



# Содержание

Шаг в глубину .....	7
Введение. Мир, в котором мы живем .....	12
<b>Бытие и реальность: что их для нас определяет .....</b>	<b>16</b>
Разрыв Божьей реальности: катастрофа, породившая зло .....	27
Завет и Царство — восстановление Божьего мира.....	36
<b>Путь к себе: жизнь подлинная и мнимая....</b>	<b>47</b>
Найти себя: где и как .....	48
Дух, душа, тело — единство в движении...	58
Воля и дыхание: фундамент духовной жизни .....	69
<b>Молитва и медитация.....</b>	<b>78</b>
Вглубь к месту молитвы .....	80
Молитва и молитвословие: чем они отличаются .....	89
Молитва и медитация: как они связаны.....	105

<b>Покаяние: восстановление самого себя...</b>	120
Грех и скверна — разделение с Богом ....	122
Обращение, раскаяние, покаяние .....	132
Плод покаяния: новый человек .....	146

**Погружение в тишину: пространство**

<b>богообщения .....</b>	163
Суэта ни о чем — выход из потока бессознательного .....	165
Как и зачем мы себя чувствуем: ловушки самости .....	174
Рождение свыше как завет Богоусыновления .....	185

## Шаг в глубину

Эта книга обращена к тому «внутреннему человеку», который спрятан внутри каждого из нас. В этом радикальность замысла автора — он не хочет говорить о том, что составляет сущность нашего текущего «психического содержания», он хочет обратиться к нашему вечному, подлинному «я». Очевидно, он ставил цель создать ту тишину, которая могла бы привлечь внимание современного человека — этого странного, оглушенного шумом и суетой, существа.

«Как ты понимаешь духовную жизнь?» На этот вопрос наш современник скорее ответит «традиционно», то есть перечислит набор духовных практик, сформулированных еще в глубокой древности. Но при чтении этой книги не возникает ощущения, что речь идет о чем-то древнем. Для автора древность не важна, как и современность. Время книги сливается в единый священный момент, в котором оказывается прошлое, настоящее и будущее. Это означает, что духовная жизнь не описывается здесь как что-то относительное, определяемое

историческими обстоятельствами и культурными особенностями, у автора к ней абсолютно другое отношение. Благодаря этому серьезному, *реалистичному* отношению, те моменты, которые в другом контексте выглядели бы как критические (например, несовпадение религиозной и духовной традиций, разница между молитвословием и молитвой и пр.), воспринимаются здесь просто как факты, над которыми мы, как современные читатели, просто должны не задуматься.

Что же может дать нам эта книга? Она не предлагает нам нового толкования Священной истории или Священного Писания, хотя автор ссылается на важные библейские тексты. Она не является исследованием по сравнительному религиоведению, где важно проследить точки сходства и различия между разными религиозными традициями, хотя автор отмечает моменты их конвергенции. Она не является также «учебником» духовной жизни. Автор прослеживает необходимые этапы развития духовности, но его цель явно не в том, чтобы «расширить» или «углубить» понимание вопроса. Он пытается описать свой опыт богообщения, говоря о феноменах духовной жизни также на своем языке. В словаре этого языка важную роль играют несколько выражений, например, «дыхание», «воля», «пространство», «реальность». Так, свобода человека возможна лишь

в пространстве «дыхания жизни» и является сутью опыта конкретных людей, «воля» формируется внутри этого «дыхания», она есть явленная Богом реальность и т.д.

Чтение книги больше похоже на погружение в упомянутое пространство этой иной реальности. Но это погружение оказывается трудной задачей, по крайней мере для того, кто слишком верит своему «анализу», кто слишком привык к ходу своих мыслей и всплескам эмоций и кто привык отождествлять это «психическое содержимое» со своим «я».

Такое «я» автор книги часто называется квазиличностью или «духовным паразитом», однако процесс отстранения от него пугает нас тем, что на его месте образуется внутренняя пустота. Тем не менее это опустошение как раз и создает внутри человека пространство для Бога. Происходящая в этом пространстве чистая молитва (без слов, мыслей, эмоции, рефлексии, анализа) позволяет осознать присутствие Божьей воли в себе и не ограничивать ее. *Нашим* в молитве, по словам автора, является только воля (интенция), а результат молитвы зависит только от Бога. К сожалению, фиксированность на собственном ложном «я» приводит к тому, что подлинная реальность подменяется в сознании произвольными психическими конструкциями. Противопоставить этому можно не только молитву, но и медитативное восприятие и чтение

Писания, что дает навык непосредственного и цельного восприятия. Автор проясняет значение медитации как осознанного (интенционального) восприятия (видения, слушания). Все эти духовные практики призваны предотвратить слияние личности, воли человека со своей психикой.

