

Традиция мистического христианства

ОТКРОЙ  
УМ И СЕРДЦЕ  
ВЫСШЕЙ ТАЙНЕ



СОЗЕРЦАТЕЛЬНОЕ  
ИЗМЕРЕНИЕ  
ЕВАНГЕЛИЯ

Томас Китинг

Издательский Дом «Ганга»

**Томас Китинг**

# **Открой ум и сердце Высшей Тайне. Созерцательное измерение Евангелия**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=65550017](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65550017)*

*Открой ум и сердце Высшей Тайне. Созерцательное измерение  
Евангелия / Томас Китинг: Ганга; Москва; 2021  
ISBN 978-5-907243-86-6*

## **Аннотация**

Автор книги Отец Томас Китинг (1923–2018) – монах-траппист и священник, один из трех главных разработчиков метода центрирующей молитвы.

Книга представляет собой пошаговое руководство по центрирующей молитве. Эта молитва предлагает практический метод входа в наши «внутренние покои». Искренняя устремленность к Богу поддерживается в ней посредством священного слова.

Центрирующая молитва вдохновлена работами основных авторов христианского созерцательного наследия, в том числе Иоанна Кассиана, анонимного автора «Облака незнания», Франциска де Саля, Терезы Авильской, Хуана де ла Круса, Терезы из Лизьё и Томаса Мертонa.

В книге также приводится исторический обзор традиции христианской созерцательной молитвы.

«Открой ум и сердце Высшей Тайне» выдержала уже несколько десятков переизданий на Западе. Она служит вдохновляющим руководством для тех, кто ищет живого общения с Богом и познания своей истинной сути.

*В формате PDF A4 сохранен издательский макет.*

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Молитва Святому Духу              | 7  |
| Введение                          | 13 |
| Часть I                           | 24 |
| Глава 1                           | 24 |
| Глава 2                           | 34 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 39 |

**Томас Китинг**  
**Открой ум и сердце**  
**Высшей Тайне.**  
**Созерцательное**  
**измерение Евангелия**

**Thomas Keating**

Open Mind, Open Heart



The Contemplative Dimension of the Gospel

Continuum International Publishing Group Inc

New York 2006

Перевод 20-го юбилейного издания «Open Mind, Open Heart» опубликован по соглашению с издательством Bloomsbury Publishing Inc.

*Перевод с английского: О. Коротков, М. Роттер*  
*Редактор К. Кравчук*

© St. Benedict's Monastery, 1986, 1992 and © St. Benedict's Monastery, 20th Anniversary Edition 2006

© ООО ИД «Ганга». Перевод, оформление, 2020

# Молитва Святому Духу



## Пересказ латинского гимна Veni Sancte Spiritus

Приди, Святой Дух, излей из глубин Троицы луч Твоего Света —

Того Света, что просветляет наш ум и укрепляет нашу волю.

Приди, Отец нищих в Духе,  
Которых Ты любишь наполнять обилием Бога.

Ты не только преподносишь дары,  
Ты даруешь Себя, высший Дар – Дар Отца и Сына.

Ты лучший утешитель! Ты дражайший Гость!  
Твоя речь, пусть и вся в безмолвии, – сама сладость.

О как освежает Твое утешение! Оно успокаивает подобно ласке.

В одно мгновение Ты рассеиваешь все сомнения и печали.

В трудах борения с искушением Ты вселяешь веру в победу.

Твое присутствие – наша победа! Ты с нежностью убеждаешь наши робкие сердца верить в Тебя.

В величайшем труде – в работе по самоотдаванию – Ты наше отдохновение, покой в глубинах наших душ.

В накале внутренней борьбы Твое дыхание приносит нам освежающую прохладу.

Оно успокаивает наши мятежные страсти, избавляет от страхов, когда кажется, что мы терпим поражение.

В минуты отчаяния Ты осушаешь наши слезы.

Именно Ты даешь благодать раскаяния и верную надежду на прощение.

О безумно счастливый Свет!

Заполни до краев сердца преданных Тебе Твоих детей!

Без Тебя нет в нас божественной жизни, нет отрады.

Без Твоего дыхания томится наш дух; не может  
возвыситься,

Пока Ты не приложишь уста Свои к устам наших душ  
И не вдохнешь в нас дыхание Жизни.

Твое прикосновение подобно росе.

Но твердой бывает Твоя рука.

