

АСКЕТИКА

О ВНИМАНИИ НА ПУПЕ И ПОИСКЕ СЕРДЕЧНОГО МЕСТА В ИСИХАСТСКОЙ ТРАДИЦИИ

Виктор Неовитос

независимый исследователь
victor.neovitos@gmail.com

Для цитирования: *Неовитос В.* О внимании на пупе и поиске сердечного места в исихастской традиции // Библия и христианская древность. 2022. № 3 (15). С. 119–140. DOI: 10.31802/BCA.2022.15.3.005

Аннотация

УДК 27-788-35

Цель настоящей статьи — исследовать, какую роль отводит исихастская традиция сосредоточению внимания на пупе, и какие предостережения в связи с этим она делает, на основании упоминаний об этом в трактатах «Метод священной молитвы и внимания» прп. Симеона Нового Богослова и «Триады в защиту священнобезмолвствующих» свт. Григория Паламы. Для решения этой задачи используется метод сравнительного анализа аскетической терминологии и толкования отцов-исихастов в описании практики борьбы с помыслами при совершении умного делания Иисусовой молитвы. В итоге автор приходит к выводу о том, что молитвенный метод с устремлением внимания на пуп применялся исихастами на завершающем этапе сердечной молитвы перед восхищением ума к духовному созерцанию. Эта практика предназначалась для тех, кто уже имел начальный опыт истинного созерцания и чей ум обрел способность отличать истинное созерцание от ложного. Метод священной молитвы не предназначался для начинающих молитвенников, у которых сердце еще не отверзлось и ум не соединился с сердцем в Иисусовой молитве.

Ключевые слова: исихазм, Иисусова молитва, Симеон Новый Богослов, Григорий Палама, сердечное место, пуп чрева, созерцание.

Attention to the Navel and the Search for a Heartfelt Place in the Hesychast Tradition

Victor Neovitos

independent researcher

victor.neovitos@gmail.com

For citation: Neovitos, Victor. "On the Attention at the Navel and the Search for the Heart's Place in the Hesychast Tradition". *Bible and Christian Antiquity*, № 3 (15), 2022, pp. 119–140. DOI: 10.31802/BCA.2022.15.3.005

Abstract. The purpose of this article is to investigate what role the hesychast tradition assigns to focusing attention on the navel and what warnings in this regard it makes, based on the references to this in the treatises «The Method of Sacred Prayer and Attention» St. Symeon the New Theologian and the «Triad in Defense of the Sacred Silent» by St. Gregory Palamas. To solve this problem, the method of comparative analysis of ascetic terminology and interpretation of the hesychast fathers is used in describing the practice of fighting thoughts when performing the clever practice of the Jesus Prayer. As a result, the author comes to the conclusion that the prayer method with focusing attention on the navel was used by hesychasts at the final stage of heartfelt prayer before the admiration of the mind for spiritual contemplation. This practice was intended for those who had already had the initial experience of true contemplation and whose mind had acquired the ability to distinguish between true contemplation and false. The method of sacred prayer was not intended for novice prayer books, whose heart had not yet been opened and whose mind had not been united with the heart in the Jesus Prayer.

Keywords: hesychasm, Jesus Prayer, Symeon the New Theologian, Gregory Palamas, place of the heart, navel of the womb, contemplation.

Сочинение прп. Симеона Нового Богослова «Метод священной молитвы и внимания»¹ представляет особый интерес для исследователей исихазма и практикующих умное делание в связи с тем, что там содержится описание метода молитвы с призыванием имени Иисуса Христа, с помощью которого возможно достижение истинного созерцания. Однако в описании этого метода содержится совет об устремлении ума на пуп в области живота (пупок), что вызывает недоумение:

«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»².

Недоумение настолько велико, что свт. Феофан Затворник в своем переводе исключил из «Добротолюбия» вышеприведенный фрагмент. Эта трудность возникает в связи с тем, что, во-первых, непонятно, почему сердечное место надо искать, устремляя ум не в область сердца, а на пуп, а, во-вторых, известны предостережения отцов о том, что нельзя во время молитвы внимание ума опускать ниже верхней части физического сердца, где находится место сердечной молитвы. Эти предостережения связаны с возможностью возникновения блудной брани:

«...следует в самом начале обучать ум в час молитвы стоять вверху сердца и взирать в глубину его, а не находиться в середине сбоку или на конце снизу <...> Если же кто начинает творить внимание в молитве на половине сердца от персей, то <...> ум сам по себе ниспадает к чреслам и **смешивается с похотною теплотою**, хотя и невольно, по причине сближения с нею, при совершении молитвы на половине сердца»³.

- 1 Согласно исследованию А. Г. Дунаева «Проблемы композиции и авторства трактата “Метод священной молитвы и внимания”», авторство этого сочинения точно не установлено, но тем не менее оно прочно закрепилось за прп. Симеоном Новым Богословом. В настоящей статье мы примем именно такое авторство и для удобства и единообразия будем именовать автора прп. Симеоном. Цитаты из этого сочинения приводятся согласно переводу А. Г. Дунаева, выполненному по критическому изданию Осэра. См.: *Συμειών ὁ νέος Θεολόγος. Μέθοδος τῆς ἱερᾶς προσευχῆς καὶ προσοχῆς* // *Orientalia Christiana*. 1928. Vol. IX/2. P. 148–171. Рус. пер.: *Симеон Новый Богослов, прп. Метод священной молитвы и внимания* // *Византийские исихастские тексты* / сост., общ. и науч. ред. А. Г. Дунаева. М., 2012. С. 91–105.
- 2 Ibid. P. 164. Рус. пер.: Там же. С. 99–100.
- 3 *Василий Поляномерульский, прп. Предисловие к главам блаженного Филофея Синайского* // Что такое молитва Иисусова по преданию православной веры. Беседы инока-старца с мирским иереем, вызванные «Сборником о молитве Иисусовой». Сердоболь, 1938. С. 240.

Обсуждая эти вопросы⁴, мы обращаемся, в том числе, и к более поздним, чем византийские, подвижникам-исихастам, считая, что церковная традиция едина и святые более позднего времени являются наиболее адекватными их толкователями. И начать следует, пожалуй, с уточнения, что такое *сердечное место* и где оно расположено.

Сердечное место

В исихастской традиции под *сердцем* понимается духовный центр сосредоточения умной силы души, где совершаются духовные делания в синергии со Святым Духом. Духовное сердце бестелесно и не имеет пространственной локализации в теле человека, но оно связано с физическим сердцем человека через телесное место, называемое *сердечным местом*. Сердечное место — это двери, через которые ум входит в духовное сердце. И когда благодатью Святого Духа отверзаются двери духовного сердца и ум соединяется с ним, то именно в сердечном месте ясно ощущается самодвижная молитва и ясно осознается, что молитва творится благодатью Святого Духа. При этом сердечное место, где слышна молитва, имеет конкретное телесное расположение, которое у всех молящихся едино. Отцы-исихасты учат, что сердечное место расположено в верхней левой части грудной клетки, которая называется также персями, в том месте, где физическое сердце крепится к груди. Отцы уточняют, что это место расположено выше левого сосца:

«Заметь еще: быть вниманием надо в сердце, или внутри персей, как говорят иные отцы, именно — **немного выше левого сосца**, и там повторяют молитву Иисусову»⁵.

Сердечное место является местом словесности, в котором образуются слова молитвы еще до их вербального озвучивания устами:

«Ведомо тебе, что **словесство (говорение)** всякого человека находится в персях его. Ибо внутри персей, когда молчат уста наши, говорим мы, и совещаемся с собою, и молитвы творим, и псалмопение совершаем, и другое некое»⁶.

