**КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

**Соколова Дмитрия Валерьевича**

|  |
| --- |
| **На тему: Регулирование дыхания при религиозной** |
| **практике Иисусовой молитвы с точки зрения** |
| **психоаналитической психологии** |

**Москва, 2020 г.**

**СОДЕРЖАНИЕ**

**Введение**.

**Глава 1 Психоаналитическая психология о духовности и дыхании**

1.1. О связи духовности и дыхания в работах К. Юнга.

1.2. «Дыхание» и «духовность» в работах О.Фенихеля

1.3 Дыхание» и «духовность» в работе Фрейда «Моисей и монотеистическая религия

1.4 Теории влечений З. Фрейда и дыхание. Методы психоанализа.

1.4.1 Развитие теории влечений. О. Фенихель о назальном либидо

1.4.2 Ф.Дольто и дыхательно-обонятельно-аудитивный «базовый образ» тела

1.5 Психоанализ Фрейда о религии

Выводы к главе 1

**Глава 2. Восточно-христианское монашество о дыхании**

2.1. Восточное (нитрийское, сирийское, синайское) монашество о дыхании

2.1.1 Нитрийские монахи. Евагрий Понтийский и Исайя Нитрийский

2.1.2 Сирийские монахи. Ефрем и Исаак Сирин

2.1.3 Синайские монахи. Иоанн Лествичник и Исихий Синаит

2.2. Поздне-византийское монашество о дыхании

2.2.1 Симеон Новый Богослов, Никифор Монах и Григорий Синаит

2.2.2 О дыхании при Иисусовой молитвы в период паламитских споров

2.3 Русское монашество о дыхании при Иисусовой молитве

2.3.1 Русское монашество до XVI века

2.3.2 Русское монашество c XVI по XIX век

Выводы к главе 2

**Глава 3. Дыхание при Иисусовой молитве с точки зрения психоаналитической психологии**

3.1 Дыхание с точки зрения биологии и психоаналитической психологии

3.2. Дыхание при молитве в свете психоаналитических концепций.

3.3. Задержка дыхания и «внимание умом» как психическая интроекция

3.4 Интроекция и идентификация как «подражание Богу»

3.5. О связи дыхания и слова

3.6 Дыхание, всемогущество мысли и первичный нарциссизм

Выводы к главе 3

**Заключение.**

**Приложение 1. Сравнительная таблица переводов «Добротолюбия» свт. Феофана Затворника и свт. Паисия Величковского**

**Список использованной литературы и источников**

**ВВЕДЕНИЕ**

Научный религиоведческий интерес представляет попытка применения знаний психоаналитической психологии с целью подтвердить, опровергнуть или признать пока недоказанным возможность применения психоаналитической психологии в виде её теории и практики к дыханию при религиозной практике молитвы.

Дыхание как таковое редко становилось объектом исследования в рамках психоаналитической школы психологии, хотя и связывалось некоторыми представителями (Юнг, Фрейд, Фенихель) с духовностью как психологическим и культурным явлением. Основатель психоаналитической школы психологии Зигмунд Фрейд (1856-1939), изложил в «Трёх очерках по теории сексуальности» (1905 год) теорию влечений, в рамках которой он обосновал связь между телесным и психическим, подразумевая под телесным прежде всего стремление к получению телесного удовольствия, названного им либидо, или сексуальным влечением. Связывая психическое удовльствие, берущее своё начало в телесном удовольствии в конкретных слизистых оболочках тела при отправлении ряда жизненно важных телесных функций, Фрейд обошел вниманием дыхание и связанную с ним слизистую оболочку в носоглотке, хотя они подпадают под определения его теории и предполагают явление так называемого «назального эротизма». Его ученик и последователь О. Фенихель (1897-1946) опубликовал в 1931 году отдельную статью «Дыхательная интроекция», в которой впервые в психоаналитической литературе назвал назальное либидо самоочевидным и, несомненно, существующим, а также описал двух пациентов и их психологическую проблематику в связи с дыханием. В своей книге «Первый год жизни» (1964) врач и детский психоаналитик Рене Шпиц (1887-1974, Вена, затем США) описывал остановку дыхания у младенцев в случае фрустрации или отсутствия эмоционального отклика со стороны матери. Французская психоаналитик Франсуаза Дольто (1908-1988) в книге «Бессознательный образ тела» говорит о первом «дыхательно-обонятельно-слуховом» образе тела младенца.