Нежный, как мягчайший ветерок,

Ты можешь быть и смерчем.

Подобно исполинской печи Ты иссушаешь все наши  
способности,

Но лишь ради того, чтобы растопить лед наших сердец.

Ты бросаешь нас пред Собой, как зимняя буря швыряет  
мертвые листья.

Но это лишь для того, чтобы поставить наши стопы на  
узкий путь, ведущий к Жизни.

А сейчас, подобно могучему Ветру, излей на нас  
дождевые потоки, дабы смыть наши грехи.

Насыть Своей благодатью наши иссохшие сердца.

Облегчи раны, которые Ты прижег огнем.

Даруй Свои семь священных Даров всем, кто верует  
в Тебя той истинной верой,

Которую можешь даровать только Ты.

Даруй награду за бескорыстную любовь – даруй Себя  
Самого!

Даруй нам упорство идти до конца! И тогда – вечная радость!



Томас Китинг (1923–2018)

# Введение



Новая редакция книги «Открой ум и сердце Высшей Тайне», приуроченная к двадцатой годовщине ее публикации в 1986 году, позволяет обновить некоторые ее части на основе опыта, накопленного нами за эти двадцать лет. Отдельно хочу поблагодарить отца Карла Арико за его большую помощь в редактировании этого нового издания.

В первой части книги изложен метод центрирующей молитвы и его теоретическая база. Чтобы можно было рассмотреть метод в более широком контексте, во второй части приведены духовные, исторические и теологические размышления. По всей книге встречаются вопросы, часто задаваемые практикующими о молитве сосредоточения, – они выделены

курсивом.

Условимся ради ясности использовать понятие «центрирующая молитва» для описанного в этой книге определенного метода, предназначенного для пробуждения дара созерцания, а понятие «созерцательная молитва» оставить для его полного развития под непосредственным руководством Духа.

Основная цель центрирующей молитвы, Созерцательного Расширения и поддерживающей его духовной сети – внести познание и переживание Божьей любви в общее сознание семьи человечества.

Созерцательная молитва – это процесс внутреннего преобразования, преобразование, вызванное Богом и (если мы согласны) ведущее к божественному единению. В этом процессе меняется видение реальности. Происходит перестройка сознания, наделяющая способностью воспринимать повседневную жизнь, взаимодействовать с ней и реагировать на нее со все возрастающей чувствительностью к божественному присутствию внутри посредством всего происходящего и за пределами этого.

Согласно христианской традиции, созерцание – это чистый дар Бога. Однако, чтобы относиться к нему как к таковому, необходимо принимать во внимание некоторые нюансы, без учета которых может показаться, что этот дар может быть обретен лишь людьми, живущими в монастырях, отшельниками или аскетами. Все наоборот: созерцание – это

основополагающая часть человеческой природы и, следовательно, доступно каждому человеку. Доступ к нему можно получить, отпустив наше собственное представление о себе, предав свою волю Богу и покоясь в Божественном внутреннем присутствии, которое уже есть в нас и ждет мгновения, чтобы открыться. Регулярные сеансы тишины и уединения могут побудить нас дать согласие на ежемгновенное присутствие Бога в нашей жизни в состоянии бодрствования и, таким образом, уменьшить влияние ложного «я» («ветхого человека» Святого Павла), которое тормозит преображающее действие благодати.

Ложное «я» – воображаемый образ себя, возникший еще в раннем детстве. Он появился дабы мы смогли справиться с эмоциональной травмой из-за неудовлетворения наших инстинктивных потребностей в выживании/безопасности, привязанности/уважении и власти/контроле. Ложное «я» также ищет счастья путем отождествления себя с определенной группой, от которой может получить признание и, таким образом, выстроить чувство собственной значимости. На социальном уровне это порождает насилие, войну и институциональную несправедливость.

Центрирующая молитва – движение Божественной Любви. Она предназначена для обновления христианской созерцательной традиции. Ее суть – отозваться на призыв Святого Духа, согласиться на присутствие и действие Бога внутри нас. В основе ее лежит разновидность глубокой молитвы,

которую Иисус предлагает в Евангелии от Матфея, 6:6:

«Если хочешь молиться, войди в свои внутренние покои, закрой дверь и молись Отцу твоему в тайне, и Отец твой, видящий в тайне, воздаст тебе»<sup>1</sup>.

