

# АЗБУКА ВЕРЫ

С.В. Посадский

## Отличие молитвы и медитации

## Отличие молитвы и медитации

*С.В. Посадский*

- [Медитация и молитва С.В. Посадский](#)
- [Об искажениях в молитве архимандрит Рафаил \(Карелин\)](#)
- [Как перейти от медитации к молитве, если есть опыт медитации, но нет опыта церковной жизни? схиархимандрит Гавриил \(Бунге\):](#)

## Медитация и молитва

*С.В. Посадский*

Слово медитация (meditatio) латинского происхождения. Оно пришло не из языческих религий, а из христианского Запада. Оно восходит к глаголу meditor – размышляю, обдумываю и означает углублённую сосредоточенность, связанную с отрешённостью от внешних объектов и отдельных внутренних переживаний.

На христианском Западе это слово имело два смысла. С одной стороны, оно обозначало философское сосредоточение на исследовании какой-либо интеллектуальной темы. С другой стороны, оно использовалось в религиозном значении, отражая умственное сосредоточение на религиозном предмете (например, медитация на страданиях Христа). Вместе с тем, оба смысла медитации (религиозный и философский) обозначали некую человеческую инициативу, то есть направление ума и сосредоточение сил души, не требующее живого ответа со стороны Бога, не предполагающее общения с Ним как диалога, осуществляющегося лишь в молитве.

Сосредоточение на религиозном предмете – начальная стадия любого религиозного опыта. Для любой религии очевидно, что человеку необходимо сосредоточиться на объекте своего поклонения и пожертвовать ради этого чем-то преходящим. Однако для христианства такое сосредоточение может быть лишь некой предварительной ступенью духовной жизни, но не может заменить ее по существу. Христианство построено на живом Богообщении, на непрерывном взаимодействии Бога и человека. Поэтому человеческое направление ума к Богу не имеет здесь самодовлеющего смысла. Направляя свой ум к Богу, христианский

подвижник ожидает Божественный ответ и только с этим ответом его духовная жизнь начинает наполняться реальным содержанием. Такие ответы могут быть разнообразными - от действий через внешние обстоятельства до действия благодати Святого Духа, без которого невозможно быть христианином. Но в любом случае это опыт личного общения с Богом, который и называется молитвой.

Не все религии предоставляют человеку возможность живого Богообщения. Прежде всего, этому не учат такие языческие религии как индуизм и буддизм. Поэтому именно в этих религиях отсутствует христианская молитва, а религиозный опыт целесообразно описывать через понятие медитации. Действительно, там, где нет живой связи с Богом, весь религиозный опыт будет сводиться лишь к действиям самого человеческого сознания, а не к синергии (греч.

*сотрудничеству*) Бога и человека. В этих религиях человек совершенствуется сам, своими усилиями, в соответствии со своими представлениями и фактически не имеет Высшего Критерия духовной жизни, присутствующего лишь в религии живого Богообщения. Если в этих религиях и есть представления о Боге (индуизм), то это либо безличная реальность, либо материальные идолы богов, общение с которыми также маловероятно. В таком случае человек должен лишь стремиться к сосредоточению на своей психической жизни, исследованию внутренних психологических состояний, но не к опытному познанию Бога. Высшим идеалом буддизма и индуизма становится не живое единение с Богом, а достижение психического состояния, в котором исчезают все желания, человек испытывает безразличие к действительности, удовлетворённость и самодостаточность. Достичь такого состояния возможно одними человеческими усилиями, поэтому и описывать такой опыт необходимо только через понятие медитации.

Кроме индуизма и буддизма медитация присутствует и в исламе (суфийские практики). Исламские мистики (суфии) используют своеобразную психическую технику для самосовершенствования. В эту технику входят танцы, физические движения (например, систематические качания головой), длительные коллективные произношения молитв под музыку (радения) и прочие психофизиологические состояния, ведущие лишь к изменению



человеческого сознания, но не к живому соединению с Богом.

