

Телесная молитва Исихастский метод и его нехристианские параллели

В настоящей работе митрополит Каллист рассматривает возможные параллели между исихастским методом молитвы и другими на первый взгляд похожими молитвенными техниками, принятыми в индуизме и исламе. Обращаясь к истокам исихазма, к учениям таких его представителей, как св. Григорий Палама, св. Григорий Синаит и Никифор Исихаст, он ставит вопрос: является ли Иисусова молитва подлинно христианской практикой, или она не нужна, а может быть, даже способна нанести вред?

Вспоминай о Боге чаще, чем дышишь.
Св. Григорий Богослов

Призрак в машине?

"Славьте Бога своими телами", учит апостол Павел (1 Кор. 6:20). Но как это осуществить практически? Как нам сделать наше физическое естество деятельным соучастником молитвенного труда? Сегодня нам, как христианам, стоит особенно задуматься над этим вопросом. Ибо мы живём в эпоху, когда и философия, и физика, и физиология всё больше ставят под сомнение полезность дихотомии духа и материи, души и тела. В этом отношении показательны слова К.Г. Юнга: "Дух есть живое тело, увиденное изнутри, и тело есть внешнее явление живого духа, оба в действительности едины"¹. И если христианские духовные писатели будут по-прежнему исходить, как они неоднократно делали в прошлом, из резкого противопоставления души и тела, то для их современников, представляющих секулярный мир, их слова будут неуклонно терять свою значимость.

На самом деле платонистическое разграничение души и тела чуждо христианской традиции. Священное Писание понимает человека как целостное существо, и, несмотря на сильное влияние платонизма, эта нераздельность постоянно присутствует у греческих христианских авторов. "Разве душа сама по себе – человек?", спрашивает Юстин Мученик (ум. ок. 165). "Нет, это просто душа человека. И назовём ли мы тело человеком? Нет, мы называем его телом человека. Посему человек не есть ни то, ни другое в отдельности, но он – единое целое, состоящее из того и другого в совокупности"². Нечто очень похожее мы находим у современного греческого богослова Христоса Яннараса, утверждающего, что тело следует рассматривать не как "часть" или "элемент" человека, но как "способ существования" целого человека, как направленное во внешний мир проявление энергий нашей человеческой природы во всей её полноте³. Я – не "призрак в машине", я – неделимое единство. Моё тело – это не то, что я имею, а то, что я есть.

Мало, однако, принять этот холистический подход к личности только в теории. Необходимо также найти для него конкретное, практическое выражение в богословии таинств, в первую очередь в таинстве Евхаристии и в таинстве брака. В равной степени это относится к богословию молитвы. Увы, очень многие христианские учения оставляют этот вопрос без должного внимания. Вот как определяет молитву в своём знаменитом "Слове" Евагрий Понтийский (ум. 399): "Молитва есть беседа ума [nous] с Богом [...] высшее мышление ума [...] действие, подобающее достоинству ума [...] Молясь, ...приступай к Нематериальному нематериально"⁴. Но здесь возникает вопрос: а какое же место отводится в молитвенном подвиге телу? В действительности, Евагрий относится к физической стороне молитвы не столь пренебрежительно, как это может показаться из приведённых цитат: так, он подчёркивает важность такого телесного проявления молитвы, как слёзы⁵. В целом, однако, телу в его определении отводится весьма скромное место.

¹ Modern Man in Search of a Soul (London 1984), p.253.

² Fragments on the Resurrection 8 (PG 6:1585B; ed. Karl Holl, Texte und Untersuchungen XX, ii, pp.45-6).

³ Cf. The Freedom of Morality (New York 1984), p.11.

⁴ Onprayer 3, 34a (отсутствует в PG, но содержится в ThePhilokalia), 84, 66 (PG 79: 1168C, 1185B, 1181A).

⁵ On prayer 5-7 (PG 1168D-1169A).

Одна из самых радикальных попыток в истории христианской духовной мысли признать за телом позитивную, деятельную роль при молитве была предпринята исихастами XIV в., которые ввели в практику чтения Иисусовой молитвы некоторые физические приёмы, имевшие очевидные параллели в йоге и суфизме. Этот психосоматический метод не раз подвергался суровому осуждению; примером может служить сцена из "Откровенных рассказов странника своему духовному отцу", где критиком выступает некий управитель из поляков, повстречавшийся автору:

"А! это Добротолубие, сказал он [управитель]. Я видел сию книгу у нашего ксендза, когда жил в Вильне; однакож я наслышан об ней, что она содержит какие-то странные фокусы, да искусства для молитвы, написанные греческими монахами, подобно тому, как в Индии, да Бухарии фанатики сидят, да надуваются, добиваясь, чтоб было у них щекотание в сердце, и по глупости почитают это натуральное чувство за молитву, будто даваемую им Богом. Надо молиться просто с целью выполнения нашего долга пред Богом; встал да прочел Отче наш, как научил Христос; вот на целый день и прав, а не беспрестанно ладить одно и то же; так пожалуй и с ума сойдешь, да и сердце-то повредишь".

Странник, огорчённый такими словами, возражает ему:

" Не думайте, батюшка, так о сей святой книге. Ее написали не простые греческие монахи, а древние великие и святейшие люди, которых и ваша церковь почитает [...] Да и индийские-то и бухарские монахи переняли у них же сердечный способ к внутренней молитве, но только перепортили и сами исказили его"⁶.

Кто же из них прав: поляк-управитель или русский странник? Что такое этот "сердечный метод" исихастов: подлинно христианский способ исполнения апостольской заповеди славить Бога своими телами или некая сомнительная, а, возможно, и опасная практика?

"Как легко говорить каждым вздохом..."

Иисусова молитва как таковая, т.е. непрерывное призывание Святого Имени Божия, по-видимому, гораздо древнее сопутствующих ей физических приёмов⁷. Ещё египетские монахи IV в., стремясь постоянно пребывать в памяти Божией, имели обыкновение использовать краткие молитвенные призывания, горячо и часто повторяемые. Впоследствии эта практика получила название "монологической молитвы" – молитвы, состоящей из одного единственного *logos* а, т.е. слова или краткой фразы. Имя Иисуса, хотя иногда и встречается в них, но в целом никак не выделяется.

Отчётливое духовное значение имя Господа начинает приобретать лишь у св. Диадокха Фотикийского (вторая половина V в.), который неоднократно говорит о "памятовании" и "призывании" Иисуса, уничтожающем рассеянность мыслей, очищающем ум от образов и помогающем обрести внутренний покой. Полвека спустя двое старцев из Газы, св. Варсануфий и св. Иоанн, предлагают ряд кратких молитв с упоминанием имени Иисуса. Наконец, примерно в то же время или немного позже в "Житии аввы Филомона" впервые появляется формула, которая затем будет названа стандартной формой Иисусовой молитвы: "Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя". Вариант с добавлением в конце слова "грешного" не встречается вплоть до XIV в.

Ни в одном из этих ранних источников нет ни слова о каких бы то ни было физических приёмах, но позднее намёки на связь между ритмом дыхания и призыванием имени Господа обнаруживаются в произведениях трёх синайских авторов: св. Иоанна Лествичника (VII в.), св. Исихия Синайского (?VIII–IX в.) и св. Филофея Синаита (?IX–X в.). "Памятование об Иисусе да будет соединено с дыханием твоим", учит Иоанн Лествичник; Исихий передаёт ту же мысль несколько более конкретно: "Иисусова молитва да прилепится дыханию твоему"; а Филофей прямо говорит: "Должно всегда дышать Богом"⁸.

Какие же заключения позволительно сделать из этих формулировок? Не стоит ли за ними некий определённый дыхательный метод, позволяющий достичь соответствия между ритмом дыхания и словами молитвы? Если это так, то тогда, возможно, их авторы сознательно говорят

⁶ The Way of a Pilgrim и The Pilgrim continues his Way, tr. R.M. French (London 1954), p.60.

⁷ Об истории Иисусовой молитвы см. A Monk of the Eastern Church [Archimandrite Lev Gillet], The Jesus Prayer (New York 1987) (с полной библиографией). Краткий обзор ранних свидетельств представлен в Kallistos Ware in Cheslyn Jones, Geoffrey Wainwright and Edward Yarnold, ed., The Study of Spirituality (London 1986), pp.175-84.

⁸ Подробные ссылки на источники даны в Ware в TheStudyofSpirituality, pp.182-3.

отвлечённо, избегая каких бы то ни было точных указаний. Может быть, они полагали – как, безусловно, полагают многие современные православные наставники – что подробные указания относительно молитвенной техники лучше передавать устно, поскольку в непосредственном общении с учениками духовнику легче, чем на письме, предостеречь их от опасностей. Не исключено, однако, что приведённые высказывания носят прежде всего метафорический характер. Возможно, и Иоанн Лествичник, и Исихий, и Филофей, подобно Григорию Богослову (328–389), говорившему, что памятовать о Боге необходимее, нежели дышать⁹, просто хотели сказать, что молитва должна быть непрестанной и самопроизвольной, в той же степени инстинктивной, что и дыхание. В этом случае упоминание дыхания у синайских авторов – не более чем способ образно перефразировать наставление апостола Павла: "Непрестанно молитесь" (1 Фес. 5:17).

Мы обретём более прочную основу, обратившись к египетским источникам, в частности, к коптскому циклу апофтегм, касающихся Макария¹⁰. Точная датировка этого текста затруднительна, но предположительно его можно отнести к VII–VIII вв. Здесь мы читаем: "Как легко говорить с каждым вздохом: 'Господи мой Иисусе Христе, помилуй мя! Благословляю тебя, Господи мой Иисусе Христе, помоги мне!'". Подобно тому, как за выдохом следует вдох, так и призывание имени Иисуса сначала изливается из уст, а потом возвращается: "Направь внимание сокрушённого сердца своего на имя Господа нашего Иисуса Христа, сперва излей его из уст своих, а затем снова привлечи к себе". Хотя и эти формулировки довольно расплывчаты, это уже не метафоры. В них присутствует некая определённая связь между нашим дыханием и призыванием Иисуса, ясно утверждается то, что впоследствии станет центральным положением учения исихастов о технике молитвы: имя Господа призывается с каждым дыханием.