В рамках нашего исследования предполагается применить психоаналитическую методологию к функции и органам дыхания к дыхательным практикам, существующим в рамках традиции исихазма, для чего предполагается выявить само наличие рекомендаций по регулированию дыхания в письменной традиции восточных (греческих) монахов IV-XIV веков, рассмотреть отношение к данной традиции монахов в России, наконец, применить психоаналитические концепции к вопросу дыхания при молитве.

Новозаветная молитвенная практика – продолжение (в общественном богослужении и личной молитве) ветхозаветных традиций, и исполнение учения Иисуса Христа о молитве[[1]](#footnote-1).

Реализацию и развитие индивидуальной молитвенной практики в виде непрерывной молитвы и Богообщения являет собой развившаяся в среде восточно-православного – особенно синайского и афонского - монашества традиция исихазма, основывающаяся на повторении слов молитвы Иисусовой («Господи, Иисусе Христе, сыне Божий, помилуй меня, грешнаго»). Традиция исихазма предусматривает прохождение строго последовательных ступеней индивидуального развития и своей целью имеет достижение единства с Богом, проявлением которого может стать последовательное достижение покоя и безмолвия («исихии») - словесного, умственного, сердечного. Следует признать, что в России практика Иисусовой молитвы вне монашества и монастырей, то есть в приходском обиходе белого духовенства и мирян в прошлом и сейчас вообще малоизвестна. В жизнь монашества исихазм и Иисусова молитва входили, очевидно, с момента возникновения первых монастырей на Руси, а в новое время - с переводом и изданием в 1793 году на церковнославянском языке первого тома «Добротолюбия», сборника аскетической литературы греческих монахов-подвижников (оригинал на древнегреческом был обнаружен в новое время в Ватопедском монастыре на Афоне в середине 18 века и напечатанного на новогреческом языке в Венеции в 1788 году).

В практике молитвенного делания, как оно описано восточно-христианскими «безмолвниками», исихасты определённое внимание уделяли использованию телесных - или психосоматических - приёмов. Применение телесных приемов (положение тела, управление дыханием и т.д.) согласовывается с православным богословием и антропологией, и в своей основе имеет учение об обожении человека. В процессе обожения одинаково задействованы не только душа и ум, но и тело. Если молитва есть особый путь к обожению, то тело должно принимать активное участие в молитве. Согласно исихастской теории и практики, наряду с собственными усилиями ключевую и решающую роль при обожении играет постоянное содействие Божией благодати, которая освящает человека, ведет его, и без которой достижение обожения невозможно.

**Степень научной разработанности вопроса**

Дыхание и телесные приемы в традиции исихазма научно изучают немногие – нам удалось найти по данной теме труды к.и.н. Дунаева А.Г. и митрополита Каллиста (Уэра).

Исследование к.и.н. А.Г. Дунаева «История Иисусовой молитвы» (автора статьи «Исихазм[[2]](#footnote-2)» в «Православной энциклопедии»), в котором автор детально анализирует развитие техники молитвенного делания, начиная с самых ранних упоминаний, и заканчивая Россией XIX века, было обнародовано автором в виде публичной лекции в декабре 2015 и пока не издана, а доступна в виде видеолекции (на портале YouTube) [[3]](#footnote-3)[[4]](#footnote-4).

Митрополит Диоклийский Каллист (Уэр) в своей работе «Телесная молитва. Исихастский метод и его нехристианские параллели» одним из первых предпринял попытку обобщить упоминания использования физических приемов в исихастской молитве, и сравнил их с аналогичными молитвенными техниками в иных религиозных традициях.