Обрати внимание на то, как в этом тексте происходит переход ко все более глубоким состояниям безмолвия:

1. Оставить позади внешнее смятение, окружающую среду, в которой мы можем находиться, и текущие заботы, входя в наши внутренние покои (переходя на духовный уровень нашего бытия, уровень интуиции и духовной воли).

Закреть дверь означает остановить и отключить внутренний диалог, который мы обычно ведем с собой весь день, когда судим, оцениваем, реагируем на людей и события, приходящие в нашу жизнь и уходящие из неё.

2. Молиться в тайне Отцу, который говорит с нами за пределами звучания слов.

Метод центрирующей молитвы отвечает на это приглашение:

---

<sup>1</sup> «Ты же, когда молишься, войди в комнату твою и, затворив дверь твою, помолись Отцу твоему, Который втайне; и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно». – *Синод. пер.* «А ты, когда молишься, уйди в свою комнату, закрой за собой дверь и помолись своему Отцу, который здесь с тобой незримо. И тогда твой Отец, видящий всё, что совершается тайно, вознаградит тебя». – *Пер. с древнегреческого В. Н. Кузнецовой.*

1. Согласием на присутствие и действие Бога внутри.
2. Полным преданием своей воли Богу.
3. Связью с Богом, пребывающем в тайне, которая есть безмолвие «тебя».

По мере того как Бог во внутренней тишине дает жизнь «новому творению» (то есть, новому тебе) с мировоззрением, которое Христос передавал в глубоком безмолвии, Его видение вещей становится важнее, чем наше собственное. Далее Бог просит нас жить этой новой жизнью в повседневных условиях, полных беспорядка, противодействия и всевозможных тревог. Все это, по-видимому, докучает нам, и поэтому нас тянет к уединению ради наслаждения той тишиной. Но мы должны столкнуться с превратностями повседневной жизни.

Чередование созерцательной молитвы и внешней деятельности постепенно объединяет их и устанавливает нас в созерцательном измерении Евангелия – новом, преображенном состоянии сознания.

Созерцательное измерение Евангелия проявляет себя в более глубоком единении с живым Христом и в действенной заботе о других, вытекающей из этой связи. Оно раскрывает более глубокое значение тайн Христовых и живого слова Божьего в Писании.

Центрирующая молитва – это современное название практики, которую Иисус в Нагорной проповеди именуется

«молитвой в тайне». Со временем эта молитва получила другие названия, такие как «чистая молитва», «молитва веры», «молитва сердца» и «молитва безыскусности».

Учение Иисуса берет начало в Ветхом Завете. Например, бывшее у Илии на горе Хорив переживание Бога как «полного безмолвия»; облачный столп днем и огненный столп ночью, которым Яхве в течение сорока лет указывал путь своему народу через пустыню; облако в храме, построенном Соломоном, во время его освящения; наставление в Псалме 45:11, которое гласит: «Будь спокоен и познай, что Я есть Бог»<sup>2</sup>.

В Новом Завете мы слышим об облаке, осенившем Марию в миг Воплощения; облако, которое осенило учеников на горе Преображения; молчание Марии из Вифании у ног Иисуса в доме Марии, Марфы и Лазаря; тьма, покрывшая землю во время распятия.

Христианская традиция (особенно Отцы-пустынники и Матери-пустынницы IV века) полагала, что в этом мудром высказывании Иисуса идет речь о переходе от обычного психологического осознания к внутреннему безмолвию духовного уровня нашего бытия и далее к таинству единения с Божественным Бытием.

Эта традиция была передана исихастами восточной ортодоксальной традиции. Например: в VI веке это был сирий-

---

<sup>2</sup> «Остановитесь и познайте, что Я – Бог». – *Синодал. пер.* «Утихните, знайте, что Я – Бог». – *Современный русс. пер.*

ский монах, известный как Псевдо-Дионисий; в средние века – Майстер Экхарт, Ян ван Рёйсбрук и рейнские мистики; в XIV веке – неизвестный автор «Облака незнания»; позднее – представители кармелитской традиции, например: Тереза Авильская, Хуан де ла Крус, Тереза из Лизьё и Елизавета Святой Троицы; а в прошлом веке – Томас Мертон.