Однако воля и ценностная система часто формируются под влиянием наших страхов. Такая воля неспособна выполнять свое предназначение — концентрировать и удерживать внимание, а подобные ценности нельзя назвать иначе чем «кумирами». Подлинной ценностью *нового человека* может стать воля Бога. Для него характерен уже не моральный, а духовный императив, он ясно осознает все свои внутренние состояния и также научается сохранять внутреннюю тишину, будучи включенным в активную внешнюю деятельность.

Современному человеку сложно остановиться и заглянуть в глубины своего «я». Часто на этом пути его останавливает собственный страх: «А что хорошего я смогу там обнаружить?» Практика духовной жизни, внимание к собственным переживаниям, осознанность своих ценностей, отказ от связанных с прошлым убеждений и честность могут показаться слишком сложным делом. Но книга, которая попала вам в руки, благодаря открытости и свободе ее автора может помочь сделать

*Шаг в глубину*

небольшие, но важные шаги вглубь, в направлении своего подлинного «я», в пространство Завета с Богом, к цельной реальности человеческой жизни.

*Священник Глеб Курский,  
клирик Троицкого храма (г. Сходня),  
преподаватель факультета психологии  
РПУ св. Иоанна Богослова*

## **Введение**

### **Мир, в котором мы живем**

Сегодня уже всем очевидно, что XXI век станет веком самого разного рода духовных и аскетических практик, среди которых особой популярностью пользуются восточные или по крайней мере считающиеся таковыми.

Впрочем, интерес к тому, что на Западе обычно считают и называют «Востоком», начался не сегодня и даже не вчера — уже в начале прошлого или даже в конце позапрошлого века Европа (а вслед за ней и Россия) начала открывать для себя мир восточных (в первую очередь индийских) религий, а вместе с ним и мир индийской духовности. За Индией вскоре последовали Китай и Япония (тут немалую роль сыграло увлечение восточными единоборствами). Эти увлечения популярными и часто упрощенными формами восточной «духовности» свидетельствуют о серьезной проблеме — духовного кризиса христианской традиции.

В самом деле: уже в XIX столетии христианство и на Западе, и на Востоке (речь

идет о Востоке христианском) превратилось в традицию религиозную, по преимуществу внешнюю, почти или совершенно утратив те самые практики внутренней духовной и аскетической работы, в поисках которых ищущие стали обращать свое внимание на Восток уже нехристианский.

Между тем христианский (и шире, авраамический, восходящий к Аврааму: иудейский, мусульманский) мир имел и имеет традицию не только религиозную, но и собственно духовную, включая те самые практики духовной и аскетической работы, которые многие сегодня ищут в Индии или в Китае. В православной традиции такие практики называют собирательно «внутренним деланием», понимая под «деланием» духовную работу, связанную с обретением того внутреннего духовного стержня, вокруг которого потом можно будет выстроить повседневную жизнь во всем ее разнообразии и полноте.

К сожалению, сегодня нам часто приходится сталкиваться с представлениями о такой работе как о чем-то исключительно монашеском, недоступном обычному человеку, живущему в миру, по определению. На самом деле духовная жизнь в основных своих чертах одна и та же как в монастыре, так и в миру. Хотя протекает она у монахов и у обычных людей по-разному, сообразно избранному каждым пути и образу

жизни. Именно поэтому и суть той духовной работы, которая называется «внутренним деланием», оказывается для монахов и для мирян той же самой, несмотря на то, что внешне ее формы неизбежно будут отличаться.

Различия связаны не только с образом жизни (в миру даже при благоприятных обстоятельствах почти невозможно воспроизвести уклад монастырской жизни во всей ее полноте), но и с той интенсивностью и напряженностью монашеской жизни, в которой у обычных людей, как правило, нет нужды. Можно было бы сказать, что по сравнению с живущими в миру монахи — своего рода «духовные экстремалы», однако путь, который предстоит пройти им, принципиально не отличается от пути обычного христианина — если, конечно, вести речь о подлинном, а не о номинальном христианстве.