## **Об искажениях в молитве**

*архимандрит Рафаил (Карелин)*

Если мы сопоставим описание того демонического феномена, который называется “прелестью” в творениях Святых Отцов, молитвенную практику монашеских орденов в католичестве, приемы йогов и упражнения многих современных психотерапевтов по аутотренингу, то увидим здесь поразительное сходство: прельщенные во время молитвы визуально представляли духовный мир и доводили себя до такого состояния, когда слышали голоса духов, которых принимали за ангелов, ощущали запах, который принимали за благоухание небесного мира и т.д., то есть для них, как для последователей Сведенборга, духовный мир представлялся продолжением и аналогом земного мира, только принадлежащим к более высокой ступени бытия. Нам трудно сказать, создавали ли они эти фантастические представления духовного мира силой своего воображения и этим оказывались во власти духов зла – демонов, или же демон, как художник и живописец, влагал в их воображение свои собственные картины, как бы присасываясь к их душе. Все это визионерство вызывало у человека чувство собственной избранности и значимости, переходящей в духовную гордость. А так как в Православной Церкви, к которой они принадлежали, действовала противостоящая им сила благодати, то нередко такое прельщение переходило в беснование.

В западной церкви и, прежде всего, в самом большом по численности и влиянию монашеском ордене иезуитов, разработан целый комплекс упражнений: полумедитаций-полумолитв, где монах, запираясь в своей келии, визуально представляет ад и рай в картинах, напоминающих “Божественную комедию” Данте. отождествлять духовный мир с картинами и образами материального мира это значит добровольно вводить себя в круг духовной лжи.

Описание духовного мира у Святых Отцов основано на символе, который дает не только определенные ассоциации и аналоги для направления и возвышения человеческой мысли, но подчеркивает его условность, то есть остается средством изображения; а здесь

символ становится фотографией, слепком, отражением. У такого человека происходит напряжение душевных чувств до степени соматических ощущений: он может обжигаться о представляемое пламя, чувствовать боль от пыток, переживать восторг, похожий на экстаз, когда он картинно представляет себя в раю; у него могут открыться раны на руках и ногах – то, что называется стигмацией, когда он внутренне отождествляет себя с Иисусом, пригвожденным к кресту.

Мир духовной лжи, в который добровольно вводит себя иезуит посредством медитации, искажает не только его религиозную жизнь, но и нравственное чувство. Другой известный не менее, чем Лойола, визионер, Фома Кемпийский намекал, что к нему в келию приходит Христос для беседы с ним. Многие трактаты католических монахов написаны в форме диалогов с Христом, то есть для католика, поверившего в истинность таких встреч, произведения визионеров должны казаться продолжением Евангелия – бесед Христа с учениками.

Нам кажется, что только на основе коллективного, разгоряченного воображения мог быть принят догмат о непогрешимости папы. Характерно, что творцами и комментаторами этого догмата явились иезуиты.

Мы здесь не говорим о таких католических “аскетес”, как Анжела, которые представляли Христа в виде возлюбленного не в символическом, а в буквальном смысле. Надо сказать, что во всей православной святоотеческой литературе мы не найдем ни одного произведения, которое было бы написано в форме беседы Христа с человеком, разумеется, кроме гимнографических произведений, имеющих условно-символический характер.

В йоге разработаны комплексы упражнений, способствующих развитию силы воображения и фантазии. В разделе “Раджа йога”, что значит “царский путь йоги”, варьируются разнообразные визуальные медитации. Здесь ментальная сила человека проверяется способностью строить по своему желанию яркие образы, и жить среди этих образов, как в сотворенном им мире. Сами йоги проговариваются, что некоторые из их соматических (телесных) феноменов невозможны без участия духов.

В последнее время книжный рынок заполняют различные руководства по психотерапии, где главное место занимает аутотренинг. Эти упражнения основаны на самовнушении и мысленном контакте с образом, построенном собственным воображением. Между всеми перечисленными явлениями существует какая-то генетическая связь, а также чрезвычайное сходство. Надо сказать, что подобные приемы существуют в дзен-буддизме и в некоторых мусульманских дервишских орденах. Надо сказать, что визуальное представление духовного мира является не только вульгаризацией высшего метафизического бытия, но представление и фантазия также тесно связаны с человеческими страстями, поэтому в сферу религии врываются душевные страсти и образуют ложные духовные переживания, то есть суррогат религии. Здесь одна из причин, почему для нас неприемлемы экуменические учения о спасительности всех христианских конфессий, в частности взгляд, что Православие и католицизм только внешне отличаются друг от друга.