Эта традиция стала известна как *апофатическое созерцание*. Оно не противоречит так называемому *катафатическому созерцанию*, которое использует наши рациональные способности для доступа к единению с Божественным. Два вида созерцания лучше всего описать как взаимодополняющие. Катафатическое созерцание обычно необходимо для подготовки к апофатическому переживанию, выходящему за рамки человеческих способностей покоиться в Боге. Чтобы объяснить опыт этого переживания самому себе или поделиться им с другими, нужны символы и образы, которые мы изучаем в катафатическом созерцании. Пример этой взаимодополняемости – отдых *шабата* в Ветхом Завете. Иисус пригласил своих учеников к такому же покою, когда сказал:

«...научитесь от Меня, ибо Я кроток и смирен сердцем, и найдете покой душам вашим»<sup>3</sup>

Термин «покоиться в Боге» использовал Григорий Великий в VI веке, описывая созерцательную молитву, как он её понимал.

---

<sup>3</sup> От Матфея 11:29.

Христианская традиция содержит прекрасные наставления и руководство для начала духовного путешествия. Особенно это касается древней практики *lectio divina*, которая веками была основной практикой бенедиктинских монахов и монахинь. В этой практике было три этапа или момента, связанных друг с другом, так что один мог переходить в другой по желанию или по вдохновению Святого Духа.

1. Молитвенное чтение Ветхого и Нового Заветов способствовало размышлениям над текстом, особенно над тайнами Христовыми.

2. Размышления над текстом вели к отклику в виде проявлений веры, надежды и любви, благодарности и преданию себя Богу.

3. По мере того как продвижение шло легче, такой отклик приводил к тому, чтобы покоиться в Боге за пределами мысли или определенных волевых действий.

Центрирующая молитва «запускает» первые два совета, высказанных Иисусом в Евангелии от Матфея, 6:6: оставление позади *внешних* забот и прекращение (по меньшей мере, да будет такое намерение) *внутреннего* диалога, который обычно сопровождает психологическое осознание.

Третий совет Иисуса – «молись в тайне» – указывает на практику, которая позже стала известна в христианской традиции как *созерцательная молитва*. Хотя остаются и другие

принятые толкования слова «созерцание», последующие духовные авторы в качестве окончательного приняли за него состояние молитвы, которое Хуан де ла Крус описывает как «ниспосланное созерцание»<sup>4</sup>.

Три традиционных ступени христианской духовности называются соответственно *очистительным*, *просветляющим* и *объединяющим* путями. Очистительный и объединяющий пути хорошо описаны в трудах христианских мистиков, но переход от одного к другому не особо ясен и не всегда справляется с физическими, психологическими и духовными препятствиями, мешающими продвижению. Особенно это касается наших бессознательных побуждений.

Центрирующая молитва делает человека приверженным цели внутреннего преображения. Она предлагает практический метод входа в наши «внутренние покои» путем намеренного отпускания внешних забот – что символизируется закрытием глаз и согласием на присутствие и действие Бога внутри нас. Далее, в тишине вводится священный символ (например, слово из Священного Писания, внутренний взгляд на Бога, пребывающего внутри, или обращение вни-

---

<sup>4</sup> Согласно Хуану де ла Крису, ниспосланное созерцание – дар свыше, то есть дар Бога, превышающий возможности достижения его через нашу волю и иные способности, обретая который человек становится поглощенным Богом, приходя к настоящему осознанию Его, к настоящему желанию Его, к настоящей любви к Нему. Ниспосланное созерцание – состояние, к которому можно подготовить себя, но оно не может быть вызвано собственными волей или желаниями человека, не может быть получено благодаря неким методам или аскетическим практикам. – *Прим. ред.*

мания на свое дыхание как на символ Святого Духа) в качестве поддержки нашего намерения согласиться на присутствие и действие Бога внутри нас. По мере того как, благодаря регулярной практике, эта склонность к бдительной восприимчивости становится устойчивой, Дух постепенно готовит нас к молитве, то есть, *к связи с Отцом в тайне*. Этот внутренний процесс был истолкован Отцами-пустынниками и Матерями-пустынницами четвертого столетия (а также поздней апофатической традицией) как отпускание всех личных планов, ожиданий и желаний Божественного утешения, психологических достижений и саморефлексии любого рода.

Центрирующая молитва состоит из первых двух ступеней, ведущих к *молитве в тайне*. Последняя (третья) – это связь с Богом за пределами мыслей, чувств и определенных действий. Единственное самостоятельное начинание во время центрирующей молитвы, – это поддержание намерения согласия на присутствие и действие Бога внутри нас. Мы это делаем путем мягкого возвращения к священному символу, когда замечаем, что отвлечены какой-либо мыслью, чувством или ощущением в теле.