Тут перед ищущими встает вопрос: чем же отличается христианский духовный путь от любого другого? В самом деле, на первый взгляд существенной разницы между аскетическими практиками, к примеру, Православия, с одной стороны, и буддизма или индуизма — с другой, нет. И там и там на первый план выходит работа с собственной волей, а затем (или одновременно) и с собственной природой, в первую очередь с природой психической, но иногда (это особенно относится к индусской йоге) еще

и физической. Между тем всякий путь определяется прежде всего поставленной целью, тем, куда человек хочет прийти и чего он стремится достичь. В этом же отношении всякий путь уникален, и связан он в первую очередь с тем, как идущий воспринимает мир, сквозь который пролегает его дорога.

# Бытие и реальность: что их для нас определяет

Уже философы Древней Греции в своих построениях уделяли огромное внимание учению о том, что такое мир, каков он, как устроен. От ответа на эти вопросы зависело многое, включая и смысл жизни самого человека, его возможности и перспективы. Ответы были разными в зависимости от школы, к которой принадлежал тот или иной философ, но все они исходили из факта объективного существования мира, устройство которого не зависит ни от воли человека, ни от того, что человек знает о мире, в котором живет.

Как правило, все греческие философы утверждали существование некоего абсолютного бытия (под бытием мы, не вдаваясь в философию, подразумеваем все существующее).

Из него так или иначе происходят все наличные его формы, с которыми мы и имеем дело, живя в мире относительном, отличающимся от абсолютного, для нас постижимого лишь частично или непостижимого вовсе.

Впрочем, довольно рано (как минимум со времен Платона, если не раньше) в греческой философии появилось и своеобразное учение о человеке. В его основе лежала мысль о том, что человек так или иначе причастен абсолютному бытию, хотя сам может этого и не знать. Собственно, изначальной целью философии как практики жизни и философа как искателя истины было раскрытие в людях связи с абсолютным, истинным бытием, которое сделало бы ищущих причастными ему, а значит, и познавшими истину.

Лишь спустя несколько столетий философия стала спекулятивным, умозрительным упражнением интеллектуалов, целью которого теперь было соревнование в создании более-менее упорядоченных и остроумных картин той реальности, о настоящем поиске которой уже никто не задумывался. Впрочем, ничего удивительного тут не было: к тому времени ищущие уже убедились, что постичь истину такой, какова она есть, человеку не дано, и, как философы скептической школы, смирились с тем, что придется довольствоваться, по собственно-му их выражению, «наиболее вероятным».

Иначе говоря, вместо познания реальности как таковой предлагалось ее интеллектуальное моделирование, с тем чтобы, создав модель, наиболее вероятную из всех возможных, руководствоваться ею в практической жизни. Такое моделирование, разумеется, имеет право на существование, более того: без нее невозможно никакое научное познание, но оно неизбежно ограничивает человека рамками собственных умственных построений.

Альтернативой подходу греческих философов стал подход философов Древней Индии. Индийская философия была развита ничуть не хуже греческой, но своеобразные подходы и методы сделали ее довольно трудной для изучения и даже для корректного восприятия людьми западной культуры. В ней видели обычно не столько философию, сколько изложение духовно-мистического опыта и аскетическую практику. Конечно, в индийской традиции присутствует и то и другое (равно, впрочем, как и в греческой, особенно ранней, где эти составляющие тоже вполне заметны, хоть и выражены гораздо менее отчетливо, чем в индийской), но все же она остается философией в первую очередь. Впечатление же отсутствия «философичности» в привычном для западного (то есть воспитанного на греческой философии и соответствующих подходах) сознания связано со свойственными индийским учениям особенностями.

Для греческого философа в центре всякого его философского построения оказывалось объективно существующее бытие. Оно могло быть неизменным или текучим и неуловимым, определимым или (чаще) неопределимым, абсолютным или относительным — но, каким бы оно ни было, от человека, от его воли и разума оно не зависело. Состояние человека влияло на возможность познания лишь постольку, поскольку делало познаваемое доступным или недоступным его восприятию.

