

**ТРОХИН  
АЛЕКСАНДР  
СЕРГЕЕВИЧ**



Аспирант Новосибирского  
государственного  
университета

E-mail: ipanuu@gmail.com

УДК 1(091)

**О СМЫСЛЕ ДУХОВНОЙ ПРАКТИКИ  
В ЭНЕРГИЙНОЙ АНТРОПОЛОГИИ**

**Аннотация.** Духовная практика представляет собой ступенчатый процесс, в котором человек совершает свое продвижение к определенной цели. Эту цель можно понимать как весь ее смысловой итог, ее сумму и исполнение, а исходную ступень как акт, или событие вступления на путь, акт жизненного выбора и решения. Духовная практика имеет в себе отчетливо выраженные ступени, что в свою очередь отсылают к образу «лестницы». Энергетическая антропология делает акцент на описании именно начальных ступеней практики, а синергия знаменует уже ее результат.

**Ключевые слова:** альтернатива, аскетика, бесстрастие, воля, внимание, духовная практика, концентрация, страсти, синергия, энергия, обращение, перемена ума, молитва, открытость

**Alexandr S. Trokhin**

**Novosibirsk State University**

**E-mail: ipanuu@gmail.com**

**ABOUT SENSE OF SPIRITUAL  
PRACTICES  
IN ENERGETIC ANTHROPOLOGY**

**Abstract.** Spiritual practice is a gradual process in which a person makes his progress towards a certain goal. This goal can be understood as its entire semantic outcome, its sum and fulfillment, and the initial stage as an act or event of entering the path, an act of life choice and decision. Spiritual practice has distinct stages in itself, which in turn refers to the image of the "ladder". Energy anthropology focuses on the description of the initial stages of practice, and synergy marks its result.

**Keywords:** salternative, asceticism, dispassion, volition, focus, spiritual practice, concentration, passions, synergy, energy, conversion, reverse mind, prayer, open mind.

**DOI: 10.47850/2410-0935-2024-19-122-134**

© А. С. Трохин 2024

## Введение

Если мы хотим понять и описать опыт духовной практики, то мы с необходимостью вынуждены это делать не иначе, как с некоторых своих позиций, в силу чего у нас будет с неизбежностью некоторая своя интерпретация опыта, что повлечет за собой допущение некоей внешней точки зрения со стороны научного сознания. Но возможно ли это вообще? Ведь научное сознание в его классическом смысле взялось бы за эту задачу в позитивистской парадигме, в которой ученый ставит изучаемый предмет перед собой как объект и начинает его пунктуально описывать во всех деталях. В этой парадигме наука успешно продвигалась несколько столетий, но затем многие поняли, что при такой схеме разрешимы далеко не все проблемы познания.

И прежде всего, чего достичь таким путем невозможно, так это явления внутренней жизни, потому как их нельзя сделать объектом. С. С. Хоружий отмечал: «Хотя человек не обнаруживает в своей чистой внутренности никаких предметов для наблюдения, но тем не менее его внутренняя жизнь не фикция, она содержательна и она доступна его сознанию. Но содержания ее – не сущности и не предметы, а действия, побуждения, импульсы» [Хоружий 2012: 133]. А когда классическая наука пыталась их превращать в объект, то явления духовной жизни объявлялись маргинальными и патологическими, в старой субъект-объектной парадигме в сфере духовной жизни можно мало чего понять. Но на сегодня это не весь наш инвентарь, становится ясно, что нужна третья позиция, не изнутри, и не извне, а нечто сочетающее.

Наша задача заключается в том, чтобы описать и исследовать опыт, а это значит, что мы не делаем тот опыт, который мы хотим понять и описать лишь своим внутренним предметом, но мы и не хотим считать этот опыт только внешним объектом по отношению к нам. В отношении духовного опыта, мы можем сделать такой вывод, что нашу задачу исследования мы можем понимать как задачу описания его с соучаствующей позиции, с позиции сознания, которое входит в этот опыт и в какой-то мере его разделяет, и научные позиции пытается дополнить позициями соучастия и вхождения в описываемый опыт. Но «в поиске методологических парадигм, пригодных для этой цели, почти нет выбора. Дополнение не должно быть чужеродно уже избранным принципам диалогичности и участности, а должно внутренне согласовываться с ними. Это исключает для нас использование канона позитивистской методологии, делает неадекватными методологии постмодернистские, как то археологизм Фуко или деконструктивизм – и почти однозначно обращает к методологии феноменологической» [Хоружий 2012: 186].