Растет надежда на то, что учителя Евангелия будут говорить исходя из личного переживания созерцательной молитвы. Подобное могло бы произойти, если обучение священнослужителей уравнило бы созерцательную молитву и практику с академической подготовкой. Пока в христианских кру-

гах духовное руководство не станет реальностью, многие люди продолжают искать духовные переживания, которые не могут получить в местных церквях или других христианских учреждениях, в других религиозных традициях. Если бы произошло повсеместное обновление практики созерцательного измерения Евангелия, которое объединяет христиан на более глубоком уровне, стало бы возможным воссоединения христианских церквей; диалог с другими мировыми религиями имел бы прочную основу в виде духовного опыта христианской общины; мировые религии яснее бы видели общечеловеческие ценности, которые они разделяют.

# Часть I

## Глава 1

### Измерения созерцательной молитвы



Созерцательная молитва – это мир, в котором Бог может делать все, что угодно Ему. Попасть в это царство – величайшее из приключений. Оно должно быть открыто для Бесконечного и, следовательно, для безграничных возможностей. Наши личные самосотворенные миры подходят к концу; внутри и вокруг нас появляется новый мир, а невозможное становится повседневным опытом. Однако мир, который

открывает эта молитва, едва уловим в обычном ходе событий.

Христианская жизнь и рост основаны на вере в нашу основополагающую благодать, в то, что Бог дал ее нам вместе с ее трансцендентным потенциалом. Этот дар бытия есть наше истинное Я. Христос рождается в нас благодаря нашему согласию верить, Он и наше истинное Я становятся единым целым. Наше пробуждение к присутствию и действию Духа – это раскрытие воскресения Христа в нас.

Любая истинная молитва основана на убеждении, что Дух присутствует в нас, что Он постоянно и неизменно нас вдохновляет. В этом смысле каждая молитва – молитва в Духе. Тем не менее, представляется более уместным использовать понятие «молитва в Духе» для той молитвы, в которой наш дух вдохновляется Духом [Святым] непосредственно, без участия наших собственных размышлений или волевых действий. Другими словами, Дух молится в нас, и мы на это согласны. Созерцание – традиционное название для такой молитвы.

Созерцательная молитва – это процесс в созерцательной жизни. Это переживание или ряд переживаний, ведущих к постоянному единству с Богом. Понятие «созерцательная жизнь» подразумевает неизменное состояние самого божественного единства, в котором Дух постоянно и непрерывно движет человеком – как в молитве, так и в его деятельно-

сти. Центрирующая молитва – это вход в процесс, ведущий к единству с Божественным.

Корень молитвы – внутренняя тишина. Мы можем думать о молитве как о мыслях или чувствах, выраженных словами, но это лишь одна из ее форм. По словам Евагрия, «Молитва откладывает мысли в сторону»<sup>5</sup>. Это определение предполагает наличие мыслей. Центрирующая молитва – это не столько отсутствие мыслей, сколько отрешенность от них. Это открытие ума и сердца, тела и чувств, всего нашего существа Богу, Высшей Тайне за пределами слов, мыслей и чувств. Иначе говоря, за пределами психологического содержания настоящего мгновения. В центрирующей молитве мы не отрицаем и не подавляем содержимое нашего сознания. Мы просто принимаем данность и выходим за ее пределы, при этом не прикладываем никаких усилий, а отпускаем то, что есть.

Согласно балтиморскому катехизису, «Молитва – это возвышение ума и сердца к Богу». При использовании этой древней формулы важно помнить, что возвышение зависит не от нас. В любой молитве возвышение ума и сердца к Богу может быть делом одного лишь Духа. В молитве, вдохновленной Духом, мы позволяем себе течь, следуя увлекающему нас вверх движению и отбрасывая все размышления. Размышление – важное предварительное условие для молитвы, но это не молитва.

---

<sup>5</sup> Evagrius, *De Oratione* 70 (PG 79, 1181C).

Молитва – это не только подношение Богу внутренних действий, это подношение самих себя такими, какие мы есть.