Должно было пройти несколько веков, прежде чем греческие источники заговорили об этом столь же недвусмысленно. Впервые подробные описания исихастских молитвенных техник встречается в двух текстах: первый относится к концу XIII в., второй, скорее всего, появился приблизительно в то же время.

Никифор Исихаст завершает свой краткий труд "О трезвлении и хранении сердца"¹¹ советом начинающим прибегать к телесному методу, чтобы обрести "внимание". Согласно св. Григорию Паламе, нашему основному источнику сведений о Никифоре, тот был уроженцем Италии, воспитанным, по всей видимости, в духе латинского обряда. Придя к убеждению, что Западная Церковь впала в "какотодксию", он отправился в Византию и присоединился к Православной Церкви. Он стал монахом, поселился на Святой горе Афон, где жил, как пишет Палама, "в одиночестве и исихии", а в конце перебрался "в пустынейшее место Святой горы". Сам Никифор оставил описание преследований, которым он подвергся со стороны императора Михаила Палеолога VIII за отказ следовать его пролатинской политике. В 1276 году Никифор был арестован, увезён сначала в Константинополь, а затем в Акру, где предстал перед латинским судьёй и был сослан на Кипр. Впрочем, уже через год он был освобождён. Скончался Никифор, по всей видимости, ранее 1300 г. Упоминая его трактат "О трезвлении и хранении сердца", Палама замечает: "Увидев, что многим начинающим очень трудно справиться с нестойкостью собственного ума, он предложил способ, с помощью которого они могли бы немного умерить в нем многоподвижность воображения"¹². Иногда Никифора называют "изобретателем" телесного метода, но Палама об этом умалчивает. Возможно, Никифор только дал первое письменное описание молитвенной техники, которая уже долгое время была укоренена в афонской традиции и изустно передавалась от учителя к ученику.

Другая, во многом схожая техника изложена в трактате, приписываемом св. Симеону Новому Богослову (959–1022), "Метод священной молитвы и внимания", известном также под названием "О

⁹ Oration 27:4 (Theological Oration 1:4) (PG 36:16B).

¹⁰ См. Antoine Guillaumont, 'The Jesus Prayer among the Monks of Egypt', *Eastern Churches Review* 6:1 (1974), pp.66-71.

¹¹ Греческий текст в PG 147:945-66; тж. в Ph. [= *Philokalia ton Ieron Niptikon* (Athens 1957-63), vol. iv], pp. 18-28. ET in E. Kadloubovsky and G.E.H. Palmer, *Writings from the Philokalia on Prayer of the Heart* (London 1951), pp.22-34, на основе русского перевода Феофана Затворника. Новый английский перевод (выполненный с греческого) текстов Никифора, а также текстов Псевдо-Симеона, Григория Синаита и Каллиста и Игнатия Ксанфопулов готовится к публикации в iv и v томах *The Philokalia: the Complete Text*, translated by G.E.H. Palmer, Philip Sherrard and Kallistos Ware.

¹² Palamas, *Triads in Defence of the Holy Hesychasts* I, ii, 12; II, ii, 2-3: ed. Jean Meyendorff (*Spicilegium Sacrum Lovaniense* 30-31: Louvain 1959), pp.99, 321-3; Nikiphoros, *Dialexis*, ed. V. Laurent and J. Darrouzes in: *Dossier grec de l'union de Lyon (1273-1277)* (Archives de l'Orient chrétien 16: Paris 1976), pp.486-507. Cf. John Meyendorff, *A Study of Gregory Palamas* (London 1964), pp.139-56; Daniel Stiernon, in *Dictionnaire de spiritualité* xi (1981), cols. 198-203.

трёх образах молитвы"¹³. Палама, судя по всему, согласен с авторством Симеона, но в настоящее время общепризнано, что Новый Богослов не мог его написать. В комментариях к указанной публикации греческого текста "Метода" о. Иреней Хаусхерр высказывает предположение, что автор трактата – не кто иной, как сам Никифор, но никаких убедительных доказательств тому нет. Впрочем, кому бы ни принадлежал этот текст, он не мог быть написан позднее 1300 г., и не исключено, что он появился на свет в конце XIII в.

Следующее упоминание о физических приёмах молитвы мы обнаруживаем у влиятельного исихастского автора по времени чуть позже Никифора, а именно у св. Григория Синаита, проживавшего на Афоне в начале XIV в.¹⁴. Вероятно, он узнал об этой технике уже на Святой горе, но не исключено, что первое его знакомство с нею произошло раньше, когда он находился на Крите. Григорий нигде не упоминает Никифора, нет у него и прямых цитат из "Трезвения", а также из приписываемого Симеону "Метода". И хотя Григорий вполне мог быть знаком с обоими трактатами, свои знания о физических приёмах он, возможно, получил через устную традицию, а не из письменных текстов.

Вскоре после того, как Григорий Синаит окончательно покинул Афон приблизительно в 1335 г., физическая техника внезапно и неожиданно стала объектом яростной обличительной критики. Зачинщиком её стал учёный грек из Южной Италии Варлаам Калабриец, прибывший в Константинополь примерно в 1330 г. Поношению была подвергнута не только техника, но и вся молитвенная традиция исихастов. В 1335–1336 годах разгорелся спор между Варлаамом и св. Григорием Паламой, жившим тогда в уединении на Афоне. На первых порах предметом разногласий был вопрос о снисхождении Святого Духа, но уже к 1337 году круг полемики расширился: Варлаам обрушился на исихастов за то, что они утверждали, будто им доступно видение нетварного фаворского света, а также на их психосоматический метод молитвы. Он читал трактат Никифора "О трезвении..." и успел познакомиться с монахами-исихастами в Фессалониках. Некоторые из них обладали подлинной духовностью, но были, по-видимому, и люди невежественные, малообразованные, и их рассказы о телесной молитве возмутили Варлаама. Вот как он сам об этом пишет:

"Они ввели меня в круг каких-то уродливых, нелепых доктрин [...], плод ложного верования и безрассудной фантазии. Они рассказали мне о своих учениях, касающихся чудесных разъединений и воссоединений ума и души, о слиянии бесов с душой, о разного вида красном и белом свете, о неких сочетаемых с дыханием умственных входах и выходах через ноздри, о каких-то трепетаниях вокруг пупка и, наконец, о единении Господа с душой, которое происходит в пупке и воспринимается чувствами в сердечной уверенности"¹⁵.

Варлаам в насмешку назвал исихастов "омфалопсихами", т.е. людьми, верящими, что душа находится в пупке¹⁶.

Палама ответил Варлааму в своём внушительном трактате "Триады в защиту священно-безмолвствующих". Физической технике как таковой там отводится сравнительно мало места – всего лишь несколько абзацев (I. ii. 1-12). Центральное внимание Палама уделяет значительно более глубоким вопросам полемики, таким как нетварность божественного света и различие между сущностью и энергией Бога. Но хотя Палама не ставит телесный метод во главу угла, он, тем не менее, полагает, что с богословской точки зрения этот метод вполне оправдан, будучи основанным на истинно библейском представлении о человеке, и при разумном использовании может принести практическую пользу.

И, наконец, последнее произведение четырнадцатого века, в котором достаточно подробно говорится о физической технике. Это "Наставление безмолвствующим в сотне глав" Каллиста и

¹³ Греческий текст в Irénée Hausherr, *La méthode d'oraison hésychaste* (Orientalia Christiana ix, 2 [36]: Rome 1927), pp.150-72; ET в Kadloubovsky and Palmer, *Writings*, pp.152-61. Cp. Palamas, *Triads I*, ii, 12 (Meyendorff, p.99).

¹⁴ Греческий текст в PG 150:1240-1345; Ph., pp.31-88; ET в Kadloubovsky and Palmer, *Writings*, pp.37-94. Cp. Kallistos Ware, 'The Jesus Prayer in St Gregory of Sinai', *Eastern Churches Review* 4:1 (1972), pp.3-22; David Balfour, *Saint Gregory the Sinaïte: Discourse on the Transfiguration* (перепечатано из *Theologia* : Athens 1983), особ. pp.139-58.

¹⁵ Barlaam, *Letter 5*: ed. Giuseppe Schirò, *Barlaam Calabro. Epistolegreche iprimordiepisodici e dottrinari delle lotte esicaste* (Istituto Siciliano di Studi Bizantine e Neogreci, Testi 1: Palermo 1954), pp.323-4. Cp. предисловие Мейендорфа к Palamas, *Triads*, pp.xv-xviii; Meyendorff, *A Study of Gregory Palamas*, pp.42-7; R.E. Sinkewicz, 'The Doctrine of the Knowledge of God in the Early Writings of Barlaam the Calabrian', *Medieval Studies* 44 (1982), pp. 181-242, особ. pp. 184-7, 228, 234-7.

¹⁶ Cp. Palamas, *Triads I*, ii, 11 (p.95).

Игнатия Ксанфопулов¹⁷. Оно появилось на свет в последние десятилетия XIV в., спустя поколение после страстного спора между Варлаамом и Паламой. Написанное в спокойном и мирном духе, без какой бы то ни было полемичности ("произведение, исполненное духовной красоты", как справедливо говорит о нём о. Лев Жилле¹⁸), оно представляет собой превосходный образец изложения исихастского способа молитвы.

Вхождение в сердечное место

Что же мы находим в этих свидетельствах тринадцатого и четырнадцатого веков, Каллиста и дошедших от Никифора, Псевдо-Симеона, Григория Синаита, Григория Паламы и Каллиста и Игнатия Ксанфопулов? Психосоматический метод, который они излагают и против которого спорил Варлаам Калабриец, содержит три основных требования, предъявляемых к молящемуся исихасту. Он должен: принять соответствующее положение тела; контролировать ритм дыхания; углубив ум внутрь себя, пытаться найти сердечное место.