4 Мы выражаем благодарность Г. И. Беневичу за обсуждение и советы по изложению материала настоящей статьи, а также А. П. Власюку за помощь в оформлении статьи и в поиске иностранных источников библиографии.

5 *Никодим Святогорец, прп.* Невидимая брань. М., 2002. С. 164. Отметим, что в греческом тексте этой цитаты нет. Её дописал свт. Феофан Затворник.

6 *Nicēphorus Athonita.* Tractatus de sobrietate et cordis custodia // Φιλοκαλία τῶν ἱερῶν νηπτικῶν. Т. 4. Ἀθήναι, 1991. Σ. 27–28. Рус. пер.: *Никифор Уединенник.* Слово о трезвении

Расположение сердечного места становится очевидным, когда благодатью ум совлекается из головы в некую внутреннюю сокровищницу и оттуда слышна самодвижная молитва, творимая непрестанно в синергии со Святым Духом. Тогда молящийся восклицает от радости, что нашел сокровище внутри своего чрева, и ясно видит, что сердечное место расположено внутри грудной клетки над левым сосцом и не имеет никакого отношения к пупу в области живота. А до этого знаменательного события ум нуждается в сосредоточении и поиске сердечного места.

Пуп пупу рознь

В Писании духовное сердце называется *срединой чрева* (Пс. 39, 9). Так и прп. Исихий Иерусалимский учит:

«Если не сотворит человек воли Божией и закона Его **посреди чрева**, то есть посреди сердца, то и вне не может он удобно исполнять его»⁷.

Середина чрева именуется также пупом. Например, Максим Исповедник говорит о пупе как о **созерцательной части сердца**:

«Такой человек и собирает ветры в лоно — собирает различные логосы сущего, метафорически наименованные ветрами, в **лоно своего сердца**. **Поскольку же лоно есть пуп** (ὀμφαλός), в котором, как говорят, берет начало плод, то следует считать, что он собирает различные логосы в плодотворящей и **созерцательной части сердца**»⁸.

Можно было бы подумать, что в том же значении **сердечного места** используется термин «пуп» и в «Методе священной молитвы». Тогда совет об устремлении ума в «середину чрева, то есть пуп» и об удержании носового дыхания почти дословно повторяет совет прп. Никифора Уединенника для тех, кто ищет сердечное место:

и хранении сердца многополезное. Из самого Никифора Уединенника // Добротолюбие. Т. 5. М., 2010. С. 244.

- 7 *Hesychius Hierosolymitanus. Τοῦ Ὁσίου Πατρὸς ἡμῶν Ἡσυχίου πρεσβυτέρου, λόγος πρὸς Θεόδουλον ψυχωφελῆς καὶ σωτήριος περὶ νήψεως καὶ ἀρετῆς* // Φιλοκαλία τῶν ἱερῶν νηπτικῶν. Т. 1. Ἀθήναι, 1982. Σ. 154. Рус. пер.: *Исихий Иерусалимский, прп.* К Феодулу душеполезное и спасительное слово о трезвении и молитве // Добротолюбие. Т. 2. М., 2010. С. 171.
- 8 *Maximus Confessor. Quaestiones et dubia 64* // CCSG. 10. P. 50–51. Рус. пер.: *Максим Исповедник, прп.* Вопрос 64 // *Максим Исповедник, прп.* Вопросы и недоумения / пер. с др.-греч. Д. А. Черноглазова; науч. ред. Г. И. Беневиц; отв. ред. Д. А. Поспелов. М.; Святая Гора Афон, 2010. С. 115.

«Итак, собрав ум свой к себе, введи его в путь дыхания, коим воздух доходит до сердца, и вместе с сим вдыхаемым воздухом понудь его сойти в сердце и там остаться»⁹.

Однако в иных местах Писания под серединой чрева имеется в виду именно пуп в области живота. Например, Максим Исповедник использует то же самое слово «пуп» (ὀμφαλός) в значении пупа в области поясницы (чресл):

«Ведь сила [бого]противного владычества лукавого, согласно Иову, в **пупе чрева** (Иов 40, 16; LXX), а чресла, по [словам] блаженного Давида, исполнены бесовских глумлений (Пс. 37, 8; LXX); глумления же — это различные действия блуда»¹⁰.

Следовательно, можно предположить, что прп. Симеон неслучайно говорит о пупе чрева, подразумевая духовную брань с бесами блуда. Ведь иначе можно было бы просто сказать о необходимости устремлять ум в сердечное место, чтобы с помощью удержания носового дыхания обрести его. Но прп. Симеон говорит сначала о внимании на пупе чрева, а потом о поиске сердечного места, определяя его как «место сердца, где пребывают обычно все душевные силы»¹¹. Здесь обратим внимание на то, что отцы традиционно связывают желательную силу души с пупом в области чресл (область поясницы): «Ибо так распределяются три силы души: словесная в персях; яростная, или ревностная, в сердце; желательная же в чреслах при пупе»¹². А прп. Симеон говорит о месте в сердце, где пребывают все силы души, то есть включая желательную силу. В этом нет противоречия, ибо духовное сердце не имеет пространственных ориентиров и мест, подобно камерам физического сердца. Место духовного сердца — это его духовное состояние, которое отличается степенью чистоты и наполненностью благодатью Святого Духа. На начальной ступени духовного делания умная сила души связана со

9 *Nicephorus Athonita. Tractatus de sobrietate et cordis custodia // Op. cit. Σ. 27.* Рус. пер.: *Никифор Уединенник. Слово о трезвении и хранении сердца многополезное // Указ. соч. С. 243.*

10 *Maximus Confessor. Quaestiones et dubia I, 68 // CCSG. 10. P. 156.* Рус. пер.: *Максим Исповедник, прп. Вопрос I, 68 // Максим Исповедник, прп. Вопросы и недоумения. С. 210.*

11 *Συμεών ὁ νέος Θεολόγος. Μέθοδος τῆς ἱερᾶς προσευχῆς καὶ προσοχῆς // Op. cit. P. 164.* Рус. пер.: *Симеон Новый Богослов, прп. Метод священной молитвы и внимания // Указ. соч. С. 100.*

12 *Василий Поляномерульский, прп. Предисловие или предпутие, желающим читать книгу святого отца нашего Григория Синаита и не погрешать против её смысла // Что такое молитва Иисусова по преданию православной веры. С. 229.*

словесной деятельностью, гневная — с душевными переживаниями в сердце, а желательная сила — с телесными похотями. Но как ум совлекается из головы в сердце, когда обретается сердечная молитва, так и желательная сила души покидает телесные устремления и совлекается в сердце, когда ум подводится благодатью к созерцанию.

На практике во время сердечной молитвы это ощущается как возникновение благодатного состояния **безмолвия**, при котором ум перестает произносить слова и переходит к бессловесным светоподобным движениям, а телесные чувства смолкают вместе с умом и тело вообще перестает ощущаться. В этом состоянии все силы души собираются в сердце в единое духовное устремление души ко Христу. Это состояние отцы называют также состоянием **деятельного бесстрастия** в отличие от более совершенного **созерцательного бесстрастия**, обретаемого по благодати при восхищении ума к естественному созерцанию¹³. И с этого момента душа восходит к духовному созерцанию. Прп. Симеон далее отмечает особенность этого сердечного места-состояния, заключающуюся в том, что «как только ум найдёт место сердечное, он сразу узревает, чего никогда не знал. Видит же он посреди сердца воздух и себя самого, всего светлого и исполненного рассуждения»¹⁴. Эти особенности молитвенного состояния, которые возникают, «как только ум найдет сердечное место», свойственны вовсе не начальному этапу отвержения сердца и совлечению ума из головы в сердце, а завершающему этапу сердечной молитвы и переходу к единовидному созерцанию ангельского мира.