Работу Духа можно сравнить с умелой няней, обучающей поведению попавших в богатую семью приемных детей в их новом доме. Подобно беспризорникам, которых забрали с улицы и усадили за праздничный стол в элегантном обеденном зале, нам нужно много времени, чтобы научиться вести себя за столом и выработать правильные манеры. По причине грубого происхождения мы склонны класть грязные ноги на стол, бить фарфоровую посуду и проливать суп на колени. Чтобы усвоить ценности нашего нового дома, требуются глубокие изменения в наших взглядах и поведенческих моделях. По этой причине вначале мы можем воспринимать няню как ограничивающую и навязывающую множество запретов. При этом оказывается, что в процессе исправления она всегда воодушевляет нас. Она никогда не обвиняет, никогда не осуждает, но всегда приглашает нас изменить свою жизнь. Центрирующая молитва – это образование, которое дает Дух.

Наше участие в этом образовательном процессе состоит в том, что христианская традиция называет *самоотречением*. Иисус сказал: «Если не откажешься от „себя“ и не примешь свой крест, не сможешь быть Моим учеником» (Евангелие от Марка 8:34) <sup>6</sup>. Отвержение «себя» включает в се-

---

<sup>6</sup> «Кто хочет идти за Мною, отвергнись себя, и возьми крест свой, и следуй за Мною». – *Синод. пер.* «Кто хочет следовать за Мной, пусть забудет о себе, возь-

бя непривязанность к привычному функционированию интеллекта и воли, которые являются нашими самыми сокровенными способностями. Для этого во время молитвы может потребоваться отпустить не только обычные мысли, но и самые набожные размышления и стремления, поскольку мы относимся к ним как к необходимому средству продвижения к Богу.

В природе рационального ума упрощать то, о чем он думает. Таким образом, одна мысль может подвести итог огромному множеству размышлений. Тогда сама мысль становится присутствием, актом внимания, а не пониманием. Если мы применим этот принцип к личности Иисуса, то увидим, что такого рода внимательность никоим образом не исключает Его человечности. Наше внимание просто уделяется присутствию Иисуса – Бога и Человека. При этом мы не обращаем внимания на какие-то конкретные стороны Его личности.

Центрирующая молитва – часть активного процесса, который развивается через личные отношения, а не через стратегию. В то же время разумная организованность в молитве и образе жизни способствует этому процессу. Это подобно тому, как полезная пища и физические упражнения помогают подросткам достичь физической зрелости.

Один из первых результатов центрирующей молитвы – высвобождение энергий подсознательного. Этот процесс по-

---

мет свой крест – и тогда следует за Мной». – Пер. с древнегреческого В. Н. Кузнецовой.

рождает два разных состояния психики: переживание личностного развития в виде духовного утешения и переживание человеческой слабости через уничижающее самопознание. *Самопознание*, или *познание своего личностного «я»*, – традиционное понятие, обозначающее осознание темной стороны своей личности.

Высвобождение этих двух видов подсознательной энергии должно быть защищено прочно устоявшимися привычками преданности Богу и заботы о других. Иначе, если человек, например, наслаждается каким-то видом духовного утешения, его может распирать от гордости; если же человек, осознав свое духовное обнищание, чувствует себя раздавленным, он может впасть в уныние или даже отчаяние. Воспитание привычек преданности Богу и служения другим – незаменимое средство обретения устойчивости ума перед лицом эмоционально заряженных мыслей, будь то самовозвышение или самоуничижение.

Преданность Богу развивается благодаря приверженности человека духовным практикам, направленным на любовь к Богу. Служение другим – исходящий из сердца порыв, вызванный состраданием. Преданность Богу и служение другим нейтрализуют глубоко укоренившуюся склонность озабочиваться собственным духовным путешествием и своим продвижением. Привычка служить другим развивается за счет старания порадовать Бога своими делами и состраданием, которое в первую очередь относится к тем, с кем мы

живем бок о бок. Безоговорочно принимать каждого значит исполнять заповедь «люби ближнего своего, как самого себя» (Евангелие от Марка 12:31). Это способ на деле помогать друг другу нести бремя [существования] (Послание к Галатам 6:2). Отказ от осуждения, даже будучи гонимым, означает выполнение заповеди любить друг друга, «как Я возлюбил вас» (Евангелие от Иоанна 13:34) и «отдавать жизнь за своих друзей» (Евангелие от Иоанна 15:13).

Преданность Богу и служение другим людям, став привычными, образуют две стороны канала, по которому энергии подсознательного могут высвободиться, не погружая психику в потоки хаотических эмоций. Когда эти энергии будут слаженно течь между берегами преданности и служения, они поднимут нас на более высокие уровни духовного восприятия, понимания и самоотверженной любви.