С точки зрения философа индийского, реальность, открывающаяся человеку, зависит от его собственного состояния и определяется его волей и (в гораздо меньшей степени) его умом, куда входит не только интеллект как таковой, но и воображение, интеллектуальное и образное. Мир для индийского философа — не объективное, ни от кого и ни от чего не зависящее бытие, а реальность, которая определяется как волей человека и его умом (в том широком смысле, как было сказано выше), так и средой, с которой воля и ум человека взаимодействуют. При этом сама среда многослойна, причем каждому слою соответствует свой уровень организации того, что греческий философ назвал бы бытием. Но для философа индийского оно оказывается реальностью — потому что существование этой среды невозможно себе представить отдельно от воли, с бытием

взаимодействующей. Они представляют собой единое целое, и реальность зависит от человека настолько же, насколько от среды, в которой он действует и живет.

При этом и сама среда может меняться, она лишь форма самопроявления некоего Абсолюта, о котором индийские тексты, религиозные и философские, высказываются неоднозначно. Для греческого философа Абсолют практически всегда безличен и самодостаточен («космический ум» Анаксагора и «мыслящий сам себя ум» Аристотеля скорее исключения). Для мыслителя индийского Абсолют обладает если не волей, то по крайней мере какой-то активностью, одной из форм которой и становится его самопроявление и та среда, с которой взаимодействуют воля человека и его ум (в широком смысле). Тут-то и проявляется особенность индийской философии: именно от состояния воли и ума человека зависит, какой для него станет среда, в которой ему придется жить.

В этом отношении разные индийские философские школы по-разному смотрят на реальность: для одних существует лишь Абсолют сам по себе, а всякое его самопроявление они воспринимают как мираж и иллюзию несовершенного человеческого ума и нетвердой воли. Другие готовы признать разные уровни реальности, не считая активность Абсолюта иллюзией. Но, как бы то ни было, реальность во всяком

случае определяется гораздо больше волей самого человека и его умом, чем Абсолютом.

Описанные подходы выглядят взаимодополняющими, но даже их соотнесение вызывает вопросы, из которых главным оказывается вопрос о Начале. Что такое то абсолютное бытие, о котором говорят философы и Греции, и Индии? Если оно безличный Абсолют, то как и почему из него появляется тот мир, который мы знаем? Некоторые последователи Платона склонялись к идее своего рода «истечения» мира из Абсолюта. Но никто так и не смог дать сколько-нибудь убедительного объяснения того, почему в самодостаточном Абсолюте вообще могло и должно было возникнуть движение, из которого возник мир.

Самодостаточный и самодовлеющий Абсолют может просто существовать, притом существовать так, что мы не смогли бы описать его существование никакими словами. Тем более мы никогда не смогли бы ничего о нем узнать — ведь о какой бы то ни было причастности человека к такому самодостаточному и самодовлеющему бытию не могло бы идти и речи. Так что все практики, духовные и аскетические, оставались бы тогда бессмысленными.

Самопроявляющийся Абсолют индийских философов, на первый взгляд, обещает больше. В смысле возможности познания себя и взаимодействия с собой он, по крайней мере, зависит

от состояния воли и ума (и снова — в широком смысле) познающего его человека, что и вызвало более широкое развитие в Древней Индии духовных и аскетических практик по сравнению с Грецией. Однако тут неизбежно встает вопрос о множестве реальностей и об их взаимодействии между собой. В сущности, если довести традиционные представления индийской философии до логического завершения, придется заявить об относительности всякой реальности, созданной человеком, — именно потому, что она ограничена. Даже Абсолют познаваем лишь постольку, поскольку он вмещается в ее рамки, — а значит, всякий такой Абсолют оказывается реальным лишь для сознающего.

Таким видит мир буддизм, особенно буддизм Южной школы. Там мир действительно всего лишь иллюзия, порождаемая неправильной и недолжной активностью человеческой воли, интеллекта и чувств. Альтернативой становится опыт нирваны, пробуждающей людей к подлинному существованию через приобщение к подлинной реальности. Но даже для основателя буддизма опыт этот оставался настолько невыразимым, что для большинства поверхностно знакомых с буддийской традицией людей он и теперь остается опытом небытия, а не высшей Реальности.

Библейский ответ на заданный вопрос сводится к откровению о Божьей реальности как

о реальности абсолютной и вместе с тем открытой человеку — разумеется, в той мере, в какой человек готов взаимодействовать с Богом.

Библейская Поэма творения, которую мы находим в первой главе Книги Бытия, начинается историю мира не с Абсолюта и не с его самопроявления, а с Бога, творящего небо и землю, Который — *в начале*.

