

Метод священной молитвы и внимания преподобный Симеон Новый Богослов

Предисловие

Три суть образа молитвы и внимания, которыми душа возводится или низводится: возводится, пользуясь ими своевременно, а низводится, владея ими не вовремя и несмысленно. Трезвение и молитва связаны, как душа с телом: одно не существует без другого. Соединяются они двояко. Сначала трезвение противостоит греху, будучи неким передовым разведчиком, а следом молитва сразу уничтожает и истребляет связанные стражей *охранением* постыдные помыслы, чего не может совершить одно внимание. Это дверь жизни и смерти, то есть внимание и молитва, которую если мы очищаем трезвением, то улучшаемся, если же неосторожно уменьшая *ослабевая* ее оскверняем, то становимся негодными.

Итак, поскольку мы сказали, что внимание и молитва разделяются на три [части], следует разъяснить и свойства каждой из этих [частей], чтобы хотящий достичь жизни и желающий совершить *потрудиться*, из этих различных состояний твердо избрал лучшее, дабы, держа по неведению худшее, не упустить лучшего.

О первой молитве

Свойства первой молитвы таковы. Когда кто-либо стоит на молитве и руки и очи вместе с умом воздевает к небу, а ум воображает божественные мысли и представляет небесные красоты, ангельские чинопочаля, обители праведных; говоря попросту, все, что слышал из Писания, собирает в уме во время молитвы, – он побуждает свою душу к божественному вожделению, явно всматриваясь в небо. Бывает и так, что у него текут слезы из глаз, и потихоньку он начинает кичиться в сердце, возноситься, мнить происходящее божественным утешением и молиться, дабы всегда пребывать в таком делании. Это признаки прелести, ибо добро перестает быть добром, если совершается не должным образом. Значит, если таковой человек станет безмолвствовать неисходно, то невозможно ему не сойти [с ума]. Если же он случайно и не впадет в эту страсть, то стяжать добродетели или достичь бесстрастия ему невозможно. Этим вниманием обольщены чувственно видящие свет, обоняющие некие благовония, слышащие голоса и многое иное того же [рода]. Одни и вовсе стали одержимы бесами, бродя в помешательстве с места на место и из области в область. Другие, не узнав «преобразившегося в ангела светом» (2Кор. 11, 14) и возгордившись, прельстились, впредь пребывая неисправимыми до конца, не принимая никакого вразумления от людей. Иные наложили на себя руки и стали самоубийцами, побужденные к этому обманщиком их: кто-то бросился с кручи, кто-то удавился. Да и кто рассказал бы обо всех различиях дьявольской прелести? Уже из этих слов [человек] разумный может узнать, что за прибыль рождается от первого внимания. Если же кому-то удастся избежать этих напастей благодаря общежителюству (с отшельниками это случается), без преуспевания тем самым они проходят всю жизнь.

О второй молитве

Вторая молитва такова. Когда ум отправляется [в путь], собираясь от чувств и охраняемый внешним чувством, собираясь со всеми помыслами и тщетно [стараясь] забыть их, иногда испытывая помыслы, иногда же внимая мольбам к Богу, произносимым устами, иной раз привлекая к себе плененные помыслы, в другой же и сам, объятый страстью, снова начинает принудительно возвращаться в себя, то невозможно так воюющему когда-либо умиротвориться или увенчаться победным венком. На самом деле таковой похож на человека, сражающегося в ночи, который хотя и слышит голоса врагов и получает раны, но ясно увидеть, кто они, откуда пришли, как и ради чего ранят, нельзя, потому что виновник такого урона мрак ума. Так воюющий не избежит сокрушения от мысленных иноплеменников и, подымая труд, все же лишается мзды. При этом, скрадываемый тщеславием, он мнит себя внимательным и, находясь во власти этого [тщеславия] и будучи его игрушкой, иногда даже порицает остальных, что они не таковы, и превозносится, ставя себя пастырем овец и уподобляясь слепцу, обещающему показывать дорогу слепцам.