Положение тела

Прежде всего, при произнесении Иисусовой молитвы молящийся должен находиться в сидячем положении. "Седши, собери ум свой", пишет Никифор¹⁹. "Затем сядь в безмолвной келье и наедине в каком-либо углу", учит Псевдо-Симеон²⁰. Григорий Синаит добавляет новые детали: "С утра сядь на скамью вышиной в 3/4 фута" (т.е. около 23 см)²¹. Очевидно, здесь имеется в виду не обычное сиденье, а низкий табурет без спинки. Григорий добавляет, что если молящийся утомился, он может иногда произносить Иисусову молитву сидя или лёжа на постилке, но это рассматривается скорее как исключение²².

Следует иметь в виду, что, советуя принимать сидячую позу при молитве, Никифор, Псевдо-Симеон и Григорий Синаит вводят определённое новшество, которое могло быть воспринято читателем тринадцатого и четырнадцатого века как нечто весьма необычное: в древности, в отличие от нашего времени, молиться было принято стоя. Так, св. Антоний Великий видит, как его ангел-хранитель "садится и трудится, затем встаёт и молится, затем снова садится, чтобы сделать плетение из пальмовых листьев, и снова встаёт на молитву"²³. Св. Арсений, молясь целые ночи, никогда не садился²⁴. Монахи могли повторять стихи псалмов, сидя за ручной работой, они могли сидеть во время медитации, но собственно молитву они обыкновенно исполняли стоя²⁵. Сидя на низкой скамье и низко склонившись, как того требует Григорий Синаит ("Поникни головой как бы от утомления"²⁶), монах принимает свёрнутую позу, напоминающую позу младенца в утробе матери. У Никифора, правда, о таком положении тела ничего не сказано, но Псевдо-Симеон прямо говорит: "Упрись бородой своей в грудь, устремляя чувственное око со всем умом в середину чрева, то есть пуп"²⁷. Несомненно, именно эта поза натолкнула Варлаама на издевательское прозвище "омфалопсихи". На самом деле в соматопсихическом символизме исихазма пупок не играет сколько-нибудь существенной роли: главное – сосредоточиться на сердце, а не на том, что ниже. Показательно, что Палама, отвечая Варлааму, использует более общее выражение "грудь или пупок": духовный подвижник должен "не блуждать взором то туда, то сюда, но словно на каком-нибудь упоре останавливать его на своей груди (stethos) или пупке"²⁸. Более поздние писатели, чаще всего

¹⁷ Греческий текст в PG 147:636-812; Ph., pp. 197-295; ET в Kadloubovsky and Palmer, Writings, pp.164-270.

¹⁸ The Jesus Prayer , p. 61.

¹⁹ PG 147: 963B; Ph., p.27.

²⁰ Hausherr, p. 164.

²¹ On stillness 2 (PG 150:1316A; Ph., p.71).

²² How the Hesychast should sit 1 (PG 150:1329A; Ph., p.80).

²³ Apophthegmata , Antony 1 (PG 65:76B).

²⁴ Apophthegmata , Arsenios 30 (PG 65:97C).

²⁵ Ср. Apophthegmata , Evagrius 1 (PG 65:173A): "сидя в келье, собери свои мысли, помни о дне смерти; представь тогдашнее разрушение тела [...]. Это очень похоже на то, что пишет Никифор: "Итак, сядь и собери ум свой". Но если Евагрий говорит о медитации в широком смысле, Никифор имеет в виду молитвенное призывание Бога.

²⁶ On stillness 2 (PG 150:1316A; Ph., p.71).

²⁷ Hausherr, p. 164.

²⁸ Triads I, ii, 8 (p.91).

вообще не упоминают пупок, а говорят об устремлении взора на сердечное место, что, безусловно, представляется более благоразумным.

Говоря о свёрнутом положении тела при молитве, Палама указывает, что оно упоминается в Ветхом Завете: "Илия взошёл на вершину Кармила, припал к земле и склонил голову между колен" (3 Цар 18:42)²⁹. Кроме того, он предлагает богословское объяснение такой позы, опирающееся на упоминаемые св. Дионисием Ареопагитом (ок. 500 г.) два вида движения: "прямое", при котором ум воспринимает предметы вне себя самого, и "круговое", при котором ум "сам к себе возвращается и действует на себя самого, самого себя созерцая". "Это-то второе движение", утверждает Палама, "и есть лучшее и наиболее свойственное уму действие". Он формулирует принцип, лежащий в основе учения (об этом принципе мы ещё скажем ниже): "После падения внутреннему человеку свойственно уподобляться внешним формам". Именно этому принципу следует молящийся, принимая позу зародыша: "Свёртываясь внешне по мере возможности, как бы в круг", исихаст с большей лёгкостью достигает внутреннего кругового движения ума и через это "возвращается к себе самому"³⁰.

Григорий Синаит признаёт, что молящийся в такой позе скоро почувствует, насколько она неудобна, но призывает не бросать своего дела, невзирая ни на что. "Ты будешь испытывать чувствительную боль в груди, плечах и шее", предупреждает Григорий, но, тем не менее, продолжает он, должно и дальше "непрестанно восклицать". В другом месте он говорит: "Не следует быстро вставать по нерадению, из-за неугасающей боли [...] Коли случится тебе часто чувствовать боль в голове и плечах, переноси ее с терпением и ревностью, ища Господа в сердце"³¹. Современные христианские учителя, как православные, так и других конфессий, считают, что телу при молитве следует придать удобное положение, расслабить его, чтобы молящийся, насколько это возможно, его не замечал. Григорий Синаит думал совсем иначе. Он, несомненно, полагал, что призывание имени Господа, в частности, Иисусова молитва, выражающее сокрушение, печаль и раскаяние, скорее должно сопровождаться физической болью, нежели ощущением лёгкости, комфорта и расслабленности.

Управление дыханием

Никифор ничего не пишет об изменении ритма дыхания, только замечает: "Собрав ум свой к себе, введи его в путь дыхания, коим воздух доходит до сердца, и вместе с сим вдыхаемым воздухом понудь его сойти в сердце"³². Псевдо-Симеон выражается более определённо, говоря, что дыхание следует замедлять: "Удержи носовое вдыхание, чтобы дышалось не легко"³³. И Никифор, и Псевдо-Симеон имеют в виду стадию, предшествующую произнесению Иисусовой молитвы: речь здесь идёт не о самом процессе молитвы, а о подготовке к ней.

Григорий Синаит, как и Псевдо-Симеон, рекомендует замедлять дыхание. Выдыхание воздуха, говорит он, приводит к рассеиванию внимания, поэтому дыхание следует задерживать насколько возможно: "Сдерживай дыхание легких, чтобы не дышать без необходимости, так как слышание вылетающих из сердца вздохов омрачает ум, рассеивает мысли, изгоняя ум из сердца". Однако в отличие от Никифора и Псевдо-Симеона, Григорий имеет в виду управление дыханием не на предварительном этапе, а уже во время самой молитвы: "Насколько возможно сдерживая дыхание, заключая ум в сердце, непрестанно и усердно призывай Господа Иисуса"³⁴. Это важный шаг вперёд: контроль дыхания перестаёт быть просто подготовкой, а становится органической частью призывания Господа.

Вместе с тем Григорий не обозначает точного соответствия между ритмом дыхания и словами молитвы. Здесь его указания весьма расплывчаты – возможно, это сделано преднамеренно. В современной практике принято произносить первую часть Иисусовой молитвы – "Господи Иисусе Христе, Сыне Божий" – на вдохе, а вторую – "помилуй мя (грешного)" – на выдохе. Эту технику мы

²⁹ Cf. Triads I, ii, 10 (p.95).

³⁰ Triads I, ii, 5 and 8 (pp.85, 91). Cp. Dionysios, On the Divine Names iv, 9 (PG 3:705AB).

³¹ On stillness 2 (PG 150:1316A; Ph., p.71); How the hesychast should sit 1 (PG 150:1329A; Ph., p. 80).

³² PG 147:963B-964A; Ph., p.27.

³³ Hausherr, p. 164.

³⁴ On stillness 2 (PG 150:1316B; Ph., p.72).

находим, например, в "Откровенных рассказах странника"³⁵, но Григорий Синаит нигде её не предлагает. Напротив, из его слов "Сдерживая дыхание [...] призывай Господа Иисуса" можно сделать вывод, что всю Иисусову молитву целиком следует произносить, задержав дыхание – иначе говоря, от вдоха до выдоха. Этому принципа, безусловно, придерживается Никодим Святогорец (1749–1809), когда учит: "Сдерживай немного дыхание, пока сознанием не сможешь произнести молитву один раз"³⁶.

По мнению Григория Синаита, контроль дыхания, хотя и полезен, имеет всё-таки второстепенное значение: "Стеснение же дыхания при смежении уст удерживает ум [от рассеянности], но лишь отчасти; затем он снова рассеивается". Необходимо управлять внутренним вниманием, а не одним лишь дыханием: "Умеряй в молитве не дыхание лишь ноздрей, как неопытные, но и дыхание ума некоторым смыканием уст". Физические техники могут способствовать сосредоточенности, но никак не могут заменить бдения ума. И, добавляет Григорий, управлять дыханием следует в меру, а не безудержно, "дабы усиленное напряжение не вызвало в тебе телесного вреда"³⁷.