Эти две уравновешивающие склонности подготавливают нервную систему и само тело к получению очищающего и освящающего света Духа. Они позволяют различать возникающие мысли и чувства до того, как они достигнут стадии привязанности или мнимого принуждения. По мере роста свободы от рабства привычных мыслей и желаний, мы можем со спокойным умом погружаться во внутреннюю молитву.

Цель самоотречения – непривязанность. Это не-стяжательство ко всей действительности, это качество, которое рубит под корень ложную «я»-систему. Ложное «я» – монумент-

тальная иллюзия, груз привычных моделей мышления и эмоциональных привычек, хранящихся в мозге и нервной системе. Подобно компьютерной программе, они имеют склонность задействоваться каждый раз, когда конкретная жизненная ситуация жмет на соответствующую кнопку. Ложное «я» даже внушает, что его утонченные цели имеют религиозную мотивацию. Подлинное религиозное отношение исходит от Бога, а не от ложного «я».

Дух исцеляет от укоренившегося эгоцентризма и становится источником нашей сознательной деятельности. Чтобы действовать спонтанно под влиянием Духа, а не под влиянием ложного «я», эмоциональные программы прошлого должны быть стерты и заменены новыми. *Практика добродетели* – традиционное понятие для стирания старых программ и написания новых, основанных на ценностях Евангелия.

Иисус в Своей Божественности – источник созерцания. Все, что мы воспринимаем как Бога, может быть только сиянием Его присутствия, а не Богом, каков Он есть. Когда Божественный свет осеняет человеческий ум, он распадается на многие аспекты, точно так же как луч обычного света, попав на призму, распадается на различные цвета спектра. Нет ничего плохого в том, чтобы различать разные грани Высшей Тайны, но было бы ошибкой отождествлять их с недостижимым Светом.

Дух говорит с нашей совестью через Священное Писание

и события повседневной жизни. Размышления об этих двух источниках личных переживаний и демонтаж эмоциональных программ, связанных с пониманием счастья, подготавливают душу к тому, чтобы она могла слышать на более тонких уровнях чувствительности. Затем Дух начинает обращаться к нашей совести из того глубокого источника внутри нас, который является нашим истинным Я. Это и есть так называемое созерцание.

Эта модель иллюстрируется в Преображении. Иисус взял с собой трех учеников, лучше остальных подготовленных для пробуждения к благодати созерцания; то есть тех, кто добился наибольшего успеха в изменении своего сердца. Бог пришел к ним через их чувства как видение на горе. Сначала они были в благоговейном страхе и восхищении. Петр хотел остаться там навсегда. Внезапно облако накрыло их, лишив возможности видения и оставляя их чувства пустыми и спокойными, но при этом внимательными и бдительными. Выражение их лиц отражало их явное душевное потрясение. Это были обожание, благодарность и любовь одновременно. Голос с небес пробудил их сознание к присутствию Духа, который всегда говорил внутри них, но которого они прежде не могли слышать. Их внутренняя открытость была наполнена сияющим присутствием Божественного. От прикосновения Иисуса они вернулись к своему обычному восприятию и увидели Его таким, каким Он был прежде, но их вера была преображена. Они больше не видели Его просто человеком.

Их способности к восприятию и действию были объединены Духом; внутреннее и внешнее слово Божие стало одним.

Для достигших такого сознания повседневная жизнь – это постоянное откровение Бога. Слова, которые они слышат в Священном Писании и в литургии, подтверждают то, что они узнали благодаря молитве, представляющей собой созерцание.

## Глава 2

# Первые шаги в центрирующей молитве



Со времен второго Ватиканского собора Римско-католическая церковь поощряла католиков жить всей полнотой христианской жизни, не ожидая, что священники, религиозные деятели или кто-либо еще сделают это за нее. Это подразумевало творческий подход, а также ответственность мирян за налаживание своей повседневной жизни, что позволяло бы жить созерцательным измерением Евангелия.

Единение с Богом – цель всех христиан. Мы были крещены; у нас есть все необходимые средства для роста как людей

и детей Божьих. И какой-то особый образ жизни для этого не обязателен.

Пару лет назад я проводил конференцию для светских организаций. Туда входили группы, связанные с семьей и браком, группы, занимающиеся общественной деятельностью, светские институты и новые сообщества. Темой моей беседы была монастырская духовность, но вместо того чтобы сказать «монастырская», я сказал «христианская». По большей части аудитория состояла из приверженцев этого традиционного учения, ибо оно соответствовало их собственному опыту.