Одним из признаков восхищения ума к созерцанию является просветление воздуха молитвы. До созерцания ум видит темноту, как говорит прп. Симеон: «И сначала ты найдешь мрак и непроницаемую

- 13 «Знай, что бесстрастие двояко, и двояким образом бывает в ревностных особенно. И во-первых, по достижении конца деятельной философии (жизни) первое бывает у ревностных бесстрастие, когда, по преуспевании в многообразных трудах подвижничества, умирают в них страсти, стремления плоти останавливаются в бездействии, и силы души начинают действовать, по естеству своему, а ум возводится в первое состояние — поучаться в божественных вещах разумно. Потом, с начатками естественного созерцания второе, совершеннейшее явно пребывает к ним бесстрастие, в котором ум их, по убедительности помыслов, возводится в мирное устроение» (*Nicetas Stethatus. Τοῦ Ὁσιωτάτου Πρεσβυτέρου Νικήτα Στηθάτου, κεφαλαίων πρακτικῶν Ἑκατοντὰς α΄* // *Φιλοκαλία τῶν ἱερῶν νηπιτικῶν*. Т. 3. Αθήναι, 1991. Σ. 294. Рус. пер.: *Никита Стифат, прп.* Сотницы 1, 89 // Добролюбие. Т. 5. С. 103).
- 14 *Συμεὼν ὁ νέος Θεολόγος. Μέθοδος τῆς ἱερᾶς προσευχῆς καὶ προσοχῆς* // *Op. cit.* P. 165. Рус. пер.: *Симеон Новый Богослов, прп.* Метод священной молитвы и внимания // Указ. соч. С. 100.

толщу»¹⁵. А при восхищении к созерцанию темнота исчезает и ум видит просветление воздуха молитвы подобно тому, как мы видим телесными глазами просветление воздуха на рассвете перед восходом солнца. Мы не видим еще диска солнца, но видим просветление воздуха до появления солнца над горизонтом. Также и при созерцании ум сначала видит чистоту воздуха естественного созерцания, а потом изумляется восходу самого **Солнца правды**¹⁶ и сверхъестественно видит нетварный свет славы Христовой: «Ибо око души, ум, когда ничто не мешает его созерцанию, чисто в чистом свете видит Бога»¹⁷.

В методе священной молитвы прп. Симеон, кроме просветления, при созерцании отмечает и другие признаки естественного созерцания: это **видение умом воздуха и самого себя**, а также обретение **рассудительности**¹⁸. Видением воздуха подчеркивается бесформенность духовного созерцания, при котором ум восхищается от телесного мира со сложными формами и образами к ангельскому миру умопостигаемых сущностей (природ), где нет ничего, что имело бы пространственные формы, но все едино, бесконечно и неизменно подобно воздуху. При этом ум становится подобен тому, что созерцает, и видит уже не множество сущностей в бесконечности, а видит чистоту воздуха созерцания, подобно чистоте воздуха в ясную безоблачную погоду, и себя самого, уподобившегося простоте той или иной единой бесконечной и неизменной сущности, не имеющей ни формы, ни образа. Через такое простое единовидное умопостижение ум

- 15 *Συμεών ὁ νέος Θεολόγος. Μέθοδος τῆς ἱερᾶς προσευχῆς καὶ προσοχῆς* // Op. cit. P. 165. Рус. пер.: *Симеон Новый Богослов, прп. Метод священной молитвы и внимания* // Указ. соч. С. 100.
- 16 *Συμεών ὁ νέος Θεολόγος. Κεφάλαια γνωστικὰ καὶ θεολογικὰ* // *Φιλοκαλία τῶν νηπτικῶν καὶ ασκητικῶν*. Т. 19А. Θεσσαλονίκη, 1988. Σ. 468. Рус. пер.: *Симеон Новый Богослов, прп. Деятельные и богословские главы 151* // *Добротолубие*. Т. 5. С. 49.
- 17 *Ibid.* Σ. 492. Рус. пер.: *Симеон Новый Богослов, прп. Деятельные и богословские главы 164* // *Добротолубие*. Т. 5. С. 52.
- 18 О таких признаках благодатного естественного созерцания, как **просветление** ума в свете созерцания, видение **чистоты мысленного воздуха**, и возникновение духовной **рассудительности** говорит, например, Исаак Сирин: «Мысленное созерцание есть естественное видение, соединенное с естественным состоянием; и оно называется **естественным светом**. Святая сила есть дарование солнца **рассудительности**, поставленного между светом и созерцанием. <...> Чистота есть **светлость мысленного воздуха**, недрами которого окрыляется внутреннее наше естество» (*Isaacius Syrus. Orationes ascetici 56* // *Ἀββᾶ Ἰσαὰκ τοῦ Σύρου Λόγοι ἀσκητικοί* / ἔκδ. Μ. Πιράρ. Ἁγίων Ὁρος, 2012. Σ. 700. Рус. пер.: *Исаак Сирин, прп. Слово 43. О разных предметах и о том, какая нужда в каждом из них* // *Исаак Сирин, прп. Слова подвижнические*. Сергиев Посад, 2019. С. 233).

просвещается Духом Святым и обретает духовную рассудительность, поэтому прп. Симеон говорит о видении воздуха созерцания и себя самого, светлого и рассудительного.

А после слов о просветлении и обретении рассудительности прп. Симеон открывает еще одну особенность духовной брани с лукавым для тех, кто ведет созерцательный образ жизни. Он говорит, что «отныне призыванием Иисуса Христа он изгоняет и истребляет помысел при [его] появлении, прежде чем тот завершится или сформируется»¹⁹. Здесь слово «отныне» относится не к переходу в состояние созерцания, в котором ум просветляется ведением истины и полностью освобождается от всякого лукавого помысла, а к новому качеству ума после просветления в опыте созерцания, ибо до просветления ум пребывал во мраке и «ясно [ему] увидеть, кто они, откуда пришли, как и ради чего ранят, нельзя, потому что виновник такого урона — мрак ума»²⁰. Под мраком ума имеется в виду его неспособность отличать благодатные единовидные помышления от лукавых подмен визуальными образами. Но после просветления в опыте истинного созерцания, который обретается мало-помалу, ум становится способен отличать истину от лжи и обнаруживать появление лукавых помыслов или визуальных образов в самом начале их возникновения, поэтому «отныне» ум становится способен их истреблять, «держа Иисуса в сердце»²¹, то есть силою имени Иисуса Христа. И «с этого времени ум, памятуя о бесовской злобе»²², то есть памятуя о падениях с бесами блуда, «воздвигает естественный гнев и, преследуя, поражает мысленных врагов»²³.

Таким образом, прп. Симеон под «обретением сердечного места» имеет в виду не отвержение сердца и вхождение ума внутрь сердца через его внешние двери, а выход ума к духовному созерцанию через некие внутренние сердечные двери, именуемые прп. Симеоном сердечным местом. И когда такое происходит, все душевные силы собираются в этом месте в некое единое устремление к Богу, в котором нет телесного деления для умной, желательной и гневной сил. Это единое устремление всех сил души другие отцы называют любовью, которой

19 *Συμεών ὁ νέος Θεολόγος. Μέθοδος τῆς ἱερᾶς προσευχῆς καὶ προσοχῆς* // Op. cit. P. 165. Рус. пер.: *Симеон Новый Богослов, прп. Метод священной молитвы и внимания* // Указ. соч. С. 100.