Со своей стороны Григорий Палама нигде подробно не высказывается об управлении дыханием, отмечая лишь, что ритм дыхания следует замедлять: "Особенно уместно учить начинающих вовнутрь себя и посредством дыхания вводить собственный ум вовнутрь себя". Человеческий ум крайне легок, "даже сосредоточенный ум постоянно скачет", и замедление дыхания здесь может принести пользу: "Поэтому некоторые советуют начинающим внимательно следить за вдохом и выдохом и немного сдерживать дыхание, в наблюдении за ним как бы задерживая дыханием и ум, пока они не достигнут с Божьей помощью высших ступеней"³⁸. Это согласуется с предписанием Григория Синаита о необходимости замедления дыхания, но, в отличие от Синаита, Палама не указывает, что контроль дыхания следует осуществлять непосредственно во время произнесения молитвы. Возможно, подобно Псевдо-Симеону, он видит в управлении дыханием лишь подготовительное упражнение, предшествующее собственно призыванию.

Напротив, Каллист и Игнатий Ксанфопулы, вслед за Григорием Синаитом, считают, что управление дыханием должно происходить во время произнесения Иисусовой молитвы. Вместе с тем, предлагаемый ими способ сочетания молитвы и дыхательного контроля несколько иной. Если Григорий, по всей видимости, полагает, что молитву следует исполнять, задерживая дыхание, то Ксанфопулы, очевидно, считают, что вся Иисусова молитва целиком должна произноситься на вдохе: "Вдыхая, одновременно совведи туда и глаголы молитвенные, как-то соединив их с дыханием"³⁹. Это расплывчатое "как-то", скорее всего, употреблено здесь сознательно: возможно, Ксанфопулы, как и Григорий Синаит, полагали ошибочным давать подробные указания на письме. Однако несмотря на всю обтекаемость изложения, ясно, что Григорий Синаит и Ксанфопулы сходятся в одном: ритм молитвы и ритм дыхания должны находиться в некотором гармоническом слиянии, благодаря чему через естественный и самопроизвольный акт дыхания укрепляется память о Боге, становясь непрестанной.

В "Откровенных рассказах странника" Иисусова молитва соотносится с биением сердца:

"Так ты точно также вообрази свое сердце, наведи свои глаза, как бы смотрел на него сквозь грудь, и как можно живее представь его, а ушами то внимательно слушай, как оно бьется и ударяет раз за разом. Когда к сему приспособишься, то и начинай к каждому удару сердца, смотря в него, приносить молитвенные слова. Таким образом, с первым ударом скажи или подумай Господи, со вторым Иисусе, с третьим Христе, с четвертым помилуй и с пятым мя, и повторяй сие многократно. Тебе это удобно, ибо начало и подготовка к сердечной молитве у тебя уже есть"⁴⁰.

Ни в одном из источников XIV в. мне не удалось обнаружить каких-либо сведений о подобной "технике сердцебиения", и я не слышал, чтобы её рекомендовали православные духовные учителя в наши дни, хотя, как мы увидим далее, её использует в своей практике суфии.

³⁵ The Way of a Pilgrim, p. 102.

³⁶ A Handbook of Spiritual Counsel, tr. Peter A. Chamberas (New York 1989), p.160.

³⁷ How the hesychast should sit 3, 7 (PG 150:1332B, 1344B; Ph., pp.81, 87).

³⁸ Triads I, ii, 7 (pp.87-9).

³⁹ Century 25 (PG 147-684D; Ph., p.224).

⁴⁰ Hausherr, pp.164-5. [Прим. пер.: в Библиографии под этим номером стоит ошибочная ссылка]

Искание сердечного места

Псевдо-Симеон прямо связывает управление дыханием с поиском сердечного места: "Удержи тогда и стремление носового дыхания, чтобы не дышать часто, и внутри исследуй мысленно утробу, дабы обрести место сердца, где пребывают обычно все душевные силы. И сначала ты найдешь мрак и непроницаемую толщу, но, постоянно подвизаясь в деле сем ночью и денно, ты обретешь, о чудо! непрестанную радость. Ибо как только ум найдет место сердечное, он сразу узревает, чего никогда не знал. Видит же он посреди сердца воздух и себя самого, всего светлого и исполненного рассуждения. Отныне призыванием Иисуса Христа он изгоняет и истребляет помысел при [его] появлении, прежде чем тот завершится или сформируется"⁴¹.

Очевидно, что управление дыханием трактуется здесь как подготовка к Иисусовой молитве, а не как часть молитвенного процесса.

Никифор даёт более полное обоснование такого внутреннего исследования:

"Ведомо тебе, что дышим мы воздухом. Втягивая его в себя, мы делаем это ради сердца, ибо сердце есть для тела источник жизни и теплоты. Сердце же привлекает к себе вдыхаемый воздух и выпускает из себя часть его тепла, когда мы выдыхаем воздух, тем самым оставаясь одинаково нагретым".

Когда дыхание проходит через нос в лёгкие и дальше в сердце, следует направить вместе с ним и ум:

"Итак, собрав ум свой к себе, введи его в путь дыхания, коим воздух доходит до сердца, и вместе с сим вдыхаемым воздухом понудь его сойти в сердце. Когда же он туда войдёт [...] приучи его не скоро оттуда выходить: ибо в начале он очень скучает в этом внутреннем заключении и тесноте. Когда же привыкнет, то не любит, наоборот, кружиться во вне. Ибо Царство Божие внутри нас (Лк. 17:21).

Снисхождение в сердце подобно возвращению в дом после долгого отсутствия:

"Как муж некий, бывший в отлучке от дома, когда возвратится, сам себя не помнит от радости, что опять увиделся с детьми и женою, так и ум, когда соединится с сердцем, исполняется неизреченной сладости и веселия".

Найдя сердечное место, исихаст может приступить к призыванию Господа:

"Когда ум твой утвердится в сердце, то ему там не следует оставаться молчащим и праздным, но непрестанно творить молитву: "Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя" и никогда не умолкать"⁴².

Здесь, как и у Псевдо-Симеона, молящийся призывает Господа не в начале, а в конце всего процесса. Поиск сердечного места предшествует исполнению Иисусовой молитвы.

Оба Григория описывают искание сердечного места гораздо более скупо. Григорий Синаит кратко замечает: "Принудь ум из места начальствования, [или из головы], сойти в сердце [...]. Собери ум в сердце, если, конечно, оно открыто"⁴³. Неопределённо высказывается и Григорий Палама: исихастам предлагается "вводить ум вовнутрь и сдерживать его там", а также "из внешнего расположения вводить внутрь сердца силу ума"⁴⁴. В отличие от Никифора, ни Синаит, ни Палама не требуют, чтобы молящийся мысленно представил себе прохождение дыхания через нос в лёгкие. Что же касается Каллиста и Игнатия Ксанфопулов, то они полностью цитируют вышеприведённый отрывок из Никифора о поиске сердечного места, не добавляя при этом от себя ничего нового⁴⁵.

Когда православные писатели говорят подобным образом о "снисхождении из головы в сердце", "обнаружении сердечного места" или об "утверждении ума в сердце", то какой смысл они вкладывают в слово "сердце"? Этот вопрос крайне важен для нашей оценки телесного метода исихастов. Ещё в пятом веке Диадок Фотикийский говорил, что памятование имени Иисуса должно происходить "в глубине сердечной"⁴⁶. Однако ни Диадок, ни исихасты четырнадцатого века не понимали под сердцем преимущественно чувствования и переживания, как мы это делаем сегодня. Для них, следовавших Священному Писанию, сердце означает средоточие человеческой личности во

⁴¹ Hausherr, pp.164-5.

⁴² PG 147:963A-964B; Ph., p.27.

⁴³ On stillness 2 (PG 150:1316A; Ph., p.71); How the hesychast should sit 1 (PG 150:1329A; Ph., p.80).

⁴⁴ Triads I, ii, 7, 8, (pp.87, 91).

⁴⁵ Century 19 (PG 147:679A-D; Ph., pp.221-2).

⁴⁶ Century 59, ed. E. des Places: Sources chrétiennes 5 bis (Paris 1955), p.119.

всей её полноте. Иначе говоря, сердце объемлет и физическое и духовное, в нём заключён и буквальный, и символический смысл. Прежде всего, это орган тела, расположенный в левой части груди и контролирующий наш организм, "источник теплоты для тела" (Никифор). Но в то же время сердце – это духовный центр нашей индивидуальности, место, где "пребывают все душевные силы" (Псевдо-Симеон).

Итак, будучи духовным центром, сердце – это вместилище не только чувств и переживаний, но и мысли, ума и мудрости. Оно обуславливает наше моральное поведение, в нём изъясняет себя наша совесть, и воля осуществляет свободный выбор. Более того, оно обозначает собой точку соприкосновения человеческого и божественного, это внутренняя сокровищница, в которой мы обнаруживаем Божью благодать и ощущаем себя сотворёнными в Его образе, "место нашего начала [...], где душа как бы исходит из руки Божьей и просыпается навстречу самой себе"⁴⁷. Таким образом, сердце – это место внутри нас, где встречаются друг с другом бессознательное и сознательное, душа и дух, наша тварная человеческая индивидуальность и нетварная Божья любовь⁴⁸.

Что касается Григория Паламы, то он в своих рассуждениях о физическом методе молитвы со всей определённой употребляет слово "сердце" именно в этом всеобъемлющем, библейском смысле. Он называет сердце "глубочайшим средоточием внутри нашего тела", "главным телесным органом, престолом благодати". Он приводит цитату из "Духовных бесед" Макария (? конец IV в.): "Сердце правит всем составом человека, и если благодать овладеет пажитями сердца, она царит над всеми помыслами и телесными членами. Ибо ум и все помыслы души – в сердце". Развивая эту мысль, Палама продолжает:

"Так что сердце – сокровищница разумной способности души и главное телесное орудие рассуждения. Стараясь в строгом трезвении соблюдать и направлять эту свою способность, что же мы должны делать как не то, чтобы, собрав рассеянный по внешним ощущениям ум, приводить его к внутреннему средоточию, к сердцу, хранилищу помыслов?"⁴⁹

Следовательно, говоря об искании сердечного места", Псевдо-Симеон и другие исихасты в первом приближении имеют в виду, что мы должны сосредоточить внимание на области сердца как телесного органа. Однако поскольку сердце одновременно ещё и духовное средоточие всего человеческого существа, то, устремляя внимание на телесное сердце, мы оказываемся способными войти в соприкосновение со своей глубинной сущностью и понять истинный масштаб своей личности в Боге. Таким образом, заставить ум "снизойти из головы в сердце" значит достичь нераздельности, осознать себя как некое единое целое, созданное по образу Божьему. Внешняя сосредоточенность на прохождении дыхания через нос в лёгкие и оттуда в сердце оказывается реальным символом, сакраментальным знаком нашего перехода от разрозненности и раздробленности к простоте и единичности в Боге.