Одним из важнейших понятий всей феноменологической традиции является понятие интенциональности, что означает направленность сознания на предмет. Когда сознание отличает себя от того, о чем оно, и это различие мы всегда можем внутри акта сознания провести. Сам этот акт как событие отличает себя от предмета, но предмет может быть дан сознанию с разной степенью полноты или пустоты. Когда нам опосредованно сообщают о чем-то, что нам непосредственно не дано, то мы имеем пустую интенцию, но чтобы наша интенция стала наполненной, мы должны сами присутствовать при этой данности предмета непосредственно.

Также и для духовной практики в целом, подъем по которой представляет собой мета-антропологический процесс, одним из важнейших свойств, отличающих ее от всех других процессов, является энергичность. Но если нас интересует именно опыт, то слова и термины, которыми этот опыт будет описываться, имеют по отношению к нему вторичное значение, и в данной ситуации, по нашему мнению – энергия и интенция вполне взаимозаменяемы.

По сути, оба они означают одно, а именно внутренний волевой акт человека, плюс тот объект, на который этот акт направлен, или, если говорить о субъекте, то это другая воля, на которую направлена моя воля. Вся жизнь человека – это цепочка интенций, сменяющих одна другую, это не только принятое решение или сделанный выбор, но и любой брошенный взгляд, любое движение, сделанное в направлении какого-либо объекта или любого другого субъекта, даже те движения, которые происходят, казалось бы, сами собой, – все это интенционально насыщенные вещи.

В ходе духовной практики человек трансформирует не свое материальное естество, не телесный состав, и равным образом не свои отвлеченные характеристики или идейные убеждения, – здесь он преобразует исключительно строение своих волевых актов и только в этом пространстве его практика разворачивается. «Это та внутренняя протостикия деятельности, где непрестанно рождаются и умирают зачатки и ростки актов, еле уловимые внутренние движения – всевозможные побуждения, помыслы, прилоги – и есть истинная стихия антропологического энергетизма» [Хоружий 2005: 275].

Одно из существенных свойств духовной практики как таковой – это то, что она имеет ступенчатый характер, на ней человек переходит от одной ступени к другой, но при этом переходе он должен достигнутое на прежней ступени каким-то образом сохранять и нести дальше. Продвигаясь и восходя со ступени на ступень, человек сам и сознательно должен осуществлять это восхождение, он сам преобразует и меняет конфигурацию своих интенций. Такое преобразование есть самопреобразование человека, такая трансформация есть его ауто-трансформация. К тому же духовную практику человек проходит как всецелостное духовно-телесное существо, в нее вовлекаются все уровни организации человеческого существа, его тело, душа и дух. Его физическая, психическая и интеллектуальная организация, все они включены в духовную практику, и каждая по-своему в ней участвует.

Но наряду с целостностью есть еще одна важная особенность, а именно то, что у духовной практики имеется запредельный, трансцендентный телос, или цель. «Человек должен всю жизнь искать свое высокое предназначение, предначертание и смысл своего существования. И даже если он так и не отыщет этот смысл, то несомненно в процессе самого поиска человек все время будет центрировать свою экзистенцию на самом высоком и непостижимом начале, которое составляет креативное, творческое ядро его личности. Существование духовного опыта трансцендентного в человеке невозможно отрицать, не насилуя реальности опыта. Но этот опыт есть внутренний духовный опыт, и в этом смысле его можно назвать имманентным. Имманентным тут оказывается не пребывание в собственных пределах, а выход за эти пределы, и трансцендентное приходит к человеку не извне, а изнутри, из глубины» [Федоров 1996: 543].

На этом пути предполагается избавление от казавшихся неотъемлемыми, до того времени, как мы этим озаботились – некоторых ограниченностей нашего бытия. В качестве таковых могут быть названы наша ограниченность во времени. Человек, как он себя знает, начался столько-то лет назад, и ограничен еще будет некоторое количество лет, после чего умрет, и он хочет преодолеть эту ограниченность, трансцендировать себя от времени, предельное же трансцендирование – это выход из времени в вечность. Другая ограниченность, связанная с определенностью каждого из нас: если я такой человек, то тем самым я не вы, это значит, что я не могу вас до конца понять, а вы меня, то вопрос встает в преодолении межсубъективного различия, преодоление того, что весь мир, окружающий меня – не есть я, что влечет за собой необходимость преодоления также субъект-объектного различия.