Мы также считаем губительным для человека призыв теософии: изучать опыт всех религий, особенно шиваитских сект, адвайта – йоги и других, чтобы посредством их “углублять” христианство.

Мы привели ряд примеров, чтобы помочь увидеть симптомы одной болезни от древнего языческого диониссийства до современных визионеров. Я много лет тому назад беседовал с человеком, который увлекался теософией и штайнеризмом и, в то же время, считал себя православным. Он говорил, что занимается Иисусовой молитвой, пользуясь одновременно учением по “Добротолюбию” и дыханием йогов. Я ответил, что это невозможно уже потому, что дыхание йогов предполагает глубокий вдох и выдох, а также выраженное движение диафрагмы, которое будет привлекать внимание к брюшной области, от чего предостерегали Святые Отцы. Кроме того, йога рекомендует во время медитации сосредотачивать внимание на солнечном сплетении. Я предупредил его, что такие эксперименты могут кончиться расстройством нервной системы. Затем я решил попробовать сам на себе, что происходит во время такой “эклектической” молитвы, и увидел следующее: глубокое дыхание стало заглушать молитву, и затем я почувствовал, что молитва ушла

не только из души, но и из сознания, образно говоря, как будто захлопнулось сердце, и молитва оказалась изгнанной. Я встретился с этим человеком еще раз и попробовал убедить его, что Иисусова молитва это присутствие Иисуса через благодать, и она не может быть вынесена из Православной Церкви и действовать, как какой-то талисман. Дьявол, явившийся преподобному Пахомию, говорил: “Я Христос”; в неправильной молитве дьявол может похитить чужое имя. Я также сказал, что содержание рождает форму, в данном случае – метод, что для Иисусовой молитвы надо быть православным, а не теософом; сама Иисусова молитва – Предание Православной Церкви, а не теософии, что необходимо руководствоваться советами Святых Отцов, а не экспериментировать над собой; если он штайнерист, то будет призывать лже Иисуса солнечный эон, а на самом деле Люцифера. На это антропософ ответил снисходительной улыбкой, с какой житель столицы смотрит на провинциала.

Я слышал, что профессор Бутейко верит в Бога. Одна из его учениц, по специальности врач, говорила, что он даже советует во время упражнения по волевому удерживанию дыхания произносить Иисусову молитву, ссылаясь на то, что такие указания содержатся у некоторых из отцов. Но это не так. Для упражнений по Бутейко надо максимально расслабиться, между тем как Святые Отцы учат, что во время Иисусовой молитвы нужно определенное напряжение, идущее к сердцу; не только бодрствование души, но и бодрствование тела. Расслабление вводит человека в дремотное состояние, и молитва из внутренней беседы с Богом здесь превращается в отсчет дыхания.

Опасно экспериментировать не только с богословием, но и с мистикой, поэтому мы должны принимать учение о Иисусовой молитве так, как заповедовали нам творить ее аскеты Православной Церкви, на основе благодатного опыта, ставшего частью церковного Предания.

### **Как перейти от медитации к молитве, если есть опыт медитации, но нет опыта церковной жизни?**

*схиархимандрит Гавриил (Бунге)*

Есть люди, которые медитируют, а есть те, которые молятся. Христианин на всех этапах своей молитвы отдает себе отчет и

понимает, что он перед Кем-то, в то время как в восточных религиях, где бог — существо безличностное, человек предоставлен сам себе и находится наедине с собой. Он как бы познает самого себя для того, чтобы понять свое отношение к абсолюту.

Христианин — это совсем другое. Христианин ищет прежде всего диалога без посредников с абсолютном, с высшей личностью, с Богом. Полагаю, тому, у кого в жизни был опыт медитации, нужно не перейти на другое состояние молитвы, а опуститься на самую землю, начать с самого простого — взять в руки обычный молитвослов и начать читать простые молитвы. Чтобы просто понять, что ты просто грешник и что для твоего спасения нужно милосердие Божье, ты не можешь спасти себя сам.