20 Ibid. P. 155. Рус. пер.: Там же. С. 94.

21 Ibid. P. 165. Рус. пер.: Там же. С. 100.

22 Ibid. Рус. пер.: Там же.

23 Ibid. Рус. пер.: Там же.

отверзаются двери созерцания. А прп. Симеон называет это «местом сердца, где пребывают обычно все душевные силы»²⁴.

Итак, мы видим, что не только термины «чрево» и «пуп» могут иметь различные значения, но и термин «сердечное место» может иметь различные значения. Одно — для обозначения **места словесности**, расположенного на периферии духовного сердца и связанного с физическим сердцем, а другое — для обозначения **места-состояния созерцания** внутри духовного сердца, которое уже никак не связано с телесными ощущениями.

Однако, в обоих случаях сердечное место не расположено внутри чрева живота. Искать там место созерцания было бы безумием, о чем предупреждает прп. Василий:

«Другие же, страдая окончательным неразумием и грубостью, не знают даже самого места сердечного, находящегося под левым сосцом и боком, но, полагая его среди пупа чревного, **дерзают — увы их прелести! — там со-
вершать умом молитву**»²⁵.

Таким образом, можно заключить, что прп. Симеон в методе священной молитвы говорит о внимании на пупе вовсе не как о месте созерцания, а лишь как о способе устремления ума в сердечные глубины. И на этом можно было бы закончить исследования метода священной молитвы, если бы не реально существующая среди афонского монашества молитвенная практика по устремлению ума именно на пуп в области живота, о которой писал свт. Григорий Палама, отвечая на презрительное обзывание исихастов омфалопсихами (т. е. пуподушниками). Значит, необходимо исследовать суть высказываний свт. Григория о роли сосредоточения ума на пупе во время молитвы. Но прежде обратимся к текстам Никиты Стифата, который был учеником прп. Симеона и составил его житие.

Блудная брань на пупе

Прп. Никита Стифат в своих «Сотницах» пишет о тех же ступенях духовного возрастания, что и прп. Симеон в тексте о методе священной молитвы. Первая ступень — для новоначальных, вторая — для «достигших

24 *Συμεών ὁ νέος Θεολόγος. Μέθοδος τῆς ἱερᾶς προσευχῆς καὶ προσοχῆς* // Op. cit. P. 164. Рус. пер.: *Симеон Новый Богослов, прп. Метод священной молитвы и внимания* // Указ. соч. С. 100.

25 *Василий Полянотерульский, прп. Предисловие к главам блаженного Филофея Синайского* // Указ. соч. С. 241.

средины преуспеяния в добродетели», а третья — для «протянувших уже крыло ума к созерцанию, когда они только что сделали сильный порыв к совершеннейшему бесстрастию»²⁶. Аналогично у прп. Симеона в «Методе священной молитвы» первые две ступени относятся к новоначальным и средним, четвертая — «ступень седого старца, то есть неуклонная пристальность созерцания, каковое свойственно совершенным»²⁷, а третья ступень так же, как и у прп. Никиты Стифата, относится к тем, кто «возвышается мало-помалу и до мудрости седин, то есть восходит к созерцанию»²⁸. И здесь мы видим единство традиции духовника и его духовного чада, которые одинаково выделяют ступень сердечной молитвы, предшествующей истинному созерцанию. Один говорит о «протянувших уже крыло ума к созерцанию», а другой — о тех, «кто мало-помалу восходит к созерцанию». Но при этом прп. Никита Стифат отмечает особенности блудной брани на разных ступенях:

«Многоискусный и многокозненный бес блуда для одних бывает “причиной падения” в ров тинный, для других служит “бичом и жезлом” праведным, для третьих — “испытанием и камнем Лидийским”²⁹. Из сих первое усматривается в новоначальных еще, когда они лениво и нерадиво тянут иго подвижания; второе — достигших середины преуспеяния в добродетели, когда они коснее простираются к ней; третье — **в протянувших уже крыло ума к созерцанию**, когда они только что сделали сильный порыв к совершеннейшему бесстрастию. Каждому домостроителю обращается сие свыше на пользу»³⁰.

Отсюда становится понятно, что брань с бесом блуда различна на разных ступенях духовного возрастания. И для тех, кто уже продвинулся к ступени созерцания, брань с бесом блуда становится не причиной падения и не бичом тщеславия, а промыслительным средством

- 26 *Nicetas Stethatus*. Τοῦ Ὁσιωτάτου Πρεσβυτέρου Νικήτα Στηθάτου, Ἐκατοντὰς β΄ φυσικῶν κεφαλαίων· περὶ τῆς τοῦ νοῦς καθάρσεως // Φιλοκαλία τῶν ἱερῶν νηπτικῶν. Τ. 3. Σ. 302. Рус. пер.: *Никита Стифат, прп.* Сотницы 2, 16 // Добротолюбие. Т. 5. С. 111.
- 27 *Συμεὼν ὁ νέος Θεολόγος*. Μέθοδος τῆς ἱερᾶς προσευχῆς καὶ προσοχῆς // *Op. cit.* P. 168. Рус. пер.: *Симеон Новый Богослов, прп.* Метод священной молитвы и внимания // Указ. соч. С. 102.
- 28 *Ibid.* P. 170. Рус. пер.: Там же. С. 104.
- 29 «Лидийский камень» — то же, что пробирный камень. Назван по древнему государству Лидия (на западе Малой Азии), где находились месторождения кремнистых сланцев, на котором по цвету черты испытываемого благородного металла (золота) определяют его пробу.
- 30 *Nicetas Stethatus*. Τοῦ Ὁσιωτάτου Πρεσβυτέρου Νικήτα Στηθάτου, Ἐκατοντὰς β΄ φυσικῶν κεφαλαίων· περὶ τῆς τοῦ νοῦς καθάρσεως // Φιλοκαλία τῶν ἱερῶν νηπτικῶν. Τ. 3. Σ. 302. Рус. пер.: *Никита Стифат, прп.* Сотницы 2, 16 // Добротолюбие. Т. 5. С. 111.

проверки чистоты сердца подвижника и его готовности к созерцанию. Вот почему, когда на этапе сердечной молитвы во время внимательной чистой молитвы возникают неожиданно чуждые помыслы и образы, не следует огорчаться, но надо радоваться предоставившейся возможности проявить чистоту веры и любви ко Христу и мужественно устремить гневный взор ума на пуп подобно тому, как проверяют содержание чистого золота в изделиях из благородных металлов с помощью лидийского пробного камня:

«Испытанием и “камнем Лидским”, по домостроительству, бывает дух сей для тех, коих первое бесстрашие довело до второго³¹; чтоб, будучи им докучаемы, помнили о своей естественной немощи и при умножении откровений, бывающих от созерцания, не превозносились, по слову апостола (ср. 1 Кор. 12, 7), но видя, кто этот противоявляющий закону ума их, отрясли и самое тонкое воспоминание греховное, боясь, как бы не приять сочувствия к этой порождаемой такими воспоминаниями срамной нечистоте, и с высоты созерцания не низвезть долу ока ума своего»³².