## **1. БЛОК ОТРЫВА**

### **1.1. Врата духовные**

Духовная практика как таковая, с точки зрения многих аскетических традиций начинается именно с воли, с тех решений, которые человек принимает, с того выбора, который он делает в той или иной ситуации. Воля – это форма и способ существования личности человека, а основанием этой личности является прежде всего самосознание. Акт простого самосознания я есмь – это психологическая аксиома, но такой акт простого самосознания выходит за пределы всякой психики. То есть, без самосознания нет воли, а без воли нет собственно духовной жизни: «Воля человека – могущественная сила, причина всех его поступков. Словно рычаг, она движет человеком, поэтому всегда будем пристально вглядываться в то, чего мы хотим в глубине души» [Вафидис 2022: 525].

При описании аскетической практики часто говорят, что началом ее служит покаяние. Однако, более подходящим оказывается намерение закрепить покаяние не за всем начальным этапом, а за одной определенной его частью. Потому как наряду с покаянием, во многих традициях, с началом духовного пути связывается еще такое событие, как обращение. Если подойти к начальному акту в целом, то стоит принять для него какое-то общее название, которое еще не конкретизировало бы самого характера действия, а обозначало только само событие начала, решение войти, а именно – врата духовные, в которые, как в событие начала, входят обращение, покаяние и другие акты.

Духовные врата несут в себе смысл переходного рубежа, вступительного события, это уже рубеж, который вносит структурирование пространства, поскольку у врат есть две стороны: пред-вратами, и за-вратами. Проходя через врата, попадают из одного места пространства в другое, в котором ожидают уже другие события. Пространство за вратами наделено уже другим назначением, по разные стороны врат находятся разные миры и разные способы существования. Прохождение через врата есть двойственное событие, в нем соединяются конец отношений с одним миром, акт ухода из этого мира, который по одну сторону врат, и начало отношений с другим миром, который уже по другую сторону врат. Здесь возникает момент движения и перехода, поскольку не просто существуют два мира, но также есть и наше движение из мира

пред-вратного в мир за-вратный. «Аскетическая стратегия имеет безусловным требованием своего начала – исход из мира, однако мир и человек здесь понимаются так, что этот исход не физический уход, не материальное отстранение, а переход к иному, не-мирскому устройству себя. А “удаление в пустыню” избирается лишь для содействия и создания благоприятствующих этому условий» [Хоружий 2005: 136].

Чтобы уйти с пред-вратного мира и начать входить во врата, нужно еще совершить акт обращения, это начальная фаза события. Вначале человек находится в пространстве перед вратами, но решает, что ему нужно в эти врата войти, затем совершается само прохождение врат. Человек, попадая в пространство за вратами, оказывается там, где жизнь течет по-другому, за вратами ему открывается какая-то иная реальность, в которой нужно жить и действовать как-то по-другому. В начале духовной жизни человек принимает решение, согласно которому ему нужно обратиться от прежней мирской жизни, в которую он был полностью погружен: «Главная задача начальной стадии – с максимальной силой выразить разрыв со всем обычным, мирским порядком существования человека, всеми стратегиями обыденной жизни. Как правило, ее осуществляют те или иные методики приуготовляющего очищения» [Хоружий 2005: 34].

Весь пред-вратный образ существования, в котором человек пребывал до обращения, состоит не в собственно материальных условиях, не в профессиональных занятиях или местах проживания, а в определенном внутреннем укладе. Дело не в том, где человек живет, а в том, чем он внутренне занят. Но это и не нейтральное отношение к миру, хорош он или плох, другого не дано, но в данном случае человек уже уповает на то, что другое дано.

И если обращение осуществляется лишь на чисто эмоциональном или интеллектуальном, пусть даже и того и другого вместе, то все равно это еще в сущности не обращение. Но когда все доходит до воли, когда воля начинает действовать в самом человеке, тогда меняется и все остальное, тогда меняется как вся внутренняя, так и внешняя жизнь человека, меняется ценностная система, и соответственно система приоритетов. Это и называется осознанием. Вопрос осознания – это вопрос о том, насколько знание и понимание меняют жизнь человека на практике, а без воли невозможно изменить свою жизнь сообразно тому, что он понимает. Осознание и есть та внутренняя цельность, которая позволяет жизни меняться.

Прежде человек осуществляет некоторое различие (именно различие, а не разделение) собственно себя, от того, чем он сам не является, иначе, разотождествление, причем не просто на уровне интеллекта, концепта, что сделать как раз достаточно просто. На самом деле разотождествление – это вопрос внутреннего состояния, а не интеллектуальной убежденности, это означает, что необходимо не раздробить внимание, а абсолютно его углубить. Для этого человек отграничивает некоторое пространство, некий разрыв, между собственно собой и тем, что он в данный момент видит, чувствует и переживает. Это первый шаг. А дальше он увеличивает или уменьшает этот разрыв между собой и объектом, регулируя глубину разрыва между собой и тем, кто оказывается в поле восприятия. Постепенно человек научается так обращаться со всеми аспектами реальности. И хотя помимо этого работает еще

память, организующая некое пространство, внутри которого человек может идентифицировать себя по определенным точкам, тем не менее, происходит это не за счет цельной воли, а именно за счет памяти, а взгляд изнутри чистой воли свойственен любой духовной традиции и вполне универсален.