Духовные дисциплины (как восточные, так и западные) основаны на предположении, что мы можем что-то сделать, чтобы начать путешествие к единению с Богом, как только осознали, что такое состояние существует. Центрирующая молитва – дисциплина, предназначенная для облегчения преодоления препятствий на пути полного развития созерцательной молитвы. Ее скромная подача нравится тем, кто любит современные практические методы. Она дает возможность перенести практики, которые можно найти в созерцательных учениях духовных учителей христианской традиции, с пыльных страниц прошлого в яркий свет сегодняшнего дня.

Центрирующая молитва – не просто метод. Это также и настоящая молитва, молитва согласия на присутствие и действие Бога внутри нас. Ее первичная библейская основа –

мудрость Иисуса из Евангелия от Матфея, 6:6: «Если хочешь молиться, войди в свои внутренние покои, закрой дверь и молись Отцу твоему в тайне, и Отец твой, видящий в тайне, вознаградит тебя».

Текст, истолкованный аббатом Иссаком в «Собеседованиях» Иоанна Кассиана в девятой главе <sup>7</sup>, – это приглашение к внутреннему безмолвию и открытости для пребывания Бога внутри. Центрирующая молитва, как метод, основана на первых двух шагах, предложенных Иисусом: отпустить внешние обстоятельства с их суетой, а также внутренний шум мыслей и чувств. Это обозначается закрытием для них двери. По всей видимости, понятие «молитва в тайне», которое использовал Иисус, позже стало известно в христианской традиции как созерцание. Очевидно, это три шага к более глубоким уровням безмолвия. Третий шаг происходит, когда наше осознание присоединяется к Богу, скрытому в тайне, где Бог действительно пребывает и ждет нас.

В центрирующей молитве мы отвлекаем внимание от обычного потока мыслей, с которым склонны себя отождествлять. Но у нас есть более глубокая часть – это духовный уровень. Центрирующая молитва открывает понимание этого глубокого уровня нашего существа, который можно сравнить с потоком или рекой, по которой плывут наши воспоминания, образы, чувства, внутренние переживания и осозна-

---

<sup>7</sup> John Cassian, *Conferences*, chap. 9, translated by Colm Luibheid, *Classics of Christian Spirituality*, Paulist Press, 1985.

ние внешнего мира. Многие люди настолько отождествлены с обычным потоком своих мыслей и чувств, что не знают об источнике, из которого возникают эти ментальные объекты. Подобно лодкам или обломкам, плывущим по поверхности реки, наши мысли и чувства должны на что-то опираться. Это что-то и есть внутренний поток сознания, которое является нашим участием в Божественном бытии.

Духовный уровень не сразу очевиден для обыденного сознания; чтобы развить осознание духовного уровня, мы должны что-то сделать. Уровень нашего бытия делает нас более человечными. Ценности, которые мы находим там, более восхитительны, чем те, которые плавают на поверхности ума. Нам необходимо ежедневно обновляться на этом глубоком уровне. Подобно тому как нам нужны упражнения, еда, отдых и сон, нам также нужны и мгновения внутреннего безмолвия, ведь они приносят глубочайшее обновление.

Центрирующая молитва – это согласие на присутствие Бога и предание себя Ему. Для духовного путешествия не нужно никуда идти, ибо Бог уже присутствует здесь, Он внутри нас. Речь идет о том, чтобы позволить обычным мыслям отойти на задний план и плыть по реке сознания. При этом мы направляем внимание не на них, а на реку, по которой они плывут. Мы похожи на человека, сидящего на берегу реки и наблюдающего за проплывающими мимо лодками. Если мы намеренно сосредоточимся на реке, а не на лодках, у нас будет развиваться способность пренебрегать проходящими

мимо мыслями и появится более полное внимание, которое можно назвать духовным.

В контексте этого метода мысль представляет собой любое восприятие, появляющееся на внутреннем экране сознания. Это может быть идея, размышление, телесное ощущение, эмоция, образ, воспоминание, план, доносящийся извне шум, ощущение покоя или даже духовное общение. Другими словами, все, что регистрируется на внутреннем экране сознания, в контексте центрирующей молитвы является «мыслью». Метод: во время молитвы отпустить все мысли, даже самые благочестивые.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.