Таковы образы второй молитвы, по которым трудолюбивый может узнать о вреде ее. Впрочем, вторая настолько превосходит первую, насколько полнолунная ночь лучше беззвездной и беспросветной.

О третьей молитве

Итак, начнем говорить и о третьей молитве: вещь странная и неудобосказуемая, а для неведающих не только неудоборазумеемая, но и почти что невероятная; дело, не во многих обретаемое. Кажется мне, что и такое благо исчезло вместе с послушанием. Ибо послушание уводит возлюбленного своего от настоящего века сего лукавого, являет его беззаботным и беспристрастным, содействует [его] легко и незамедлительно текущим к искомому пути, если только сможет он разыскать надежного проводника. Ибо что преходящее отторгнет ум умерщвленного послушанием для всякого пристрастия мирского и телесного? Какой заботой отвлечется возложивший на Бога и своего отца всякое попечение души и тела, более не живя для себя и не желая дня человеческого (Иер. 17, 16)? Отсюда постигаемые умом обстояния отступных сил, наподобие веревок опутывающие и окружающие ум тысячами помыслов, прорываются, так что оказывающийся свободным, властно воюя и исследуя вражеские замыслы, искусно изгоняет и воссылает молитвы с чистым сердцем. Таково начало уединенного жительства. Не так начавшие будут сокрушены зря. Начало же третьей молитвы берет начаток не от взирания горе, воздеяния рук, собирания мыслей и призывания помощи с неба: все это, как мы сказали, признаки первого прельщения. Но опять-таки, и не от второго [заблуждения] берет начаток ум, обращая внимание на внешние чувства, но не видя внутренних врагов. Таковой, как мы сказали, поражается, а не поражает; ранится, и не знает ; в плен уводится, и не в силах отразить пленивших. Все время «на спине» его, скорее же на лице «строят [ковы] грешники» (Пс. 128, 3) и исполняют его тщеславием и самомнением.

Ты же, если хочешь положить начаток столь светородному и сладостному деланию, постарайся начать отсюда. Вслед за строгим послушанием, писанным выше, тебе нужно делать все совестливо, ибо без послушания нет и чистой совести. И сохранить совесть ты должен прежде перед Богом, затем пред отцом своим и, в-третьих, по отношению к людям и предметам. Пред Богом должен ты сохранить совесть, дабы того, что, как ты знаешь, не служит Богу, и тебе не делать. отцом же своим , чтобы делать *ни добавляя, ни убавляя* все, что он говорит тебе по усмотрению своему. По отношению к людям нужно хранить тебе совесть, дабы не делать другому того, что сам ненавидишь. Что же касается предметов, ты должен остерегаться от злоупотребления во всякой вещи: пище, питье и

одежде; говоря проще – делать все, как пред лицом Божиим, ни в чем не обличаемый совестью.

