подвести итог сказанному, не бесполезно кратко остановиться на двух вопросах: значение “дел”, и “вероучительных истин” в духовном делании.

Дела сами по себе ни для подвижников, ни для христианина вообще никакого значения не имеют: они либо свидетельствуют о духовной жизни, либо ведут к ней. Христианская жизнь не заключается только в мыслях или чувствах, но в целостном действии, которое мучительно водружает Правду Божию в нас, и однако значение дел — служебное, и ими не спасется никакая тварь.

Монашеское послушание — царский путь жизни. Оно достигает одновременно две цели: учит монаха в совершенстве, безусловно творить волю Божию (дела), и вместе с тем приучает его никакого значения не приписывать самому делу. Одной из своих духовных дочерей, которая писала Еп. Феофану Затворнику о радости, которую она испытывает при исполнении его велений, он отвечает: “позаботьтесь о том, чтобы радоваться об этом меньше, а исполнять послушание лучше”.

Эта настроенность — не специфически иноческая; она должна относиться к жизни всякого христианина, сознательно следующего за Христом. “Путь заповедей” — школа духовной жизни и смирения, ибо он учит нас иметь чувства и мысли христианские, внедрять их в плоть и душу нашу чрез жизнь, согласную с нашим призванием, и вместе дает нам понять, как далеки мы от полной меры возраста Христова и от того, чтобы быть в Нем и Ему быть в нас, ибо самая борьба и самое внутреннее мучительное сопротивление наше есть мера нашего “без-божия”.

Вероучительная истина — имеет основное значение. Учение Церкви не только выражает собой живое знание Церкви о Боге и Жизни Духа, оно тоже точно определяет отношение верующего к миру Божественному. Всякое отклонение от истины, как бы оно ни казалось ничтожным нашему грубому опыту предметов божественных, свидетельствует об отклонении и в области духовной жизни и опыта. И также всякое ложное учение рано или поздно сказывается либо в форме “нечувствительности” к Истине, либо исповеданием неправды за правду.

Учение веры — критерий и объективное обоснование подвижнической и созерцательной жизни. Оно и школа умного подвига: принятое и усвоенное усилием постоянным и смиренным *всего* естества, оно позволяет человеку превзойти область, столь обширную, философского познания, затем и катафатического (положительного) богословия, и вводит его в область истинного богословия, личного познания Бога в лучезарном безмолвии всего тварного естества, — в область апофатического (отрицательного) богословия, подлинного, характерного для Восточной Церкви.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Самая характерная черта исихазма и самое драгоценное наследие, оставленное им Православию, — это та неразрывная связь между наличием телесной и душевной аскетической техники, предельной точности и крайней требовательности, и торжественным заявлением о том, что никакая техника, никакой искусственный прием не имеет *ни малейшего* значения в деле соединения души с Богом Живым, ибо последнее есть тайна Любви, т.е. полноты свободы. Отсюда — смелое и рассудительное, свободное употребление всех аскетических приемов в духе богосыновства: “все мне позволено, но не все полезно” (1 Кор. 10, 23).

Это богосыновнее отношение свободы и строгой верности и хранит Православная Церковь как опору Своего бытия.



Примечания

1. Цитировано по проф. В.Н.Лосскому: "Essai sur la Theologie mystique de l'Eglise d'Orient", стр. 88. [\[возврат\]](#)
2. V.Lossky: "Lumiere divine", ch. XI dans "Essai sur la Theologie mystique de l'Eglise d'Orient"; Theologie de la lumiere chez St Gregoire de Thessalonique" dans "Dieu Vivant" №1. [\[возврат\]](#)
3. Цитировано по книге: "Беседы о молитве Иисусовой", Изд. Валаамск. Монастыря, Сердоболь, 1938, стр. 81-82. [\[возврат\]](#)
4. Там же. стр. 76-77. [\[возврат\]](#)
5. Цит. по книге: "Сборник о молитве Иисусовой". Изд. Валаамск. М-ря, 1936, стр. 241-242. [\[возврат\]](#)
6. "Добротолюбие", Москва, 1889, т. V, стр. 272. [\[возврат\]](#)