О первых двух образах молитвы

Теперь, если посмотреть на порядок изложения прп. Симеоном первого, второго и третьего образов молитвы, а также на четыре степени духовного возрастания, становится понятно, что метод священной молитвы соответствует третьей степени возрастания, когда молящийся уже сподобился отвержения сердца, то есть «воспринял и послал радость в глубь сердца»³³ и «хранит сердце в молитве, всегда обращаясь внутри его [сердца] и из оной глубины воссылая ко Господу моления»³⁴. Эту ступень, как говорит прп. Симеон, отцы называют различно: «сердечным

31 *Nicetas Stethatus*. Τοῦ Ὁσιωτάτου Πρεσβυτέρου Νικήτα Στηθάτου, κεφαλαίων πρακτικῶν Ἐκατοντὰς α΄ // Φιλοκαλία τῶν ἱερῶν νηπτικῶν. Τ. 3. Σ. 294. Под вторым бесстрашием имеется ввиду благодатное бесстрашие в состоянии истинного созерцания, а под первым — деятельное бесстрашие, обретаемое через стяжание добродетелей. См.: *Никита Стифат*, прп. Сотницы 1, 89 // Добротолюбие. Т. 5. С. 103.

32 *Nicetas Stethatus*. Τοῦ Ὁσιωτάτου Πρεσβυτέρου Νικήτα Στηθάτου, Ἐκατοντὰς β΄ φυσικῶν κεφαλαίων περὶ τῆς τοῦ νοῦς καθάρσεως // Φιλοκαλία τῶν ἱερῶν νηπτικῶν. Τ. 3. Σ. 302–303. Рус. пер.: *Никита Стифат*, прп. Сотницы 2, 19 // Добротолюбие. Т. 5. С. 112.

33 *Συμεὼν ὁ νέος Θεολόγος*. Μέθοδος τῆς ἱερᾶς προσευχῆς καὶ προσοχῆς // *Op. cit.* P. 160. Рус. пер.: *Симеон Новый Богослов*, прп. Метод священной молитвы и внимания // Указ. соч. С. 97.

34 *Ibid.* P. 159. Рус. пер.: Там же. С. 96.

безмолвием», другие — «вниманием», иные — «сердечным хранением», некоторые — «трезвением и противоречием [помыслам]», остальные — «исследованием помыслов и блюдением ума»³⁵. На этой ступени сердечной молитвы молящийся не только радуется, «вкусив, яко благ Господь»³⁶, и восклицает³⁷ вместе с апостолом: *Кто отлучит нас от любви Христовой?* (Рим. 8, 35), но и подвергается искушениям бесами блуда на завершающем этапе перед восхищением ума на четвертую ступень истинного созерцания. Об этом свидетельствуют апостол и прп. Симеон, говоря: «Павел чрезвычайно ясно о хранении сердца пишет к ефесянам: *Наша брань не против крови и плоти* (Еф. 6, 12)»³⁸.

При этом тех, кто находится на первой ступени, прп. Симеон в описании первого образа молитвы предостерегает против воображаемого созерцания, как собственного, так и от лукавого. Но не само устремление на небо порицает прп. Симеон, а его преждевременность для первой ступени подвижничества, когда ум еще не готов к единовидному созерцанию и воображает о созерцании божественного сложными образами и формами. А тех, кто находится на второй ступени и «прилепляется ко второму вниманию и молитве»³⁹, ведя борьбу с помыслами и стремясь к чистоте внутренней молитвы и созерцанию, прп. Симеон также не порицает за это делание и устремление, но предупреждает о тщетности такого образа молитвы, если молящийся уповает на себя и не призывает на помощь Господа Иисуса Христа в терпеливой борьбе с лукавыми помыслами, ибо на второй ступени ум молящегося без помощи Господа пребывает во мраке и «ясно [ему] увидеть, кто они, откуда пришли, как и ради чего ранят, нельзя, потому что виновник такого урона — мрак ума»⁴⁰. В таком стремлении своим усердием взойти на небо к истинному созерцанию проявляется **тщеславие** и гордostное **само мнение**⁴¹. Такой образ гордостной молитвы приводит к сочетанию с духом гордыни, так что молящийся «в плен уводится и не в силах отразить пленивших»⁴² его духов злобы поднебесной. И как след-

35 *Συμεὼν ὁ νέος Θεολόγος. Μέθοδος τῆς ἱερᾶς προσευχῆς καὶ προσοχῆς* // Op. cit. P. 161. Рус. пер.: *Симеон Новый Богослов, прп. Метод священной молитвы и внимания* // Указ. соч. С. 97–98.

36 Ibid. P. 159. Рус. пер.: Там же. С. 96.

37 Ibid. Рус. пер.: Там же.

38 Ibid. P. 162–163. Рус. пер.: Там же. С. 98.

39 Ibid. P. 169. Рус. пер.: Там же. С. 103.

40 Ibid. P. 155. Рус. пер.: Там же. С. 94.

41 Ibid. P. 158. Рус. пер.: Там же. С. 96.

42 Ibid. P. 158. Рус. пер.: Там же. С. 95.

ствие, вместо восхождения к созерцанию молитвенник, сочетавшийся с тайными помыслами тщеславия и гордыни, передаётся бесам блуда, чтобы тайная прелесть стала явной в блудном падении. И только тем, у кого ум и сердце очищены от греховных примесей **послушанием и чистотой совести**⁴³ с помощью призывания Господа Иисуса Христа в сердечной молитве, и тем, кто возвышается «мало-помалу и до мудрости седин, то есть восходит к созерцанию»⁴⁴, прп. Симеон советует устремлять ум к брани с лукавыми помыслами на пупе.

Монашеский чин послушания ослабляет брань с бесами, ибо «возложивший на Бога и своего отца всякое попечение души и тела» оказывается свободным от «обстояния (περιαυωγαί) [бого]отступных сил, наподобие веревок опутывающие и окружающие ум тысячами помыслов» и «властно воюя и исследуя вражеские замыслы, искусно изгоняет [их] и воссылает молитвы с чистым сердцем»⁴⁵, поэтому прп. Симеон с сожалением говорит о тщетности попыток молиться по третьему образу молитвы с бранью на пупе, если утрачено истинное послушание⁴⁶. О том же опыте взаимосвязи непослушания и брани с бесами блуда применительно к нашему времени свидетельствует старец Иосиф Исихаст⁴⁷.

При этом Симеон предупреждает, что, даже когда в сердечной молитве обретается чистота от страстных помыслов и ум окунается в благодатное облако «затишья» (состояние **деятельного безмолвия**, или **первое бесстрастие**, по словам прп. Никиты Стифата), все равно нельзя расслабляться, потому что лукавые помыслы остаются на поверхности защитного облака и продолжают возмущать поверхность ума, ожидая ослабления в хранении сердца:

«...призыванием Господа Иисуса Христа они распадаются и исчезают, словно воск. Будучи изгнанными оттуда, они возмущают через чувства поверхность

43 *Συμεών ὁ νέος Θεολόγος. Μέθοδος τῆς ἱερᾶς προσευχῆς καὶ προσοχῆς* // Op. cit. P. 158. Рус. пер.: *Симеон Новый Богослов, прп. Метод священной молитвы и внимания* // Указ. соч. С. 96.

44 Ibid. P. 170. Рус. пер.: Там же. С. 104.

45 Ibid. P. 157. Рус. пер.: Там же. С. 95.

46 Ibid. P. 156. Рус. пер.: Там же. С. 95.

47 Старец Ефрем Филофейский: «В первые годы бесы сильно били и Старца, и отца Арсения, но главным образом Старца, ибо его молитва их поपालяла. Отца Арсения они били меньше, потому что он находился не на той духовной высоте, которая была у Старца. Но более всего от бесовских нападений его избавляло то, что он был послушником. Ибо когда послушник творит истинное послушание и чистую исповедь, он лишает бесов права досаждать ему» (*Ефрем Филофейский. Моя жизнь со Старцем Иосифом*. М.; Ахтырка, 2012. С. 317).