Также, например, и Э. Гуссерль делает принципиальное различие между я и опытом я есмь, который «предлагает только ядро того, что подлинным образом дано в этом опыте: а именно то собственное живое настоящее, в то время как за его пределами простирается только неопределенный предположительный горизонт того, что, собственно не дано в опыте, однако с необходимостью ему сопутствует» [Гуссерль 2010: 36]. То есть, у нас есть некоторый промежуток, чуть ли не точка настоящего, нашего живого для себя присутствия, и у нас есть память о нас самих, и некоторое предчувствие или набрасывание себя на будущее. Но ни на отрезке памятования, ни на отрезке предчувствия у нас нет очевидности, там все становится неотчетливым. Хотя опыт я, в частности, это и моя история, но я не дан себе никоим образом с адекватной очевидностью никогда.

Но то, что обнаруживается в моменте живого настоящего, всегда дано с адекватной очевидностью. И решение, которое принимает в связи с этим Гуссерль, таково, чтобы отделить психологическое понимание сознания от его феноменологического понимания. Это я, после того, что мы сделали с миром и с собой, перестало быть человеком в мире и той психической способностью, которая жестко связана с определенным органическим телом. Обособившись от всякого постороннего содержания, сознание будет предчувствует только свою собственную данность, и в этой своей собственной данности предчувствия того, что оно будет сознавать, оно никогда не обманывается, здесь сознание всегда живо.

## 1.2. Перемена ума

Греческое слово μετανοια, часто переводимое по-русски как «покаяние», тем не менее, с русским покаянием не вполне совпадает. По смыслу это слово есть более общий и нейтральный термин, он фиксирует только чистую перемену ума, а конкретики покаяния в самом слове нет. Он указывает только на произошедшую с человеком перемену, а русское покаяние указывает еще и на характер этой перемены. Эти три акта выстраиваются в определенный порядок, в котором метанойа обозначает середину, то есть само прохождение через врата. Эта перемена ума, как и всякая другая перемена, имеет двойственный характер. Перемена всегда есть переход от чего-то к чему-то, всякая перемена означает отвращение от чего-то и устремление к чему-то. За счет этого метанойа имеет как элемент обращения, ухода, так и элемент, который дальше будет усиленно развиваться в покаянии, тем самым, это середина события.

Покаяние выражает отношение к себе и к действительности, отвечающее уже тому миру, в который человек попал за вратами. Если он решает, что надо каяться, то это значит, что он уже куда-то вошел, с ним уже что-то произошло. Человек кается лишь постольку, поскольку он усвоил взгляд, принял какие-то оценочные нормы другого мира, в который он попал. А иначе, если он остается в том же самом мире, и вдруг начинает себя резко осуждать и «бить себя в перси», то это поведение будет воспринято как патология. Это и есть обычное

отношение к практикам покаяния в атеистической среде как к психопатологиям, если не знать того, что совершился переход рубежа. Покаяние нужно считать той фазой начала, которая совершается уже по прохождении врат, человек попадает в иной режим существования, следовательно, это и заключительная фаза прохождения врат, на которой становятся уже необходимы не только рациональные решения, но и эмоциональные и нравственные волевые акты.

Эта стадия духовной практики сопряжена с настроениями самоосуждения и самообвинения. «Духовный рост человека, – отмечает И. А. Ильин, – требует не самооправдания, а самообвинения. Даже там и тогда, где чужая неправота по отношению ко мне и “моя правота” по отношению к другим очевидны, надо исходить от того, что и я был неправ. Пусть эта моя неправота в данном случае “минимальна”, “ничтожна”, едва уловима; но религиозно-нравственная мудрость состоит в том, чтобы исследовать с величайшей тщательностью не чужую “очевидную” и “вопиющую” вину, а именно свою, “ничтожную” и “едва уловимую”. При этом исследовании человек нередко и быстро убеждается в том, что его собственная вина была совсем уж не так ничтожна и что неуловимость ее была кажущаяся. Человек, вооружающийся совестной “лупой” впервые – может быть просто потрясен и подавлен тем зрелищем сложно-утонченной мотивации и динамики каждого отдельного поступка, которое ему предстанет в нем самом» [Ильин 2022: 383].