Завершая изложение физического метода исихастов, укажем на ещё одну особенность. Ни в одном из рассмотренных нами текстов ничего не говорится об использовании вервицы, или чётков (*komvoschinion*), при исполнении Иисусовой молитвы. Надо сказать, что сама идея использовать *komvoschinion* во время молитвы возникла по меньшей мере за тысячу лет до написания этих текстов. Так, египетский монах IV в. Павел Простый, который имел обыкновение прочитывать триста молитв ежедневно, клал перед собой триста камешков и выбрасывал камешек после каждой молитвы⁵⁰. Если бы он догадался нанизать камешки на верёвку, то получились бы примитивные чётки. Впрочем, когда точно на христианском Востоке появились первые чётки, до сих пор остаётся неизвестным, и это представляет собой интересную тему для исследования. К сожалению, книга Этны Уилкис (Eithne Wilkins) *The Rose-Garden Game: the symbolic background to the European prayer-beads* (London 1969), посвящённая истории чётков, не слишком проясняет этот вопрос.

⁴⁷ Abhishiktananda (Henri le Saux OSB), *Prayer* (London 1974), p.54.

⁴⁸ Cf. André Guillaumont, 'Les sens des noms du coeur dans l'antiquité' in *Le coeur* (Etudes Carmélitaines 29: Paris 1950), pp.41-81; idem, in *Dictionnaire de spiritualité* ii (1953), cols. 2281-8.

⁴⁹ *Triads* I, ii, 3, (p.81), quoting Macarius, Homily 15:20, Collection II (H), ed. H. Dörries, E. Klostermann and M. Kroeger (Berlin 1964), p.139.

⁵⁰ Palladius, *The Lausiac History* 20:1.

"Аналогия-причастность"

Как нам относиться к этой психосоматической технике? Некоторые современные критики считают её грубой и наивной, а Хаусхерр и вовсе отвергает её как "извращение, порождённое человеческой глупостью"⁵¹. Другие, обращая внимание на параллели с индуизмом, называют Иисусову молитву "христианской мантрой", а самих исихастов – "византийскими йогами".

Во-первых, надо отметить, что ни один из рассматриваемых нами авторов не утверждает, что физический метод – это что-то обязательное и незаменимое, что он составляет сущность умной молитвы. Особенно ясно высказывается об этом Никифор. Изложив технику "внутреннего искания", он тут же добавляет, что если, прибегнув к этим приёмам, человек обнаруживает, что они ему не помогают, он может просто отказаться от них; достаточно с вниманием повторять Иисусову молитву, забыв при этом о нисхождении дыхания в сердце⁵². Иными словами, не следует характеризовать психосоматическую технику как единственный исихастский метод молитвы – ведь это не более чем вспомогательный, дополнительный приём, полезный для одних, но не обязательный для всех. Важно призывать имя Господа с внутренней сосредоточенностью и живой верой – лишь это составляет сущность Иисусовой молитвы, а то, как при этом сидеть, дышать и устремлять внимание на различные психосоматические центры в организме – дело второстепенное.

Здесь мы подходим ко второму ограничению, касающемуся телесного метода молитвы. Не будучи обязательным для всех, он, кроме того, согласно Григорию Паламе, предназначен не для опытных исихастов, а для "новоначальных". Как только те "достигнут с Божьей помощью высших ступеней", они могут перестать управлять своим дыханием⁵³. Более поздние православные учителя, такие как, например, св. Никодим Святогорец⁵⁴ или, уже в наше время, архимандрит Софроний (Сахаров)⁵⁵, также полагают, что физическая техника прежде всего пригодна для новоначальных.

В-третьих, в противовес сказанному выше, почти все современные православные авторитеты делают акцент на опасностях, связанных с использованием психосоматического метода и настоятельно советуют не прибегать к нему без, как говорит митрополит Антоний Сурожский, "неукоснительного руководства со стороны духовного отца"⁵⁶. Удивительно, что сам Никифор придерживается противоположного взгляда, рекомендуя использовать телесный метод как раз тем, у кого нет духовного руководителя:

"Это величайшее из великих делание делается достоянием многих или всех наипаче чрез научение. Редкие ненаученно получают его от Бога, по своему нуждническому труду и по теплоте веры; но что редко бывает, то не закон. Посему нужно искать наставника незаблудного, чтоб, по его начертанию, научиться распознавать десные и шуие недостатки и излишества по делу внимания, встречающиеся по навождению лукаваго. Он из того, что сам пострадал, искушен быв, будет объяснять нам, что потребуется, и верно показывать сей мысленный путь, который потому нам удобно будет совершать. Если нет на виду такого наставника, надо поискать его, не жалея трудов. Если же и при таком искании не найдется он, то в духе сокрушенном и со слезами призвав Бога и помолившись Ему прилежно со смирением, сделай, что скажу тебе"⁵⁷.

Вслед за этим Никифор переходит к описанию физической техники. Его позиция совершенно ясна: гораздо лучше учиться у живого наставника. Тем не менее, он полагает, что те, которые лишены такого личного руководства, могут безбоязненно прибегать к телесному методу.

Большинство православных писателей последних двух столетий резко расходятся с Никифором. Правда, св. Никодим Святогорец, советуя использовать телесный способ молитвы, не

⁵¹ La méthode d'oraison hésychaste, pp. 142, 146.

⁵² PG 147:965A-966A; Ph., pp.27, 28.

⁵³ Triads I, ii, 7 (pp.87-9) (ср. n.38). Впрочем, в другом месте Палама указывает, что молиться в свёрнутой позе могут и "более совершенные" (Letter 2 to Barlaam; P.K. Christou and J. Meyendorff, ed., Grigoriou tou Palamou Syngrammata, vol. i [Thessalonica 1962], p.288).

⁵⁴ A Handbook of Spiritual Counsel, p. 161.

⁵⁵ His Life is Mine (London 1977), p.113.

⁵⁶ LivingPrayer (London 1966), p.88. Однако в более ранних работах митрополит Антоний придаёт телесной технике гораздо большее значение: см. 'Contemplation et ascèse: contribution orthodoxe', in Technique et contemplation (Études Carmélitaines 28, Paris 1949), pp.49-67; 'L'hésychasme: Yoga chrétien?', in Jacques Masui, ed., Yoga: science de l'homme intégral (Paris 1953), pp. 177-95; Asceticism (Somatopsychic techniques) (The Guild of Pastoral Psychology, Guild Lecture 95) (London 1957).

⁵⁷ PG 147:962B-963A; Ph., pp.26, 27.

делает оговорку относительно таящихся в нём опасностей. Однако такие русские учителя, как свт. Игнатий Брянчанинов (1807–1867) и свт. Феофан Затворник (1815–1894) строго предупреждают против неправильного применения этого метода, настаивая на том, что пользоваться им можно только под руководством опытного старца. Говоря о рассматриваемых нами произведениях Никифора, Псевдо-Симеона и Ксанфопулов, Игнатий замечает:

"Читатель найдет в Филокалии [...] наставление о художественном введении ума в сердце при пособии естественного дыхания, иначе, механизм, способствующий достижению умной молитвы. Это учение отцов затрудняло и затрудняет многих читателей, между тем как тут нет ничего затруднительного. Советуем возлюбленным братьям не доискиваться открытия в себе этого механизма, если он не откроется сам собою. Сущность дела состоит в том, чтобы ум соединился с сердцем при молитве, а это совершает Божия благодать в свое время, определяемое Богом. Упомянутый механизм вполне заменяется неспешным произношением молитвы, кратким отдыхом после каждой молитвы, тихим и неспешным дыханием, заключением ума в слова молитвы"⁵⁸.

Здесь Игнатий совершенно ясно даёт понять, что телесная техника не составляет "существа дела". На той же точке зрения стоит и Феофан, который в своём переводе *Philokalia* на русский язык радикально сокращает описания молитвенной техники у Никифора и Псевдо-Симеона. В примечании Феофан объясняет этот свой шаг:

"При этом святой Симеон указывает некие внешние приемы, кои иных соблазняют и отбивают от дела, а у других покривляют самое делание. Так как сии приемы по недостатку руководителей могут сопровождаться недобрыми последствиями, а между тем суть не что иное, как внешнее приспособление к внутреннему деланию, ничего существенного не дающее, то мы их пропускаем. Существо дела есть – приобрести навык стоять умом в сердце, в этом чувственном сердце, но нечувственно"⁵⁹.

Некоторым опасения Игнатия и Феофана могут показаться преувеличенными и даже паническими. Однако не следует забывать, что в нашем организме дыхательный механизм и работа сердца тонко уравновешены, и неразумное вмешательство в эти естественные процессы может иметь непредсказуемые последствия. Это можно сравнить с тем, как человек взбегаёт по лестнице, перепрыгивая через ступеньку: всё идет хорошо, пока он движется инстинктивно, но стоит ему задуматься, куда ему поставить ногу при следующем шаге, он спотыкается и падает. Один мой знакомый, практиковавший контроль дыхания при чтении Иисусовой молитвы, рассказал мне, как однажды он почувствовал, что задыхается. Внезапно ему показалось, что он всё позабыл про то, как надо дышать, и не имеет ни малейшего представления, как ему сделать следующий вдох. Ощущение длилось лишь секунду, но он навсегда запомнил охвативший его ужас. Так ли уж неправ был управитель-поляк, говоря "Да и сердце-то повредишь"? Приятель Фрэнни из повести Сэлинджера "Фрэнни и Зуи" высказывается так: "Всякая там синхронизация и прочая галиматья – с ними только сердце подсадишь", и для такого скептицизма есть основания⁶⁰. Наверно, безопасно применять, пусть даже в отсутствии опытного наставника, какую-нибудь очень простую дыхательную технику – наподобие той, которая предлагается в "Откровенных рассказах странника": первая часть молитвы произносится на вдохе, вторая – на выдохе, но при обращении к чему-то более сложному необходим совет духовника или духовницы.