[Теперь], когда мы расчистили и предуготовили путь к истинному вниманию, поговорим, если угодно, ясно и кратко и о свойствах его. Истинное и неложное внимание и молитва состоит в том, чтобы ум хранил сердце в молитве, всегда обращался внутри его [сердца] и из оной глубины воссылал ко Господу моления. Тогда, «вкусив..., яко благ Господь» (Пс. 33, 9), ум более не извергается из обители сердечной, поскольку и сам он говорит вместе с апостолом: «Хорошо нам здесь быть» (Мф. 17, 4), и, постоянно обозревая те места, на посеваемые [там] вражеские помыслы нападаая, преследует . Конечно, несведущим такое жительство покажется слишком суровым *жестоким* и неудобным да и в самом деле оно трудно, так что от него захватывает дух не только у непосвященных, но и у крепко выдержавших искус, однако не восприявших и не пославших радость вглубь сердца. Вкусившие же сию радость и ощутившие эту сладость гортанью сердца могут и сами восклицать с Павлом: «Кто отлучит нас от любви» Христовой (Рим. 8, 35), и следующее. Ведь святые наши отцы, услышав слова Господа: "Из сердца вашего исходят злые помыслы, убийства, прелюбодеяния, кражи, лжесвидетельства ,и это оскверняет человека» (Мф. 15,19–20) и увещание Его очищать внутренность чаши, дабы и снаружи стала она чистой (Мф. 23, 26), подвизались в хранении сердца, не помышляя о всяком другом упражнении в добродетелях, точно зная, что вместе с этим деланием они без труда овладеют любым другим, но без него добродетель устоять не может. Это [делание] одни отцы прозвали «сердечным безмолвием», другие – «вниманием», иные «сердечным хранением», некоторые «трезвением и противоречием », остальные – «исследованием помыслов и блюдением ума», но все они одинаково возделывали землю своего сердца, благодаря чему получили в пищу божественную манну. Об этом говорит Екклезиаст: «Веселись, юноша, в юности твоей , и ходи в путях сердца твоего непорочен , и оставь гнев сердца твоего» (Еккл. 11, 9–10). "Если дух владеющего восстанет на тебя,... места своего не оставь« (Еккл. 10, 4). Сказав «место», он подразумевал сердце, как и Господь говорит: «Из сердца исходят злые помыслы» (Мф. 15, 19), и еще: «Не возноситесь» (Лк. 12, 29), и опять: «Сколь узки врата и узок путь, ведущий в жизнь» (Мф. 7, 14), и: «Блаженны нищие духом» (Мф. 5, 3), то есть не стяжавшие в себе никакого помышления о веке сем. И апостол Петр говорит:

«Трезвитесь, бодрствуйте, потому что противник ваш диавол ходит, яко лев рыкающий, ища, кого поглотить» (1Петр. 5, 8), и далее. И Павел

чрезвычайно ясно о хранении сердца пишет к Ефесянам: «Наша брань не против крови и плоти» (Еф. 6,12), и т.д. А сколько и божественные отцы наши в своих писаниях о хранении сердца говорили, ясно тем, кто трудолюбиво исследует эти [творения]. Но прежде всего должно тебе приобрести три вещи и так начать [путь] к взыскуемому: непопечительность о вещах неразумных и благоразумных *благословных*, сиречь мертвенность ко всему; чистую совесть, хранясь, чтобы не упрекала собственная совесть; беспристрастие, не склонное ни к чему [от] века сего или самого тела.

Затем, сев в безмолвной келье и наедине в одном углу, постарайся сделать то, что я говорю тебе.

Затвори дверь и вознеси ум твой от всего суетного, то есть временного. Затем, упершись брадой своей в грудь, устремляя чувственное око со всем умом в середину чрева, то есть пуп, 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 обретишь, 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. С этого времени ум, памятуя о бесовской злобе, воздвигает естественный гнев и, преследуя, поражает мысленных врагов.

Прочему ты научишься, с Божией, в хранении ума, держа Иисуса в сердце. Ведь, говорит, «сиди в келье своей, и это всему тебя научит».

ВОПРОС. Но почему первое и второе хранение не могут усовершенствовать монаха?

ОТВЕТ. Поскольку он проходит их не по чину. Ведь лестницей установил *утвердил* их Иоанн Лествичник, говоря так: «Одни умаляют страсти; другие поют псалмы и предаются псалмопению большую часть [времени]; некие [терпеливо пребывают в молитве; иные проводят [жизнь], устремляясь в глубину созерцания. Пусть, говорит он, задача исследуется по образу лестницы». Следовательно, желающие шествовать по лестнице шагают не сверху вниз, а снизу вверх, взбираясь сначала на первую ступеньку, затем на следующую и по порядку на все [остальные]. И таким образом возможно подняться от земли и вознестись на небо. Итак, если мы хотим прийти «в мужа совершенного полноты Христовой» (Еф. 4,

13), то начнем по утвержденной лестнице, [как и] подобает подобно младенцам, согласно [чреде] детских возрастов, дабы, идя мало-помалу, достичь мер и мужа, и старца.