Это может быть радикальным потрясением и раскачиванием всех прежних стереотипов, прежнего способа существования и выведение человека к пределам опыта. Тогда, если он сумел отдалить себя от всей области равновесных процессов, тогда он попадает в область, где для сознания возможны кардинальные перемены, а в равновесных и стабильных режимах существования человек к крупным и решительным перестройкам сознания не способен. Сначала человек должен себя раскачать, вывести из равновесной области, и только тогда он станет способен к кардинальной перестройке. Даже если каким-то малым воздействием человеку удалось вывести себя из стабильности и равновесия, тогда он уже способен перейти в состояние очень стройной организованности для существования за вратами, тогда человек оказывается способен следовать по избранному в обращении пути.

### **1.3. Препятствия в духовной практике**

Далее после того, как решение вступить на путь, человек уже прошел, когда обращение и покаяние в нем уже произошли, он обнаруживает, что дальнейшее продвижение встречает препятствия и затруднения, которые называются страсти (πάθος). «Существует противоестественный способ устройства энергичного человека, когда появляется замкнутость, одержимость одной целью; человек навязчиво устремлен только к ней, и такая доминанта устойчиво, циклически воспроизводится. Это называется страстью, или страстной привязанностью. Типические примеры – страсти, которые выделялись и в древности: жадность, скупость, похоть и т.п.» [Хоружий 2005: 129]. Но если на этом этапе борьба со страстями ограничивается лишь преодолением таких конкретных проявлений, то стоит заметить, что человек рискует впасть в ситуацию дурной бесконечности, когда, казалось бы, уже преодоленная страсть

возникает снова. На этот предмет замечается, что есть другой род духовных задач, уже не так конкретно понимаемая борьба со страстями, а деятельность, имеющая несколько другой характер. Такая, которая направляется именно на источник страстей, а конкретные страсти – это только эмпирический уровень, и борьба с ними не достаточна.

Помимо устранения конкретных проявлений той или иной страсти, человек учится докапываться до источников и действовать именно на них. «По определению рассудительных отцов, иное есть прилог, иное – сочетание, иное – сосложение, иное – пленение, иное – борьба, и иное, так называемая – страсть в душе. Блаженные сии определяют, что прилог есть простое слово или образ какого-нибудь предмета, вновь являющийся уму и вносимый в сердце, а сочетание есть – собеседование с явившимся образом по страсти или бесстрастно; сосложение же есть согласие души с представившимся помыслом, соединенное с услаждением; пленение есть насильственное и невольное увлечение сердца или продолжительное мысленное совокупление с предметом, разоряющее наше доброе устройство; борьбой называют равенство сил борющегося и боримого в брани, где последний произвольно или побеждает, или бывает побеждаем; страстью называют уже самый порок, от долгого времени вгнездившийся в душе и через навык сделавшийся как-бы природным ее свойством, так что душа уже произвольно и сама собой к нему стремится; но кто первое, т.е. прилог в мысли помышляет бесстрастно, тот одним разом отсекает все последнее» [Лествичник 15:73].

Бесполезно отлавливать искушения, будь то на физическом уровне, или на психическом, хоть в теле, хоть в душе, но на уровне интенций это возможно. И тот период, когда человек обнаруживает в себе свои интенции и начинает пытаться их осознать, абсолютно необходим в духовном становлении. Если же этого нет, то человек живет, мечась между своей физической и психической природой, отождествляя себя то с одним объектом, то с другим, на который его интенция направляется, не осознавая своей собственной воли. Когда человека, например, что-то раздражает или радует, то ему кажется, что это внешние объекты раздражают его или радуют. На самом деле, это сам человек дает оценку объекту, а не объект несет ее в себе, более того, можно воспринимать объект как таковой, а можно свое к нему отношение сливать с ним самим. Здесь источник интенции и объект перепутались, и человеку кажется, что источник там, где на самом деле лишь ее объект, отсюда все ошибки. Из-за низкого качества своих интенций человек не всегда их осознает.