В целом в отечественной историографии христианства относительно исихазма можно отметить работы протопресвитера Иоанна Мейендорфа «История Церкви и восточно-христианская мистика», архм. Киприана (Керна) «Восхождение к Фаворскому свету», С. С. Хоружего «Исихазм в Византии и России», И.М. Концевича «Стяжание Духа Святого», А.Г. Пентковского об авторстве «Откровенных рассказов странника» и Запальского Г. (биография о. Арсения (Троепольского)), митрополита Илариона (Алфеева) «Священная тайна Церкви», Гавриила (Бунге) «Господи, научи нас молиться», архм. Иерофея (Влахоса) «Одна ночь в пустыне Святой горы», критические замечания о практике Иисусовой молитвы проф.МДА Осипова А.И.[[5]](#footnote-5), кандидатскую[[6]](#footnote-6) и докторскую диссертации прот.О.С. Климкова, статьи об исихазме игумена Высоко-Петровского монастыря Петра (Пиголя)[[7]](#footnote-7).

С точки зрения популяризации исихазма и его практики стоит указать на издательскую серию «Путь умного делания» (редактор Новиков Н.М.), а среди её изданий - монографию «Молитва Иисусова. Опыт двух тысячелетий» (в 4-х томах).

Если говорить о психоаналитическом исследовании дыхания, то специально дыханию посвящена только одна статья Отто Фенихеля «Дыхательная интроекция»[[8]](#footnote-8). Фрейд не писал о дыхании, но немало внимания в своих работах уделял религии и духовности. Карл Юнг в 1926 году, Отто Фенихель в 1931, сам Фрейд, практически цитируя названных авторов (в своей последней работе 1939 года («Монотеизм и монотеистическая религия») – связали образ человеческого дыхания с представлением о духовности.

**Постановка проблемы. С**оединение дыхания и духовности (в работах Юнга, Фенихеля и Фрейда) позволяет нам поставить проблему – можем ли мы выявить закономерности соединения дыхания и молитвы в практике исихастов с точки зрения психоаналитической теории.

**Актуальность темы.** На современном этапе отсутствует опубликованное комплексное исследование, в котором были бы подробно освящены вопросы управления дыханием в молитвенной практике исихазма. Фрейд и его последователи, обращаясь к психологии религии, не применили теорию влечений (либидо) к дыханию и практикам, связанным с дыханием. Наша работа сделает попытку восполнить данный пробел.

**Объект нашего исследования** – монашеская молитвенная практика исихазма, представленная в избранной монашеской литературе на церковнославянском и русском языках (у синайско-византийских авторов сборника «Добротолюбие» и в литературе русского монашества XIV-XIX веков).

**Предмет нашего исследования** – дыхания при Иисусовой молитве у синайско-византийских и русских монахов IV-XIX веков, через призму психоаналитической психологии.

**Цель нашего исследования –** выявить значение дыхания и его связи с молитвой при религиозной молитвенной практике исихастов с точки зрения психоаналитической теории.

**Задачи нашего исследования:**

* изложить содержание психоаналитической психологии в части теории влечений (З.Фрейд и его последователей) и охарактеризовать возможность её применения к дыханию в молитве, и к духовности;
* определить представления о дыхании, и значении дыхания, а также приемы регулирования дыхания в православной аскетике у синайского и византийского монашества по сборнику «Добротолюбие»;
* выявить, что говорили о дыхании русские монахи, с целью выявления преемственности и самобытности отношения к дыханию в русском монашестве XIV-XIX веков;
* применить теорию влечений к дыханию и дыхательным практикам исихастов, и определить результаты и значение такого применения.

**Хронологические рамки.** Стандарты бакалаврской работы устанавливают её объём, и тем самым ограничивают возможные тематические, географические и хронологические рамки исследования.