ума; посе́му, если даже и чувствуется /или: он [ум] чувствует/ вскоре затишье, все же совершенно избежать их и не воевать невозможно»⁴⁸.

Такое испытание духами злобы поднебесной прп. Никита Стифат считает промыслительным средством проверки готовности молящегося к созерцанию. И это испытание прп. Симеон учит преодолевать с помощью третьего образа молитвы на этапе, когда сердце уже очищено Господом в сердечной молитве и просветлено ведением истинного созерцания:

«Желающий же возводить взор и ум к небу [иначе] — 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»⁴⁹.

О продвинувшихся в исихии

Аналогичное высказывание о брани на пупе мы находим у прп. Григория Паламы, который относит её не ко всем молящимся, а только к **«продвинутым в исихии»**, которые уже обладая силою сердечной молитвы, вели борьбу с «мысленным зверем», направляя силу молитвы в место его обитания на пупе:

«У продвинувшихся в исихии все такие вещи получаются без труда и стараний: при совершенном сосредоточении души в себе остальное постепенно приходит само и без усилий <...> “он и силу ума <...> введет внутрь сердца”. А потом, если сила мысленного зверя на пуповине живота, потому что здесь закон греха имеет свою власть и питает зверя, то почему нам не утвердить тут противоборствующий ему закон вооруженного молитвой ума»⁵⁰.

Заметим, что Григорий Палама говорит сначала о продвинувшихся в исихии, затем о введении ума в сердце, а потом о силе молитвы против власти зверя на пупе. Под **исихией** понимается практика

48 *Συμείων ὁ νέος Θεολόγος. Μέθοδος τῆς ἱερᾶς προσευχῆς καὶ προσοχῆς* // Op. cit. P. 169. Рус. пер.: Симеон Новый Богослов, прп. Метод священной молитвы и внимания // Указ. соч. С. 103.

49 Ibid. P. 171. Рус. пер.: Там же. С. 104.

50 *Γρηγόριος ὁ Πалаμῆς. Ὑπὲρ τῶν ἱερῶς ἠσυχάζοντων 1, 2, 8* // *Γρηγορίου τοῦ Πалаμῆ συγγραμματα*. Т. 1. Θεσσαλονίκη, 1988. Σ. 400–401. Рус. пер.: Григорий Палама, свт. Триады 1, 2, 8 // Григорий Палама, свт. Триады в защиту священнобезмолствующих. М., 1995. С. 48.

созерцательной молитвы, которая обретается после соединения ума с сердцем.

Рассмотрим подробнее практику борьбы с лукавым для продвинувшихся в исихии. В этом нам могут помочь тексты свт. Григория Синаита. Следует отметить, что Григорий Палама и Григорий Синаит могли общаться между собой, поскольку проживали в одной части полуострова — на северо-востоке, между Ивионом и Лаврой. Можно предположить, что практика борьбы со зверем на пупе была практическим воплощением учения прп. Григория Синаита о брани с **поясничным змием**:

«Внутренний и природный **враг поясницы** (ὄσφύος) извращает все духовное, посредством фантазии подставляя одно вместо другого, и вместо теплоты вызывает ненормальное жжение, так что душа цепенеет и отягощается в этом заблуждении. Вместо блаженства вызывает неразумную прелесть, гордость и тщеславие. Но время, опыт и чувства открывают его лукавство и хитрость»⁵¹.

Термин **поясничный змий** условно отражает ту брань, которую ведут исихасты и которая включает воздействие сатаны и его злобных духов на молящегося через все три силы души и через тело. Если молящийся подвизается в деятельном стяжании добродетелей, то такую брань с помыслами прп. Григорий Синаит называет бранью с **князем мира сего**:

«**Князь мира** сего нападает на проходящих деятельные добродетели как введывающий войною против раздражительной части»⁵².

В том случае если исихасты подвергаются блудной брани, Григорий называет лукавого **змием** и **князем бездны**, сила которого в чреслах и пупе (Ομφαλοῦ — пуп в области живота):

«**Змий, князь бездны**, предпринимает военное выступление против внимательно относящихся к сердцу как имеющий [основание] своей силы на страстных чреслах (см. Иов 40, 11) и пупе»⁵³.

- 51 *Γρηγόριος ὁ Σιναΐτης*. Περί ἡσυχίας καὶ δύο τρόπων τῆς προσευχῆς 10 // Φιλοκαλία τῶν ἱερῶν νηπτικῶν. Т. 4. Σ. 76. Рус. пер.: *Григорий Синаит, прп.* 15 глав о безмолвии и молитве / пер. А. С. Позова // *Позов А. С.* Логос-медитация Древней Церкви: Умное делание. Мюнхен, 1964. С. 45. Существует также перевод епископа Вениамина: «враг внутри природных чресл мечтательно видоизменяет духовное» (*Григорий Синаит, прп.* О безмолвии и двух образах молитвы в 15 главах. Гл. 10: О прелести // *Григорий Синаит, прп.* Творения. М., 1999. С. 106).
- 52 *Γρηγόριος ὁ Σιναΐτης*. Κεφάλαια δι' ἀκροστιχίδος // Φιλοκαλία τῶν ἱερῶν νηπτικῶν. Т. 4. Σ. 55. Рус. пер.: *Григорий Синаит, прп.* Весьма полезные главы 122 // *Григорий Синаит, прп.* Творения. С. 62.
- 53 *Ibid.* Σ. 55. Рус. пер.: Там же.

Об этой брани, как видим, было написано еще в Книге Иова. Здесь враг представлен в образе мощного зверя-бегемота, одолеть которого можно только с Божьей помощью: *Вот, его сила в чреслах его и крепость его в мускулах чрева его <...> только Сотворивший его может приблизить к нему меч Свой* (Иов 40, 11.14). Прп. Максим Исповедник, как и прп. Симеон, говорит о силе блудного змия-дракона на пупе, который возникает, когда душа умалывает страсти и просвещается ведением истинного созерцания:

«Когда душа оберегается и озаряется божественной красотой добродетелей и просвещением ведения, внешний человек тлеет (2 Кор. 4, 16), ибо плоть чрез пришествие Слова лишается природного процветания; [именно] в ней скрывается, или, скорее, царствует **дракон, имеющий силу на пупе** (Иов 40, 11) словно некий невидимый “фараон, рассеиватель благ”, который прополз [всю] душу, уязвляя [её] укусами греха»⁵⁴.

И в другом месте при толковании символического смысла монашеской одежды:

«Пояс, поскольку делается из кожи мертвых [животных] и сжимает чресла и пуп, означает [, во-первых,] умерщвление посредством воздержания, а [во-вторых,] что это умерщвление всегда должно налагать на силу и действие зла. Ведь **сила [бого]противного владычества лукавого, согласно Иову, в пупе чрева** (см. Иов 40, 16; LXX), а чресла, по [словам] блаженного Давида, исполнены бесовских глумлений (ср.: Пс. 37, 8; LXX); глумления же — это различные действия блуда»⁵⁵.

Так что можно предположить, что исихастская традиция ведения духовной брани на пупе восходит ко временам прп. Максима Исповедника. Но вернёмся к прп. Григорию Синаиту. В духовной брани продвинутых исихастов **князь бездны** улавливает себе жертвы среди тех, кто **внимает сердцу**, но впадает в гордостное самомнение, что достиг совершенства и может своим усилием выходить к созерцанию небесного без помощи благодати. Таковые вместо восхождения на небо сочетаются с духами гордостной самости и влекутся ими в бездну блудной похоти.