О небе и о земле по-русски обычно говорится, что Бог их *сотворил*, но это все же не совсем точно. Библейский иврит, как и все семитские языки, является именным, это язык без глаголов, которые на самом деле скорее похожи на русские причастия и деепричастия, обозначающие, как известно, не действие, а связанное с ним свойство или состояние. *В начале* Книги Бытия Бог не *сотворил небо и землю*, Он скорее «творит небо и землю», если уж придерживаться норм русского языка и пытаться передать смысл происходящего *в начале* корректно. «Непрерывно длящееся настоящее» — наиболее подходящая тут форма, ведь речь идет именно о Боге-творце, Который всегда Творец так же, как Он всегда Бог.

Мир в таком случае существует не сам по себе, а в связи со своим Творцом, и воля Творца всегда с ним и в нем. Пока оно так и есть, мир сохраняет цельность («небо и земля», как бы мы их ни понимали, выражение в этом контексте неделимое, обозначающее всю полноту

мироздания в том единстве и в том порядке, в котором его задумал и создал Бог). Если же цельность окажется нарушенной, происходит то, что описано во втором стихе первой главы Книги Бытия, где появляется некая условная «земля», отделенная от «неба». Она сразу же теряет свое качество как часть Божьего мира, становясь чем-то таким, для описания чего священнописатель использует образы, характеризующие уже не Божье творение, а хаос языческих космогонических мифов. *Земля же была безвидна и пуста, и тьма над бездною...*

Очевидно, речь в данном случае идет не о бытии, а о реальности, но о реальности Божьей, созданной волей абсолютной — ведь Божья воля так же абсолютна, как Его существование. Это означает, что она целиком и полностью определяется собой, а те законы, которым подчиняется природа Его мира, являются лишь проявлениями Божьей воли. Речь здесь идет, разумеется, не просто о Промысле, который иногда путают с Божьей волей. Промысл — Божий план относительно мира или конкретного человека, а воля — Его непосредственное действие, направленное на осуществление этого плана.

Отчасти эта картина напоминает картину самопроявляющегося Абсолюта индийских философов с той разницей, что там Абсолют не всегда можно отличить от форм его

самопроявления, да и самопроявление его оказывается реальным не всегда и не вполне. Бог Библии реален абсолютно, и Библия совершенно ясно говорит о Его воле, столь же абсолютно реальной, как и Он Сам.

Такая отчетливость откровения Божьей воли делает предельно внятной и картину того самого Божьего мира, который отличается от Бога и вместе с тем остается связанным с Ним благодаря действию Его воли. Можно было бы сказать, что мир в Библии так же зависит от воли и разума, как и у индийских философов, только воля и разум здесь не человеческие, а Божьи, и зависимость эта не уменьшается, пока существует мироздание.

Что до человека, то и он в Библии изначально становится частью Божьего мира и его реальности. И греческие, и индийские философы были уверены, что в человеке есть неизменный и всегда равный себе духовный центр, который, собственно, и делает его человеком. В Библии же такое ядро если и предполагается, то как нечто предельно динамичное. В самом деле: человек описывается как «образ и подобие Бога», причем в процессе его сотворения решающую роль играет данное ему Богом «дыхание жизни», которое и превращает «земную пыль» в «живую душу». При этом надо помнить, что и «дыхание жизни», и «душа живая» — это процесс, динамика — духовная в первом случае

и духовно-природная во втором. Оговоримся, что под духовной динамикой мы понимаем все духовные процессы, которые протекают в этот самый момент в нас и определяют нашу личность. Если и возможно образно описать человека, каким рисует его библейский рассказ о сотворении, то это не жесткая структура с неизменным ядром в центре, которое направляет течение природных и духовных процессов. А два мощных потока, направляемых Богом вместе с человеком, центр личности которого находится в точке их пересечения, там, где Божье «дыхание жизни» порождает «живую душу». Человек, как и весь Божий мир, представляет собой не бытие, а реальность, Божью реальность, в которой Он дает человеку возможность активного участия, включенности в процесс, запущенный и направляемый Им ради человека.

Изначально такая включенность в динамику предназначенной ему Божьей жизни была вполне естественной и органичной. Она не требовала каких-то специальных усилий и практик. Почему же тогда на всем протяжении человеческой истории богообщение и богопознание подразумевало такие усилия и практики во всем их разнообразии?