Первый возраст иноческой степени есть умаление страстей, что свойственно начинающим.

Вторая ступень духовного повзреления, превращающая отрока в юношу, привязанность к псалмопению. Ибо после упокоения и умаления страстей псалмопение становится сладостным для языка и причисляется у Бога, ибо невозможно "петь Господу в земле чужой» (Пс. 136, 4), то есть в страстном сердце.

Третья же ступень духовного возрастания юноши в мужа – прилежание к молитве, что свойственно преуспевшим. Ведь молитва отличается от псалмопения, как совершенный муж от юноши и отрока, соответственно степени, на которую мы восходим.

За этими четвертая ступень духовного возрастания – ступень седого старца, то есть неуклонная пристальность созерцания, каковое свойственно совершенным. Вот и завершен путь, и лестница достигла конца.

Значит, поскольку эти [ступени] так положены и возвещены *установлены* Духом, то невозможно младенцу возмужать и взойти в состояние седого иначе, кроме как начав с первой ступеньки, как мы сказали, и, успешно пройдя по [всем] четырем, достичь совершенства.

Началом же продвижения к свету для желающего духовно возродиться является умаление страстей, или хранение сердца, ибо иначе невозможно страстям умалиться.

На втором месте – усиление псалмопения, ибо, когда страсти улегаются и умаляются благодаря сердечному противлению страстям, желание примирения с Богом воспаляет ум. С этого времени *поэтому* окрепший ум, преследуя, изгоняет с помощью внимания помыслы, овевающие поверхность сердца. И вновь он, как обычно, прилепляется ко второму вниманию и молитве. Тогда взвихряются духи, а духам страстей привычно возмущать сердечную глубину, но призыванием Господа Иисуса Христа они распадаются и исчезают, словно воск. Будучи изгнанными оттуда, они возмущают через чувства поверхность ума; посему если даже и чувствуется *или: он [ум] чувствует* вскоре затишье, все же совершенно избежать их и не воевать невозможно. Свойственно же сие одному пришедшему в «мужа совершенного» (Еф. 4, 13), пребывающему всегда в уединении и непрерывном сердечном внимании.

Затем стяжавший внимание возвышается мало-помалу и до мудрости

седин, то есть восходит к созерцанию, что есть [удел] совершенных.

Итак, именно проходящий это в свое время и размеренно может после изгнания из сердца страстей и псалмопению предаваться, и законно защищаться как от помыслов, пробужденных чувствами, так и от возмущения на поверхности ума, а также, когда нуждается в этом, устремлять к небу чувственное око вместе с духовным и поистине чисто молиться, да и то в единичных и редких [случаях] из-за подстерегающих в воздухе. На самом деле только то от нас требуется, чтобы сердце было очищено хранением; если же, по апостолу (Рим. 11, 16), «корень свят», то ясно, что "и ветви", и плод. Желаящий же возводить взор и ум к небу кроме того способа, о котором мы говорили, и воображать что-то умопостигаемое, видит, словно в зеркале, скорее призраки, а не истину. Ибо из-за того, что сердце нечисто, второе и первое внимание не преуспевают. Ведь как при строении дома мы не закладываем прежде кровлю, а затем фундамент (поскольку это невозможно), но, напротив, сначала фундамент, затем строение и напоследок крышу, так мысли и тут: сначала хранением сердца и умалением в нем (букв. *из него*) страстей мы полагаем духовное основание храмины; затем, отталкивая вторым вниманием напор лукавых духов, пробуждаемый внешними чувствами, скорее избегая войны, утверждаем над фундаментом стены духовного дома; и [уже] потом при помощи совершенного приникновения к Богу или отшельничества мы простираем кровлю дома и тем самым завершаем духовное жилище во Христе Иисусе, Господе нашем, Которому слава во веки. Аминь.

Содержание

Метод священной молитвы и внимания преподобный Симеон Новый Богослов	1
Предисловие	2
О первой молитве	3
О второй молитве	4
О третьей молитве	5