Взвешенный итог темы подводит о. Лев Жилле:

"Исходя из принятой сегодня практики, когда кто-либо из верующих, начитавшись произведений далёкого прошлого, испытывает искушение прибегнуть к исихастской технике, православные духовные руководители начинают его отговаривать. Большинству подобные попытки представляются бесполезными и опасными, хотя в некоторых случаях, если воспользоваться помощью опытного духовного руководителя, они могли бы принести плоды. Поэтому христианину, которого привлекает Иисусова молитва и который решил вступить именно на этот духовный путь, можно посоветовать не придавать значения психофизиологическим приёмам, рекомендованным монахами прошлого. Пусть он со всей простотой скажет себе, что всё это, возможно, и замечательно в какой-то обстановке, в каких-то конкретных условиях, но написано это не для него. Путь психосоматических методов не закрыт для тех, кто хочет им идти под защитой осмотрительности и надёжного руководства. Однако каждый христианин может достичь вершин Иисусовой молитвы, не

⁵⁸ The Arena: An Offering to Contemporary Monasticism, tr. Archimandrite Lazarus (Moore), (Madras 1970), p.84 (испр. пер.).

⁵⁹ Kadloubovsky and Palmer, Writings, p. 158, n.33 (испр. пер.).

⁶⁰ J.D. Salinger, Franny and Zooey (Harmondsworth 1964), p.36.

прибегая ни к какой другой "технике", кроме любви и послушания. Первостепенное значение здесь имеет внутреннее расположение. Иисусова молитва дарует нам свободу от всего, кроме самого Иисуса"⁶¹.

Наконец, в-четвёртых, надо сказать о своего рода смешении понятий, которое может возникнуть при использовании телесного метода. Дело в том, что человек может быть введён в заблуждение и приравнять естественный результат физических упражнений к богоданной благодати умной молитвы. На эту опасность указывает архимандрит Софроний⁶². Верно, что православное богословие не полагает непереходимых границ между уровнями природы и благодати, поскольку природа подразумевает благодать, а благодать зиждется на природе. Тем не менее, между ними имеются существенные различия, и их необходимо обозначить.

Психосоматические упражнения более или менее автоматически приводят к каким-то результатам на природном уровне, но не существует такой аскетической техники, которая бы автоматически гарантировала единение с Богом. Встреча Творца с человеком есть свободный и взаимный дар. Бог вверяет Себя нам без принуждения, в добровольной любви; Им нельзя овладеть с помощью того, что выдуманно человеком. Приём, направленный на достижение сосредоточенности ума, сам по себе не есть акт поклонения, а осознание себя как единого целого не то же самое, что единение с Божественным. Живая молитва, будучи личной беседой между Богом и человеком, может сделать гораздо больше, чем любые искусственные приёмы и упражнения. Здесь нам приходится признать, что Никифор и Псевдо-Симеон не проводят достаточно чёткого различия между уровнями природы и благодати. Подобный упрёк, впрочем, нельзя отнести к Григорию Синаиту и Григорию Паламе, а Каллист и Игнатий Ксанфопулы вообще высказываются на этот счёт твёрдо и ясно. Иисусову молитву, говорят они, следует читать не просто механически, но "с верою". "Лучше паче всего вообще таковой подвиг успешно совершается умом, содействием божественной благодати [...], а не одним этим естественным приёмом"⁶³.

И всё же даже принимая все эти оговорки относительно телесного метода: то, что он представляет собой не более чем необязательное вспомогательное средство, пригодное, в основном, для начинающих, что он таит в себе угрозы, что приносимые им результаты существуют лишь на природном уровне – одно остаётся верным: с богословской точки зрения этот метод вполне оправдан, поскольку покоится на здоровой библейской доктрине о человеческой личности. Григорий Палама в одной из приведённых ранее цитат кратко формулирует основной принцип, лежащий в основании психосоматического метода: "Как говорит один из великих учителей, после падения внутреннему человеку свойственно уподобляться внешним формам"⁶⁴.

Развивая мысль Паламы, можно утверждать, что наш природный организм и наша внутренняя деятельность находятся в отношении "аналогии-причастности", как называет его Жак-Альбер Кютта, заимствуя, в свою очередь, эти понятия у Владимира Лосского. Иными словами, между нашими физическими модальностями, с одной стороны, и психическими и духовными модальностями, с другой, имеют место, как говорит Кютта, "не просто случайные, чудесные и неясные соприкосновения. Напротив, они находятся друг с другом в отношении аналогии, установленном божественным промыслом, в органической связи, в точном соответствии, они строго аналогичны друг другу в смысле дионисиевой 'действенной сопричастности' (низшего к высшему), 'взаимного причастия' [...]. Исихастский метод как раз и имеет своей целью перевести эту связь, или неразрывность, из области потенциального в область действительного"⁶⁵.

Иначе говоря, между психическим и физическим существует тесная взаимосвязь: всякая перемена в нашем физическом состоянии оказывает воздействие на нашу психическую деятельность, и наоборот, каждое изменение в психическом состоянии отзывается на телесном, физическом уровне. Когда мы сердимся или возбуждены, ритм нашего дыхания убыстряется, когда же мы погружаемся в размышление, он замедляется. Значит, если мы научимся регулировать такие

⁶¹ The Jesus Prayer, p.74.

⁶² His Life is Mine, pp. 115-16.

⁶³ Century 8, 9, 24 (PG 147:644D, 645A, 684BC; Ph., pp.202, 224).

⁶⁴ Triads I, ii, 8 (p.91) (ср. n.30). "Один из великих учителей" – это, по всей видимости, Иоанн Лествичник: см. Ladder 25 (PG 88:1001A) и 28 (1133B), но это не точная цитата. В этом месте Палама не уделяет особого внимания словам "после падения" и не поясняет, в каком отношении наше теперешнее состояние отличается от того, которое было до грехопадения.

⁶⁵ J.-A. Cuttat, The Encounter of Religions: A dialogue between the West and the Orient, with an Essay on the Prayer of Jesus (New York/Toumai 1960), pp.92-3.

физические процессы, например, дыхание, то это может повысить нашу сосредоточенность в молитве.

Изложенный таким образом принцип, лежащий в основе телесного метода, кажется бесспорным, чуть ли не самоочевидным. Всякий, кто во время молитвы закрывает глаза или воздевает руки, кто кладёт крест, встаёт на колени или падает ниц, уже принимает базовую аксиому, на которой основывается молитвенная техника исихастов: с помощью внешнего и телесного можно сформировать и усилить внутреннее и психическое. Однако остаётся вопрос: в каких границах позволительно применять этот принцип? Не заходят ли Никифор и Псевдо-Симеон слишком далеко в своих попытках соотнести природное и духовное? Когда они говорят о вхождении в сердце посредством управления движением воздуха через лёгкие, не понимают ли они духовный символизм сердца слишком грубо и материалистически?

Сам Палама признаёт, что Никифор "написал своё сочинение, может быть, в простоте и безыскусно"⁶⁶. Палама подчёркивает, что слова о схождении ума в сердце не следует понимать буквально. Наши умственные способности, хотя и связаны с организмом, не расположены в физическом сердце: "Мы определенно знаем, что наша способность мысли расположена и не внутри нас как в некоем сосуде, поскольку она бестелесна, и не вне нас, поскольку она сопряжена с нами"⁶⁷. И хотя сам Палама явно отдаёт предпочтение символической модели, полагающей сердце средоточием личности и вместилищем ума, он подчёркивает, что в том, что касается физиологии, Церковь здесь не утверждает никаких жёстких догм. Поскольку Святой Дух не дал нам откровения на этот счёт, мы вольны рассуждать как нам угодно⁶⁸.

В то же время Палама уверен, что нападки Варлаама Калабрийца на исихастов не обоснованы и проистекают из неверного понимания человеческой личности. С точки зрения Паламы, антропологические воззрения Варлаама ближе к платонизму, чем к библейскому учению: Калабриец видит человеческую личность как душу, обитающую в теле, и по этой причине отождествляет истинную сущность человека с его душой; тело при этом рассматривается как нечто сугубо внешнее по отношению к человеческой индивидуальности – в худшем случае как противник, в лучшем – как некий сгусток нейтральной материи, о котором до поры до времени можно и позабыть. В ответ Палама предлагает холистическое понимание личности. Само по себе тело есть благо: "Мы злом считаем только пребывание ума в телесных помыслах, в теле же – никак не злом, раз само тело не зло". Апостол Павел осуждает не тело вообще, но "тело смерти" (Рим. 7:24). Для Паламы это разграничение крайне важно: апостол отвергает не ту нашу плоть, которая сотворена Богом, а наш падший рассудок, "привходящее от преступления [т.е. грехопадения] греховное желание". О теле же как таковом Павел высказывается самым положительным образом. Здесь Палама ссылается на 1 Кор. 6:19: "Ваши тела – храм живущего в вас Святого Духа". Тело для Павла – не более и не менее, чем "дом Бога"⁶⁹.