Качество интенции зависит от меры осознания ее, а степень ее осознания определяется тем, где находится ее центр, там, где ее источник, или там, где ее объект. Когда фокус внимания находится у источника интенции, тогда становится понятным и то, что она освещает. А если фокус, центр интенции человека переносится на объект, если он фокусируется не там, откуда его интенции исходят, а на том объекте, на который она направлена, то зачастую он не может ею управлять, и тогда уже объекты его интенций начинают управлять им. «Обычно душевная жизнь человека представляет из себя почти непрерывный поток безотчетно-сознаваемых и занимающих душу внутренне-внешних явлений, которые можно обозначить как содержательные переживания (если акцент лежит на “переживании”), или как переживаемые содержания (если



акцент переходит на “содержание”). Но самое важное – это то, чтобы человек не пребывал безразлично в этом потоке явлений, несущихся из будущего в прошедшее через фокус настоящего» [Ильин 2022: 191].

Для этого человек учится присутствовать в каждой своей интенции полностью и осознавать ее как исходящую именно от него. В жизни не должно происходить ничего, что происходит безотчетно, и осознавать, что в данный конкретный момент с человеком происходит, что он делает, и что делается вокруг него, и если он что-то делает, то это делает именно он, а не оно делается с помощью его тела или мыслей само собой на автоматизме. Это одна из самых первых начальных задач, которые возникают перед человеком, когда он уже совершил вхождение во врата духовные. Такие психотехники требуют уже большего труда и искусства в обращении с самим собой, но таким путем человек достигает и более существенного результата в преобразовании своей внутренней реальности.

## **2. БЛОК ОНТО–ДВИЖИТЕЛЯ**

### **2.1. Бесстрастие**

После того, как человек более или менее успешно прошел стадию борьбы со страстями, он подходит к новому рубежу духовной практики. Когда человек справился со своими отношениями с покидаемым мирским укладом жизни, он может свой взор, свое внимание, которые в блоке отрыва были еще направлены дóлу, позволить их устремить уже горе. По характеру, эта часть духовного пути и есть то, что носит название бесстрастие, главное отличие которого заключается в его устойчивости. Но для этого нужны некоторые способности контроля человека за собственной внутренней стихией, за своими умственными и душевными интенциями.

Если человек достиг такого состояния, что страсти в нем вообще не зарождаются, то это означает, что он уже умеет управлять собой, контролировать происходящее. Это приобретение способности контроля и управления и есть критически важный рубеж, это и есть та причина, почему бесстрастие приобретается не сразу же вслед за приобретением технических средств преодоления той или иной страсти. Между борьбой с отдельными страстями и состоянием бесстрастия располагаются еще некоторые промежуточные ступени, смысл которых именно в том, чтобы человек развил в себе способности контроля и управления.

Духовный путь – это путь от бесстрастия, то есть такого состояния, когда на психической периферии, прежде всего того, что связано с желаниями, не появляется ничего такого, что являлось бы абсолютным центром, помимо того центра, который есть настоящий и единственный центр личности. Бесстрастие заключается в том, чтобы человек не проецировал себя ни на что другое, что может быть с ним как-то связано, но не является им самими. А любая проекция себя во вне предполагает привязку к тому, с чем человек себя отождествил, абсолютизацию и самоутверждения на этом, то есть гордыню.

## 2.2. Молитва и внимание

По достижении начального бесстрастия человек обнаруживает, что, хотя страсти и побеждены, но для духовного продвижения, все равно что-то мешает, уже не страсти, но тем не менее еще остаются препятствующие элементы, а именно помыслы. «Никогда не считай, что у тебя нет врага, ибо есть он у тебя, и притом не телесный, а умный, невидимый, неусыпный в злодействе, весьма проворный и исполненный зависти и лукавства. Внемли себе, наблюдая за помыслами, бодрствуя и молясь неустанно» [Симеон Афонский 2014: 78].

Всю эту раздробленность и рассеянность сознания нужно собрать в некоторый порядок и единство. Это называется сведение ума в сердце, причем сердце здесь понимается, конечно, не в смысле физиологического органа, и не в психологическом смысле, как некий центр душевной жизни. Аскетическое сердце – это уже некоторый фокус, где сходятся все человеческие силы, стремления, чувства, мысли и все прочие движения ума и души, все они как в фокусе сходятся в сердце человека. Это предполагает объединение и взаимную координацию умственных и душевных актов, но это и не психологическое самонаблюдение. Здесь ум не наблюдает сердце, как некоторый свой объект, а он должен перестать быть внешним по отношению к сердцу, не обзирать его с дистанции, а наоборот, самому прийти в сердце и актуально с ним соединиться.