54 *Maximus Confessor. Ambigiorum liber sive de variis difficilibus locis S. S. Dionysii Areopagitae et Gregorii Theologi* // PG. 91. Col. 1300D. Рус. пер.: *Максим Исповедник, прп.* Трудность 38 // *Максим Исповедник, прп.* Амбигвы. Трудности к Фоме (Ambigua ad Thomam), Трудности к Иоанну (Ambigua ad Iohannem) / пер. с др.-греч. Д. А. Черноглазова, А. М. Шуфрина; науч. ред., предисл. и коммент. Г. И. Беневица. М., 2020. С. 668.

55 *Maximus Confessor. Quaestiones et dubia I, 68* // CCSG. 10. P. 156. Рус. пер.: *Максим Исповедник, прп.* Вопросы и недоумения 1, 68 // *Максим Исповедник, прп.* Вопросы и недоумения. С. 210.

А если исихасты подвергаются брани с лукавым через силу воображения, то Григорий называет дьявола **воздушным князем**:

«**Князь воздушный** находит на упражняющихся в мысленном созерцании, фантазии им представляя, как имеющий поручение действовать на словесную и мысленную часть вместе с воздушными духами злобы; чрез исполнен на неведения приводит он в смятение горé вчиняющуюся мысль, омрачает её и страх на нее наводит, внося в нее фантастические туманные образы духов и их преобразования и призрачно производя молнии и громы, бури и трески»⁵⁶.

Здесь Григорий Синаит говорит об **упражняющихся в мысленном созерцании**, то есть о тех, чьё сердце очищено благодатью сердечной молитвы, и кто уже имеет начальный опыт истинного созерцания, или, как говорит свт. Григорий Палама, о **продвинувшихся в исихии**, то есть имеющих сердечную молитву и опыт преодоления искушений прелестью перед восхищением ума к созерцанию. Когда же святые отцы говорят о **поясничном змие**, подразумевается духовная брань с воздушным князем во время молитвы, которая может привести к блудной брани с князем бездны. Соприкосновение с поясничным змием в области воображения и блудная брань — это две стороны одной брани, которая попускается совершенным ради смирения и в которой человек немощен, если не прибегнет в молитве к силе Господа Иисуса Христа.

Апостол Павел, видевший третье Небо, достиг совершенства, но просил Господа избавить его от ангела сатаны. И Господь ответил: *Довольно для тебя благодати Моей, ибо сила Моя совершается в немощи* (2 Кор. 12, 9). Потому и учил апостол осознавать свою немощь в духовной брани с духами злобы поднебесной и привлекать силу Господа: *Наконец, братия мои, укрепляйтесь Господом и могуществом силы Его. Облекитесь во всеоружие Божие, чтобы вам можно было стать против козней дьявольских, потому что наша брань не против крови и плоти, но против начальств, против властей, против мироправителей тьмы века сего, против духов злобы поднебесной* (Еф. 6, 10–12).

В наши времена у молодого Франциска (будущего старца Иосифа Исихаста) при наличии сердечной молитвы и опыта созерцания также велась брань с поясничным змием и блудной похотью в течение восьми лет. Он проводил по шесть часов подряд в созерцательной молитве, а после подвергался жестокой брани с бесами днем и ночью так, что не мог нормально спать⁵⁷.

56 *Γρηγόριος ὁ Σιναιτης. Κεφάλαια δι' ἀκροοτιχίδος* // Op. cit. Σ. 55. Рус. пер.: *Григорий Синаит, прп.* Весьма полезные главы 122 // Указ. соч. С. 63.

57 *Ефрем Филофейский. Моя жизнь со Старцем Иосифом.* С. 265–267.

Неудивительно, что и на Афоне продвинутые в созерцании исихасты вели брань с поясничным змием в том месте, где его сила. Но как сказано в Книге Иова, одолеть этого змия может только **Сотворивший его**. Силою имени Иисуса Христа исихасты изгоняли поясничного змия из области пупа и лишали его силы. Но сила Имени обретается тогда, когда ум соединяется с сердцем и сердце становится обителью для Христа и благодати Святого Духа. Тогда молящийся, не выходя умом из сердца, может своим произволением направить силу молитвы на пуп. А в случае использования такой техники Иисусовой молитвы, когда слова сочетаются с точками крестного знамени, две силы Христа — сила Имени и сила Креста — соединяются в точке на животе чуть выше пупа. Тогда мысленный зверь лишается силы и не может препятствовать созерцанию. Ибо, как говорит прп. Симеон, «и не иначе можно оградиться от сего, как памятью о Боге непрестанной, если те, в ком память Божия, **напечатлевшись в сердце силою Креста**, утвердит ум в непоколебимости»⁵⁸. Для практикующих такую технику молитвы и продвинувшихся в исихии бывает достаточно сначала свести ум в сердце, а затем начать делать крестное знамение и, удержав руку и внимание в точке на пупе, несколько раз призвать имя Иисуса Христа с гневной ненавистью против сатаны, чтобы почувствовать силу Имени и духовное оцепенение, возникающее по всему телу и свидетельствующее о бегстве духов злобы поднебесных, которые, **словно воск от огня** (Пс. 67, 3), теряют силу от огненного бича одного только имени Иисуса Христа.

Таким образом, практика сосредоточения ума на пупе в области живота, которую применяли продвинутые в исихии во времена двух Григориев, имела целью лишение лукавого силы в мысленной брани, которой подвергается исихаст перед восхищением к созерцанию. При этом пуп становится местом столкновения ума молящегося с умом сатаны, который имеет *силу на пупе* (ср. Иов 40, 11). И эта брань ведется не силою сосредоточения ума молящегося, а силою Иисусовой молитвы. А гневное сосредоточение ума на пупе лишь направляет силу имени Христа против лукавого. Если же исихаст впадает в сомнение и полагает, что способен своей силой взойти на небо, то становится жертвой лукавых подмен истинного созерцания различными световыми явлениями и прельщающими благочестивыми образами, а следом влечется к бесам блуда. Следовательно, сосредоточение ума

58 Nicophorus Athonita. Tractatus de sobrietate et cordis custodia // Op. cit. Σ. 25–26. Рус. пер.: Никифор Уединенник. Слово о трезвении и хранении сердца многополезное // Указ. соч. С. 241.

на пупе — это не просто технический прием, а духовная брань со зверем и с собственным самомнением.

Заключение

Таким образом, пуп пупу рознь и смысл этого термина зависит от контекста. Но оба смысла имеют духовную связь через брань с лукавым, которого Господь лишил силы через Крест на Голгофе. Не изгнав этого змия из пупа сердца с помощью Иисусовой молитвы и крестного знамения, невозможно изгнать его из пупа живота и стяжать чистую созерцательную молитву, поэтому начинающие молитвенники через сосредоточение ума в словах молитвы искали сердечное место, которое есть центр или, другими словами, пуп сердечного чрева, а продвинутые к созерцанию исихасты во времена свт. Григория Паламы и прп. Григория Синаита практиковали гневное устремление ума на пуп в области живота как место сосредоточения силы мысленного зверя. И метод священной молитвы прп. Симеона также содержит устремление на пуп живота и адресован не ко всем молящимся, а только к тем, кто уже познал радость отвержения сердца и просветления ума в созерцании и, пребывая в сердечной молитве, устремляет взор ума к созерцанию не путем мечтательного воображения и упования на себя в борьбе с лукавыми помыслами, а во всеоружии призывания Господа Иисуса Христа, силою Которого повергаются в бегство духи злобы поднебесной.