Отсюда Палама переходит к доктрине всеобщего освящения, основанной на тайне Воплощения. Сын Божий принял человеческое естество целиком – не только человеческую душу, но и тело, и тем самым "сделал (Свою) плоть неистощаемым источником освящения". Бог возжелал "почтить плоть (и то – смертную её)" и "сделать её участницей Его неизреченной жизни"⁷⁰. Благодаря тому, что Спаситель принял на себя человеческое естество во всей его целостности, нашему человеческому телу даровано искупление. Палама согласен с цитируемыми им словами Максима Исповедника (ум. 662): "Тело обоживается вместе с душой в меру доступного ему приобщения к Божеству (theosis)"⁷¹. Христиане чают спасение не от тела, но в теле и вместе с телом: "Плоть, преобразившись, тоже возвышается и тоже вкушает общение с Богом, сама делаясь Божиим владением и местожительством и не имея уже ни затаенной вражды к Богу, ни противного Его Духу желания"⁷².

⁶⁶ Triads II, ii, 3 (p.323).

⁶⁷ Triads I, ii, 3 (pp.79-81).

⁶⁸ Triads II, ii, 30 (p.381).

⁶⁹ Triads I, ii, 1 (pp.75-7).

⁷⁰ Homily 16 (PG 150:193B, 204A). Павел проводит различие между *sarx* (плоть) и *soma* (тело), но Палама здесь употребляет оба слова как синонимы.

⁷¹ Maximos, Centuries on Theology ii, 88 (PG 90:1168), цит. по Palamas, Triads 1, iii, 37 (p. 191).

⁷² Triads I, ii, 9 (p.93).

Значит, рассуждает Палама, если телу, как и душе, суждено стать преображённым и освящённым, то в деле молитвы оно, очевидно, должно играть активную и положительную роль. В этой связи он приводит знаменитое определение исихаста из "Лестницы" Иоанна Лествичника: "Исихаст есть старающийся заключить в своем теле бестелесное"⁷³. Цель исихаста не в том, чтобы освободиться от тела, а в том, чтобы вовлечь тело в духовный подвиг – а этого он может добиться, в частности, используя психосоматические приёмы в сочетании с Иисусовой молитвой.

Конечно, современный читатель сочтёт взгляды Никифора на физиологию человека отжившими и наивными, поскольку он писал, как замечает Дэвид Белфур, "в эпоху, когда люди не имели должного понятия о кровообращении и функционировании нервной и дыхательной систем"⁷⁴. Однако если мы отвергнем молитвенную технику исихастов только на основании ошибочности их представлений о физиологии, которые они сами считали чем-то само собой разумеющимся, то мы упустим главное. Объясняя свой подход к молитве, византийские писатели волей неволей прибегали к научным концепциям своего времени. Сейчас эти концепции кажутся архаичными. Суть, однако, не в них, а в том богословском подходе исихастов к молитве человека, который они пытались изложить с помощью примитивных с научной точки зрения описаний, и эти богословские аргументы не утратили своей убедительности. Не имея ничего общего с какими бы то ни было ересями или суевериями, молитвенные приёмы исихастов основаны на истинно библейском понимании человеческого естества как нераздельного единства тела и души.

Такова предлагаемая Паламой апология телесного метода. Очевидно, что суть его идей находит своё отражение далеко за пределами собственно молитвенной техники. Единство души и тела, отношение аналогии-сопричастности – всё то, что принимается исихазмом – всё это включено в таинственное богословие в целом. При крещении тело погружается в воду, что выражает нашу мистическую смерть и воскресение в Христе. Принимая причастие, мы не просто погружаемся в размышления об Иисусе Христе, но телесным образом едим Его Тело и пьём Его Кровь. В таинстве соборования, которое служит для "исцеления души и тела", мы получаем избавление как от телесных недугов – если на то есть Божья воля, – так и прощение грехов (см. Иак. 5:15). Тот же холистический принцип присутствует и в христианской эсхатологии. В Судный день, когда тело будет воскрешено и воссоединено с душой, праведные войдут в жизнь будущего века в личностном единстве души и тела. Повсюду наше человеческое предназначение состоит в том, чтобы "прославлять Бога в телах наших". Психосоматическая техника исихазма ценна не сама по себе, а постольку, поскольку она органически входит в гораздо более широкую парадигму христианского вероучения.

Византийские йоги?

Мы достаточно подробно остановились на том, какова подлинно христианская, библейская основа телесного метода. Однако остаётся вопрос, поставленный поляком-управителем из "Откровенных рассказов странника": как быть с нехристианскими параллелями?

Очевидно, что само по себе наличие параллелей не доказывает существования прямого влияния. Монологическая молитва присутствует в практике множества религиозных общин, как христианских, так и нехристианских. Это явление, которое может спонтанно возникнуть в разрозненных и совершенно независимых друг от друга группах. И нет ничего удивительного в том, что многие из тех, кто прибегает к монологической молитве, находят удобным связать процесс её повторения с ритмом дыхания. К такой мысли разные люди могут придти, не прибегая к сознательному заимствованию. Так достаточно ли близки черты сходства между духовными практиками исихазма и иных традиций, чтобы можно было говорить об их воздействии друг на друга?

Начнём с параллели, обнаруживаемой в западнохристианской традиции, на которую указывает о. Лев. В средние века призывание святого имени Иисуса было широко распространено на Западе, не в последнюю очередь в Англии⁷⁵, но нет свидетельств о существовании метода, который согласовывал бы произнесение молитвы с ритмом дыхания. Описание такой дыхательной техники мы находим, однако, у св. Игнатия Лойолы (1491–1556) в его "третьем образе молитвы":

⁷³ Ladder 27 (PG 88:1097B), цит. по Palamas, Triads i, ii, 6 (p.87).

⁷⁴ Saint Gregory the Sinaïte: Discourse on the Transfiguration, p. 141.

⁷⁵ Cf. Kallistos Ware, 'The Holy Name of Jesus in East and West: the Hesychasts and Richard Rolle', Sobornost/ECR 4:2 (1982), pp.163-84.

"Третий образ совершения молитвы состоит в следующем: соразмерно дыханию молиться умственно, произнося в это время слова Молитвы Господней или иной молитвы, которую читаешь, так чтобы произносить по одному слову между последовательными вдохами; и в течение этого времени обращать особое внимание на значение этого слова, или на Лицо, к которому оно обращено, или на свое ничтожество, или на разницу между величием того Лица и моим ничтожеством; и таким образом прочитать остальные слова Молитвы Господней"⁷⁶.

Параллель эта, как отмечает Хаусхерр⁷⁷, не вполне точна: Игнатий Лойола нигде не говорит о призывании имени Иисуса, и кроме того, речь у него идёт о произнесении последовательных слов при каждом вдохе, а не о повторении одной и той же фразы. Понятно, что о каком либо заимствовании у исихастов здесь говорить не приходится. Тем не менее, сходство налицо: Лойола, как и исихасты, соотносит слова молитвы с темпом дыхания.

Во-вторых, вспомним позу Илии, когда он молился, припав к земле и опустив голову между колен. Она определённо существовала в молитвенной практике иудаизма по крайней мере вплоть до I века до н.э. Так, есть свидетельства, что галилейский хасиде рабби Ханине бен Досе "опускал голову между колен", молясь о чуде⁷⁸. Интерес могло бы представить и более подробное сопоставление исихастской традиции с еврейской мистикой Меркавы.

В-третьих, укажем на гораздо более очевидные параллели, обнаруживаемые между исихастскими практиками и индийской йогой. В качестве вспомогательного средства во время медитации йог применяет мантру, или краткую формулу, которую он многократно повторяет, нередко используя чётки. Его цель заключается в достижении самадхи (покоя, исихии), при этом может возникнуть видение света. Особо подчёркивается необходимость руководства со стороны опытного наставника, или гуру. Если говорить непосредственно о технике, то в йоге, как и у исихастов четырнадцатого века, мы находим следующие общие черты:

(1) рекомендуемые позы (асаны);

(2) контроль дыхания (пранаяма). Дыхание должно быть медленным и редким: "Сдерживая дыхание [...], спокойно дыши носом"⁷⁹;

(3) сосредоточение ума на тех или иных физиологических центрах организма (чакрах).

Разумеется, эти индийские практики, существовавшие ещё в дохристианскую эру, гораздо древнее молитвенных приёмов исихазма.

Однако наряду с явными признаками сходства имеются и отличия. Если исихаст во время молитвы сидит, упершись подбородком в грудь, то йог в позе лотоса держит спину выпрямленной (впрочем, в йоге существуют и такие позы, где спина согнута). Дыхательные техники йоги гораздо сложнее и более тщательно разработаны, чем всё, что предлагает в этом отношении византийская традиция; достаточно сказать, что дыхательные приёмы исихазма соответствуют лишь начальным, простейшим упражнениям йоги. Далее, внутренний поиск в йоге (поиск сердечного места у исихастов) распространяется на области, лежащие ниже сердца, а исихастская традиция это строго воспрещает. Более того, в йоге внутренний поиск может идти в двух направлениях: нисходящем и восходящем – от центра Кундалини вверх по позвоночнику к чакре, расположенной на лбу между глаз (так называемый "третий глаз"), а оттуда к Верховной чакре, которая находится в темени, в высшей точке головы. В образно-символической системе исихазма этому нет соответствия: низведя ум в сердечное место, исихаст остаётся в нём, никакого обратного восхождения он не совершает. Если детально сравнить физиологические термины йоги с теми, которые используются в исихазме, то выяснится, что сходство не так уж велико.

И самое главное: в то время как Иисусова молитва представляет собой непосредственное призывание воплощённого Бога, в йоге, как пишет об этом аббат Моншанен, "связь с Богом осуществляется по касательной". Йога – это техника, направленная прежде всего на достижение внутренней сосредоточенности с помощью естественных возможностей человека; в отличие от исихастской молитвы, она не подразумевает какой бы то ни было зависимости от божественной

⁷⁶ The Text of the Spiritual Exercises of Saint Ignatius, ed. Henry Keane (London 1952), p.90; cf. A Monk of the Eastern Church, The Jesus Prayer, p. 107.