Осуществляется такое сведение ума в сердце с помощью внимания, то есть способности концентрации. «Внимание требует выхода из всего, кроме одного, и подавления этого одного во внемлющий фокус личного духа; только тогда внимание может состояться. В акте внимания, если он действительно удаётся, все душевно-духовные функции объединяются в согласованном напряжении: те, которые по своей способности могут «внутри ять» данный предмет, – быстро солидаризируются и стягивают в себя все силы души; те же, которые инородны «емлемому» предмету, – или затаивают дыхание, чтобы не мешать, и позволяют извлечь из себя всю необходимую силу, или же становятся на страже единства и неразвлеченности, ограждая и поощряя внимательность души» [Ильин 2022: 202].

Далее духовная практика осуществляется с помощью непрестанной молитвы, которая состоит в соединении собственно молитвы с вниманием, благодаря чему эта самая молитва становится непрестанной. Но не любые молитвословия могут выступать в таком качестве непрестанности, напряженности и концентрации. Очевидно, что такая молитва должна сочетаться с краткостью и сжатостью самой молитвенной формулы, как и наоборот, когда молитвословие пространно, если у него меняющиеся и разнообразные содержания, то едва ли оно может послужить основой для наращивания такой духовной концентрации.

Такая молитвенная формула используется для того, чтобы очертить то внутреннее пространство, которое психически становится все более напряженным и направляет интенцию к ее источнику. Этот процесс можно уподобить разделению фракций, или отжатию воды в центрифуге. Так и с молитвой – в психическом смысле включается своего рода центрифуга, которая постепенно все то, что можно отделить от центра человеческой личности, его духовного я, в процессе молитвы отделяет на периферию, и в конце остается только ядро. «Так невидимые стенки внимания ограждают внутреннее пространство,

в котором непрепятствуемой непрестанной молитвою достигается совершенная синергия, “разогревающая” человека до границы преображения» [Хоружий 2005: 65].

При такой чистой молитве, никакая природа между волей человека и волей божественной, включая собственную природу человека, уже не стоит. Такое богообщение может уже и не нуждаться ни в каких формулировках, тогда уже и внутренняя молитва затихает. «Когда с годами у человека образуется устойчивый навык в пятисловной молитве, то по мере приближения к умносердечному уровню, можно заметить, как появляется желание, или даже потребность, еще более сократить и без того краткую молитвенную фразу. А далее для преуспевших и опытно утвердившихся наступает фаза умного безмолвия, когда уже исчезает всякое слово, и сердце молится лишь воздыханиями неизреченными» [Новиков 2021: 655].

### **3. БЛОК ТЕЛОСА (ЦЕЛИ)**

Актуальное изменение и претворение способа человеческого бытия лишь силами самой человеческой природы невозможно. Осуществляться это изменение должно некоторыми другими интенциями, источник которых – вне горизонта всего обыденного опыта, а задача человека состоит в том, чтобы уловить эти интенции и предоставить себя их преображающему действию, когда совершающая сила принадлежит исключительно и всецело воле божественной, а человеческая воля своей задачей имеет пассивность, она старается сама свободно самоустраниться. «Когда соединение сформировалось, деятельным началом в нем является только Божественная благодать. Лишь она действует. Но она может действовать лишь в человеке, может выражать, (вы)являть себя в наличном бытии лишь его действиями – и дело энергий человека, если угодно, самоустраниться: дать благодати вселиться и действовать в человеке. Человек должен стать открытым, “прозрачным” для благодати» [Хоружий 2012: 86].

Если внутреннее присутствие оказывается в фокусе внимания человека, если он его осознает, то оказывается, что за ним стоит воля Иного. Когда человек не просто собирается в центре, но и стремится к тому, кого он в нем находит, тогда он сделает последнее волевое усилие, последний шаг вглубь этой самой точки, тогда эта точка уже раскрывается в целый мир. Тогда собственно и происходит встреча двух волей.

Хотя трудно сказать, что такая встреча лишь на этой стадии только впервые и возникает. А возникает некая круговая структура, превышающая обычную линейную логику, но тем не менее в явлениях духовной жизни возникающая с необходимостью. Присутствие благодати, с одной стороны, должно предшествовать некоторому духовному явлению, а с другой стороны, это духовное явление приводит к встрече с благодатью, и что здесь раньше, а что позже, – однозначную логическую последовательность на этих стадиях духовной жизни указать невозможно. И поэтому «нельзя считать, что из двух действующих начал одно выступает всегда предшествующим; но оба, и свободное усилие, и благодать, явно неустранимы» [Хоружий 2012: 88].

Есть целый ряд таких явлений, где нельзя провести резких границ и указать точный момент, когда благодать появляется, а тем более, когда должна она появиться, ибо разумеется, что она нам никогда не должна. Где также

нельзя указать никакого конкретного акта или процедуры, которые с научной обязательностью приведут к таким-то благодатным явлениям. Соответственно и достижение встречи с благодатью также путем такого рационального описания заведомо невозможно. Сама природа благодати исключает любое ею форсированное овладение, будь то путем захвата, завоевания, будь то путем покупки, заслуги, или сколь угодно ревностного труда. Человеку дается нечто не за что-то, но дается в дар.