Источники

- Hesychius Hierosolymitanus.* Τοῦ Ὁσίου Πατρὸς ἡμῶν Ἦσυχίου πρεσβυτέρου, λόγος πρὸς Θεόδουλον ψυχοφελῆς καὶ σωτήριος περὶ νήψεως καὶ ἀρετῆς // Φιλοκαλία τῶν ἱερῶν νηπτικῶν. Τ. 1. Ἀθήναι: Ἐκδ. Οἶκος «Ἀστήρ», 1982. Σ. 141–173.
- Isaacius Syrus.* Oraciones asceticas 1–68 // *Ἀββᾶ Ἰσαάκ τοῦ Σύρου* Λόγοι ἀσκητικοί / ἔκδ. Μ. Πιρρά. Ἅγιον Ὄρος: Ἱερά Μονὴ Ἰβήρων, 2012. Σ. 213–800.
- Maximus Confessor.* Ambigiorum liber sive de variis difficilibus locis S. S. Dionysii Areopagitae et Gregorii Theologi // PG. T. 91. Col. 1031–1418.
- Maximus Confessor.* Quaestiones et dubia // *Maximi Confessoris* Quaestiones et dubia / ed. J. H. Declerck. Turnhout: Brepols, 1982. (CCSG; vol. 10). P. 3–170.
- Nicephorus Athonita.* Tractatus de sobrietate et cordis custodia // Φιλοκαλία τῶν ἱερῶν νηπτικῶν. Τ. 4. Ἀθήναι: Ἐκδ. Οἶκος «Ἀστήρ», 1991. Σ. 18–28.
- Nicetas Stethatus.* Τοῦ Ὁσιωτάτου Πρεσβυτέρου Νικήτα Στηθάτου κεφαλαίων πρακτικῶν // Φιλοκαλία τῶν ἱερῶν νηπτικῶν. Τ. 3. Ἀθήναι: Ἐκδ. Οἶκος «Ἀστήρ», 1991. Σ. 273–355.

- Γρηγόριος ὁ Παλαμᾶς*. Ὑπὲρ τῶν ἱερῶς ἠσυχάζοντων: Ἀπόκρισις δευτέρα // *Γρηγορίου τοῦ Παλαμᾶ συγγράμματα* / ἐκδ. Π. Χρήστου. Τ. 1. Θεσσαλονίκη, 1988. Σ. 391–406.
- Γρηγόριος ὁ Σιναΐτης*. Περί ἠσυχίας καὶ δύο τρόπων τῆς προσευχῆς // *Φιλοκαλία τῶν ἱερῶν νηπτικῶν*. Τ. 4. Ἀθῆναι: Ἐκδ. Οἶκος «Ἀστήρ», 1991. Σ. 71–79.
- Γρηγόριος ὁ Σιναΐτης*. Κεφάλαια δι' ἀκροστιχίδος // *Φιλοκαλία τῶν ἱερῶν νηπτικῶν*. Τ. 4. Ἀθῆναι: Ἐκδ. Οἶκος «Ἀστήρ», 1991. Σ. 31–62.
- Συμεὼν ὁ νέος Θεολόγος*. Μέθοδος τῆς ἱερᾶς προσευχῆς καὶ προσοχῆς // *Hausher I. La méthode d'oraison hésychaste*. Roma: Pont. Institutum Orientalium Studiorum, 1928. (*Orientalia Christiana*; vol. IX/2). P. 150–172.
- Συμεὼν ὁ νέος Θεολόγος*. Κεφάλαια γνωστικά καὶ θεολογικά // *Φιλοκαλία τῶν νηπτικῶν καὶ ασκητικῶν*. Τ. 19Α. Θεσσαλονίκη: Πατερικαὶ Ἐκδόσεις «Γρηγόριος ὁ Παλαμᾶς», 1983. Σ. 456–473.
- Василий Поляномерульский, прп.* Предисловие или предпутие, желающим читать книгу святого отца нашего Григория Синаита и не погрешать против её смысла // Что такое молитва Иисусова по преданию православной веры. Беседы инока-старца с мирским иереем, вызванные «Сборником о молитве Иисусовой». Сердоболь: Изд. Валаамского монастыря, 1938. С. 220–232.
- Василий Поляномерульский, прп.* Предисловие к главам блаженного Филофея Синайского // Что такое молитва Иисусова по преданию православной веры. Беседы инока-старца с мирским иереем, вызванные «Сборником о молитве Иисусовой». Сердоболь: Изд. Валаамского монастыря, 1938. С. 232–244.
- Григорий Палама*. Триады в защиту священно-безмолвствующих. М.: Канон, 1995.
- Григорий Синаит*. Творения. М.: Новоспасский монастырь, 1999.
- Ефрем Филофейский*. Моя жизнь со Старцем Иосифом. М.; Ахтырка: Ахтырский Свято-Троицкий монастырь, 2012.
- Исаак Сирин, прп.* Слова подвижнические. Сергиев Посад: Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 2019.
- Исихий Иерусалимский, прп.* К Феодулу душеполезное и спасительное слово о трезвении и молитве // *Добротолюбие: в 5 т. Т. 2*. М.: Изд. Сретенского монастыря, 2010. С. 153–196.
- Максим Исповедник, прп.* Вопросы и недоумения / пер. с др.-греч. Д. А. Черноглазов; науч. ред. Г. И. Беневич; отв. ред. Д. А. Поспелов. М.; Святая гора Афон: Никея; Пустынь Новая Фиваида Афонского Русского Пантелеимонова монастыря, 2010.
- Максим Исповедник, прп.* Амбигвы. Трудности к Фоме (*Ambigua ad Thomam*), Трудности к Иоанну (*Ambigua ad Iohannem*) / пер. с др.-греч. Д. А. Черноглазова, А. М. Шуфрина; науч. ред., предисл. и коммент. Г. И. Беневича. М.: Эксмо, 2020.
- Никита Стифат, прп.* Вторая сотница естественных и психологических глав об очищении ума // *Добротолюбие: в 5 т. Т. 5*. М.: Изд. Сретенского монастыря, 2010. С. 107–138.
- Никифор Уединенник*. Слово о трезвении и хранении сердца многополезное // *Добротолюбие: в 5 т. Т. 5*. М.: Изд. Сретенского монастыря, 2010. С. 233–246.
- Никодим Святогорец, прп.* Невидимая брань. М.: Изд. Сретенского монастыря, 2002.
- Симеон Новый Богослов, прп.* Деятельные и богословские главы // *Добротолюбие: в 5 т. Т. 5*. М.: Изд. Сретенского монастыря, 2010. С. 9–58.

Симеон Новый Богослов, прп. Метод священной молитвы и внимания // Византийские исихастские тексты / сост., общ. и науч. ред. А. Г. Дунаева. М.: Изд. Московской Патриархии Русской Православной Церкви, 2012. С. 91–105.

Литература

Дунаев А. Г. Проблемы композиции и авторства трактата «Метод священной молитвы и внимания» // Византийские исихастские тексты / сост., общ. и науч. ред. А. Г. Дунаева. М.: Изд. Московской Патриархии Русской Православной Церкви, 2012. С. 106–114.

Позов А. С. Логос-медитация Древней Церкви: Умное делание. Мюнхен: Товарищество Зарубежных Писателей, 1964.