⁷⁷ I. Hausherr, 'Les Exercices Spirituels de Saint Ignace et la méthode d'oraison hésychastique', *Orientalia Christiana Periodica* 20 (1954), pp.7-26; перепечатано в Hausherr, *Hésychasme et prière* (*Orientalia Christiana Analecta* 176: Rome 1966), pp.134-53.

⁷⁸ See Geza Vermes, *Jesus the Jew* (London 1973), p.74; Balfour, *Saint Gregory the Sinaïte: Discourse on the Transfiguration*, p.141, n.218.

⁷⁹ Svetasvatara Unpanishad ii, 9.

благодати. Учитывая всё это, можно согласиться с Моншаненом в том, что "прямое заимствование здесь крайне маловероятно", а все совпадения объясняются "конвергенцией"⁸⁰. Тем не менее, индийские параллели не теряют своей поучительности. Как йогическая, так и исихастская традиция признают активную роль тела в созерцательном делании, а также существование отношения "аналогии-причастности" между телесным и духовным.

И, наконец, в-четвёртых, рассмотрим самую интересную параллель – между исихастской молитвой и практикой зикра – памятования и призывания имени Бога в исламе, в частности, у суфиев⁸¹. Зикр чаще всего совершается коллективно, в то время как Иисусову молитву обычно, хотя и не всегда, читают в одиночестве. В прочих же отношениях обе эти практики довольно сходны, и доводы в пользу прямого заимствования здесь более основательны, чем в случае йоги. В зикре, как и в исихастской традиции, руководство со стороны опытного наставника считается крайне желательным, даже необходимым. Практика зикра предполагает:

(1) Различные положения тела, в том числе те, где голова опущена на грудь, а иногда и те, голова помещена между колен (в зикре, как и в йоге, позы могут быть весьма сложными – гораздо более сложными, чем в исихастской практике).

(2) Управление дыханием, при котором устанавливается связь между призыванием Имени и движением воздуха при дыхании (опять-таки, практикуемые суфиями дыхательные упражнения гораздо сложнее тех, которые встречаются у исихастов). На более высоких ступенях призывание может быть соотнесено с биением сердца (как мы уже отмечали, об этом упоминается в "Откровенных рассказах странника", но не в византийских исихастских источниках). При молитвенном призывании могут использоваться чётки.

(3) Продвижение молитвы посредством дыхания от уст к сердцу; нисхождение из головы в сердце, которое в суфизме, как и в исихазме, рассматривается как средоточие всей человеческой личности. Поскольку эти две традиции имеют общие библейские корни, исихазм в этом отношении значительно ближе к суфизму, чем к йоге.

Наконец, наиболее важная точка соприкосновения заключается в том, что в исламе призывание Имени сознательно адресовано трансцендентному и личностному Богу – даже с учётом того, что в некоторых суфистских текстах личностный характер Божественной первосущности несколько принижён. О зикре определённно нельзя сказать, что в нём связь с Богом осуществляется "по касательной".

Эти черты сходства столь разительны, что возможность непосредственного взаимодействия обеих традиций представляется исключительно вероятной. Однако до сих пор не обнаружено никаких достаточно подробных и недвусмысленных свидетельств этому предположению. Если непосредственное влияние имело место, то в каком направлении оно происходило? Возможно, арабские и персидские суфии испытали влияние индийской йоги, и через них оно перешло на византийский мир. Но нельзя исключить и того, что такое влияние имело обратное направление. Считается, что творения св. Исаака Ниневийского изучались в раннеисламских мистико-аскетических общинах. Сам св. Исаак ничего не говорит ни о призывании имени Иисуса, ни об использовании дыхательных приёмов при молитве. Можно, однако, предположить, что были и какие-то другие христианские аскеты, с которыми общались арабы-мусульмане и которые передали тем подобные молитвенные приёмы. Мы уже упоминали о практиках, применявшихся коптскими христианами в восьмом и девятом веке; эти практики вполне могли существовать и у сирийских христиан и от них перейти к суфиям.

Всё это, разумеется, не более чем догадки; несомненно, однако, что у христиан и мусульман было много возможностей для взаимных контактов. Ведь они жили бок о бок и, конечно же, могли иногда рассказывать друг другу о своих способах молитвы. При случае и христианские паломники в святые места могли вступать в беседу с суфиями. Один случай такого соприкосновения имеет для нас особое значение. Во время своего путешествия в 1354 г. из Фессалоник в Константинополь

⁸⁰ Jules Monchanin, 'Yoga and Hesychasm', *Cistercian Studies* 10:2 (1975), pp.85-92. О попытке приспособить йогические техники применительно к христианской практике см. J.M. Déchanet, *Christian Yoga* (New York 1972); в приложении к статье помещён добротный очерк об Иисусовой молитве, написанный Жаном Гуйаром (Jean Gouillard) (pp.217-30).

⁸¹ См. Louis Gardet, 'Un probleme de mystique comparee: la mention du nom divin (dhikr) dans la mystique musulmane', *Revue Thomiste* 52 (1952), pp.642-79; 53 (1953), pp.197-216; перепечатка в G.-C. Anawati and L. Gardet, *Mystiquemusulmane: aspectsettenances – expériencesettechniques* (Paris 1961), pp.187-256. Гарде отмечает также имеющиеся параллели с буддистской практикой нэмбуцу.

Григорий Палама был взят в плен турками и более года провёл в неволе. Известно, что в течение этого срока он имел беседы на религиозные темы с местными мусульманами, и представляется крайне вероятным (даже несмотря на то, что в дошедших до нас записях об этом ничего не сообщается), что говорили они и о суфийской практике зикра⁸².

Любопытно, однако, отметить, что в дальнейшем исихазм и суфизм развивались в противоположных направлениях. Как мы уже видели, в течение последних 150 лет православные учителя, как правило, принижали роль телесных техник молитвы и даже препятствовали их применению. Напротив, в мусульманских братствах XX столетия акцент делался на физические упражнения. В то же время мусульманские наставники в большинстве своём полностью согласны с православными учителями в том, что никакие телесные техники не могут автоматически привести к единению с Богом. Обе традиции полагают, что главное – не внешняя техника, а внутреннее сердечное внимание, не физическое упражнение, а Сам Призываемый, и что наша встреча с Призываемым – это Его чистый дар.

Однако из того, что важна не техника, а Сам Призываемый, вытекает глубокое отличие между исихазмом и зикром. Иисусова молитва в основе своей христоцентрична. Мы не просто призываем Бога, мы обращаемся конкретно к Иисусу Христу – Богу воплощённому, Слову, ставшему плотью, Второму Лицу Пресвятой Троицы, родившемуся в Вифлееме, воистину распятому на Голгофе и воистину воскресшему. В исламской традиции, как и в любой другой традиции, отрицающей Воплощение, молящийся никогда не будет призывать Бога так же, как в исихазме. Когда Каллист и Игнатий Ксанфопулы говорили, что Иисусову молитву надо произносить "с верою", они имели в виду веру в нашего Господа Иисуса Христа, Богочеловека. Как утверждает странник в "Откровенных рассказах", "Иисусова молитва включает в себе все Евангельские истины"⁸³; оторванная же от контекста Евангелия, она утрачивает самую свою суть. Эта молитва есть исповедание веры в Иисуса Христа как Спасителя, а не просто одна из многочисленных мантр.

Таким образом, сравнивая исихазм с йогой и зикром, мы не должны забывать, что существо любой молитвенной традиции не во внешней технике, а во внутреннем содержании – не в том, как мы молимся, а кому мы молимся. Большинство картин заключены в рамы, и большинство этих рам имеют между собой сходные черты, но портреты в них могут быть совершенно разными. Решающее значение имеет портрет, а не рама. Телесный метод, какую бы форму он ни принимал, представляет собой всего лишь "раму" для Иисусовой молитвы, а сам портрет – это призывание Господа Иисуса "с верой"⁸⁴. Несмотря на всё сходство между "рамой" Иисусовой молитвы и некоторыми другими нехристианскими "рамами", мы ни в коем случае не должны преуменьшать неповторимую значимость портрета, заключённого в "раму". Техники второстепенны; главную ценность составляет лишь наша личная встреча в молитве с живым Иисусом. Тем не менее, та важная роль, которую отводят телу исихазм, йога и суфизм, заслуживает самого пристального внимания. Углублённое проникновение в соматопсихический символизм этих трёх традиций позволит полнее осознать смысл призыва "славить Бога своими телами".

Закончим же мы словами Феофана Затворника:

"Молитва: Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя! есть словесная молитва, как и всякая другая. Сама в себе ничего особенного не имеет, а всю силу заимствует от того, с каким настроением ее творят. [...]Все приемы, про какие пишется, [...] не всем пригоже и без наличного наставника опасно. Лучше за всё то не браться. Один прием общеобязателен: "вниманием стоять в сердце". Другое все стороннее и к делу не ведущее прибавление. [...]"

Все молитвенные труды на это должны быть направлены. Молите Господа, чтоб Он даровал вам это благо. Это – сокровище, сокрытое на селе; это – бисер многоценный"⁸⁵.

Перевод с английского В.С. Иванова

⁸² О материалах источников см. Anna Philippidis-Braat, 'La captivité de Palamas chez les Turcs; dossier et commentaire', *Travaux et Mémoires* 7 (1979), pp. 109-222; Daniel J. Sahas, 'Captivity and Dialogue: Gregory Palamas (1296-1360) and the Muslims', *The Greek Orthodox Theological Review* 25 (1980), pp.409-36. Cp. Meyendorff, *A Study of Gregory Palamas*, pp. 103-7.

⁸³ *The Way of a Pilgrim*, p.29.

⁸⁴ Cp. Kallistos Ware, *The Power of the Name: the Jesus Prayer in Orthodox Spirituality* (Fairacres Publication 43) (Oxford 1986), pp.23-4.

⁸⁵ Ighumen Chariton of Valamo, *The Art of Prayer* (London 1966), pp.98, 198.