Далее наступает фаза качественного перехода, когда человек становится внутренне все более подвижной и светлее, все меньше тех внутренних связей, которые его держали прежде. Здесь человек для себя выясняет, что дальше ему жить нельзя, пришло время ему исчезнуть, и в какой-то момент его не должно стать вообще. Тогда наступает момент, когда человек смиряется, что его прежнего больше не будет, жить в нем будет теперь Бог, а не он сам, а человеческое здесь уже закончилось.

### Литература

- Вафидис 2022 – *Эмилиан (Вафидис)*, архимандрит. Жизнь в присутствии Бога / Пер. с греч. [Ново-Тихвинского монастыря]. М.: Вольный Странник, 2022.
- Гуссерль 2010 – *Гуссерль Э.* Картезианские медитации / Пер. с нем. В. И. Молчанова. М.: Академический Проект, 2010.
- Ильин 2022 – *Ильин И. А.* Аксиомы религиозного опыта. М.: Академический проект; Парадигма, 2022.
- Лествица 2013 – *Преп. Иоанн*, игумен Синайской Горы. Лествица. М.: Благовест, 2013.
- Монах Симеон 2014 – *Монах Симеон Афонский.* Исихазм для современников (По творениям преп. Каллиста Ангеликуда, Свят. Дионисия Ареопажита и преп. Максима Исповедника). М.: «Индрик», 2014. 36 с.
- Новиков 2021 – *Новиков Н. М.* Молитва Иисусова. Опыт двух тысячелетий. Учение святых отцов и подвижников благочестия от древности до наших дней: Обзор аскетической литературы: в 4т. Т. 4. Кн.1. М.: Издательский проект «Путь умного делания», 2021. 752 с.
- Федоров 1996 – *Федоров Ю. М.* Сумма антропологии. Ч.1: Расширяющаяся вселенная Абсолюта. Ч.2: Космо-антропосоцио-природогенез Человека. 2-е изд. Новосибирск: «Наука», 1996.
- Хоружий 2005 – *Хоружий С. С.* Очерки синергийной антропологии. М.: Институт философии, теологии и истории св. Фомы, 2005. 408 с.
- Хоружий 2012 – *Хоружий С. С.* Исследования по исихастской традиции: В 2 т. Т. 1. К феноменологии аскезы. СПб.: Издательство Русской христианской гуманитарной академии, 2012. 240 с.

### References

- Husserl 2010 – Husserl E. Cartesian meditations / Translated from German by V. I. Molchanov. Moscow: Academic Project, 2010.
- Ilyin 2022 – Ilyin I.A. Axioms of religious experience. Moscow: Academic project; Paradigm, 2022.
- Monk Simeon 2014 – Monk Simeon of Athos. Hesychasm for contemporaries (According to the works of St. Callista Angelicuda, St. Dionysius the Areopagite and the Rev. Maxim of the Confessor). Moscow: «Indrik», 2014. 136 p.

- Novikov 2021 – Novikov 2021 – Novikov N. M. The Prayer of Jesus. The experience of two millennia. The teaching of the Holy Fathers and ascetics of piety from antiquity to the present day: A review of ascetic literature: in 4 vol. Vol. 4. Book 1. Moscow: Publishing project «The Way of intelligent doing», 2021. 752 p.
- Fedorov 1996 – Fedorov Yu. M. Sum of anthropology. Part 1: The expanding universe of the Absolute. Part 2: Cosmo-anthropo socio-natural genesis of Man. 2nd ed. Novosibirsk: Nauka, 1996.
- Ladder 2013 – The Rev. John, abbot of Mount Sinai. Ladder. Moscow: Blagovest, 2013.
- Horujy 2012 – Horujy S. S. Research on the Hesychast tradition: In 2 vol. Vol. 1. On the phenomenology of asceticism. St. Petersburg: Publishing House of the Russian Christian Humanitarian Academy, 2012. 240 p.
- Horujy 2005 – Horujy S. S. Essays on synergetic Anthropology. Moscow: Institute of Philosophy, Theology and History of St. Thomas, 2005. 408 p.
- Vafidis 2022 – Emilian (Vafidis), Archimandrite. To live in the presence of God; translated from Greek. [Novo-Tikhvin Monastery]. Moscow: Free Wanderer, 2022.