Психологические концепции, применяемые нами в работе, ограничиваются представителями психоаналитической школы, сформулировавшими и развившими теорию влечений, а также упоминавшими о дыхании применительно к теории влечений и применительно к идее духовности – З. Фрейд, К.Г. Юнг, О. Фенихель, Ф. Дольто.

Конфессиональные рамки исследования – это восточно-православное монашество: синайско-византийское монашество в лице своих авторов IV-XIV веков, достаточно репрезентативно представленны в различных переводах и изданиях сборника «Добротолюбие»; русское монашество, представленно авторами Московского (после-Киевского) периода истории XIV – нач. XX веков, после победы Паламизма в исхастских спорах XIV века.

Особое внимание предполагается уделить XIX веку – во всем мире бурно развивались естественные и гуманитарные науки, а также новые направления в психологии, включая психоаналитическую. Но именно в это столетие в России, в монашестве и среди мирян, возрождается интерес к теории и практике исихазма - на это оказала большое влияние молитвенная и переводческая деятельность великого старца Паисия Величковского и его учеников, которые разнесли труды своего учителя по многим русским скитам и монастырям. В этот период не только простые иноки занимались поиском истинного духовного опыта для личного спасения, но и православные иерархи и богословы того времени, такие как свт. Феофан Затворник, свт. Игнатий Брянчанинов и другие.

**Методы нашего исследования** – методология нашего исследования основывается на методах школы психоаналитической психологии, базовыми для которой являются метод свободных ассоциаций, метод истолкования сновидений, метод перевода бессознательных психологических содержаний в сознательные путём интерпретация, а также работы с сопротивлением и переносом.

**Основные источники** – в качества источника по психоаналитической психологии - работы З. Фрейда («Три очерка по теории сексуальности», «Толкование сновидений», «Характер и анальная эротика», «О нарциссизме»), К. Г. Юнга («Душа…»), О. Фенихеля («Дыхательная интроекция»), Ф. Дольто («Бессознательный образ тела»).

Источники по практике исихазма: сборник духовных произведений синайских и византийских (афонских) монахов ІѴ-ХIѴ вв. «Добротолюбие» в церковно-славянском переводе преп. Паисия Величковского, впервые вышедшего в 1793 году и русском переводе свт. Феофана Затворника, изданного в 1880-е годы, избранные труды Нила Сорского, Тихона Задонского, Василия Поляномерульского, Василиска Сибирского и Зосимы Верховского, оптинских старцев, св. Макария и других, преп. Серафима Саровского, свт. Игнатия Брянчанинова, свт. Феофана Затворника.

**Структура исследования –** Введение, три главы, Заключение, Приложение 1.

**Глава 1.**

**Психоаналитическая психология о дыхании и духовности с точки зрения теории либидо**

В настоящей главе мы сделаем обзор того, какой видели классики психоаналитической психологии связь духовности и дыхания, а также попробуем рассмотреть возможность применения теории влечений Фрейда к дыханию, поскольку им самим этого сделано не было.

* 1. **О связи духовности и дыхания в работах К. Юнга.**

Основоположник психоаналитической психологии Зигмунд Фрейд, разрабатывая в конце XIX - начале XX века свою метапсихологию, частью которой была теория влечений, не упоминал и не делал предметом своего рассмотрения связь психологии ни с дыханием, ни – до своей последней предсмертной публикации «Моисей и монотеистическая религия» - с духовностью. Первым из коллег Фрейда обратился в 1936 году к теме духовности психиатр и психолог из Цюриха (Швейцария) Карл Густав Юнг, тесно сотрудничавший с Фрейдом в период с 1907 по 1912 год. Свой доклад «Дух и жизнь» в Литературном обществе города Аугсбург (Германия) 29 октября 1926 он начал такими словами:

«*При обсуждении* ***связи духа и жизни****... нужно остерегаться опасности запутаться в словах. Хотя как ещё мы можем осмыслить те комплексы фактов, кроме как посредством словесных понятий... Конечно, слова «дух», «жизнь» знакомы и даже известны с древних времён... и расставлены мыслителями на шахматной доске несколько тысячелетий назад. Наверно, вопрос возник в глубокой древности, когда кто-то заметил, что* ***живое дыхание****, покидающее тело умирающего с последним хриплым вздохом, означало* ***не только воздух****. Потому вряд ли случайно, что звукоподражательные слова – руах (древнеевр.), рух (араб.), рохо (суахили) – тоже означают дух так же ясно, как греческое pneuma или латинское spiritus. Но действительно ли мы знаем - при всем знакомстве со словесным понятием, - что такое, собственно говоря, дух? … Одно и то же звучание слова -* ***дух*** *(Geist) -* ***употребляется как*** *для трудно представляемой,* ***трансцендентной идеи всеобъемлющего значения****, так и более тривиально - для понятия, соответствующего английскому «mind»; далее, это* ***слово характеризует острый ум****, затем оно употребляется для обозначения призрака, затем для бессознательного комплекса, который вызывает спиритические явления, типа столоверчения, автоматического писания, звуков биения и т.д., в переносном смысле его используют для обозначения преобладающей установки определенной социальной группы - «****дух, который там господствует****» - и, наконец, в сфере материальной предметности, когда речь идет о винном или нашатырном спирте и вообще о спиртных напитках. … Ни в коем случае нельзя молчаливо предполагать, что, в сущности, каждый точно знает, что подразумевается под “духом” или “жизнью”*»[[9]](#footnote-9).

Далее Юнг в своих рассуждениях упоминает традиционное представление о дуализме души и тела. Он упоминает о естественно-научном подходе и заявляет, что с помощью такого подхода пока не удалось выяснить ни загадку живой материи, ни загадку души, и говорит о необходимости использовать психологический метод, когда исследователь доверяет опыту и переживаниям людей, даже если такой опыт людей противоречив, и одни могут утверждать то, что субъективно отрицают другие: *«****“Дух” (равно как и “Бог”) обозначает предмет душевного опыта****, который ни в чем не может быть доказан вовне, а также не может быть познан рационально. Здесь немецкое слово Geist мы употребляем в его самом высоком понимании. Если нам уже удалось освободиться от предрассудка, что необходимо сводить понятие либо к предметам внешнего опыта, либо к априорным категориям разума, то теперь мы можем полностью обратить наше внимание и интерес на то особое и еще неизвестное существо, которое обозначается словом “дух”. В таком случае всегда полезно посмотреть, какова вероятная этимология наименования*»[[10]](#footnote-10)*-* далее Юнг рассуждает об этимологических значениях в разных языках, близких понятию «эмоционального переживания» или «аффекта», который может «овладеть» человеком.

Однако, по Юнгу, человеком могут овладеть не только эмоции, но и «идеи», «идеалы», действенность которых в жизни и судьбе человека (Юнг, будучи сыном христианского пастора, демонстрирует данную действенность на примере высказываний из Евангелия) определяется соединением и идейного («высшие представления»), и аффективного факторов, вместе образуя некий «автономный комплекс»: «*Здесь мы приближаемся к понятию* ***«дух», которое выходит далеко за рамки анимистической формы слова****… Те сентенции или идеалы, которые содержат в себе богатейший жизненный* ***опыт и глубочайшие размышления, составляют то, что мы называем «духом»*** *в самом высоком понимании этого слова.* ***Если такого рода высшее представление достигает неограниченного господства, то прожитую под его руководством жизнь мы называем одухотворенностью или духовной жизнью****… Эти сентенции или идеалы - не исключая даже наилучших - не являются волшебными словами, имеющими безусловное воздействие; они могут достичь господства только … когда … что-то идет им навстречу. Этим «что-то» является аффект, который готов ухватиться за предложенную форму.* ***Только благодаря реакции души идея, или то, чем всегда является высшее представление, может стать автономным комплексом****; без нее идея осталась бы подчиненным усмотрению сознания понятием, лишенным определяющей энергии простым счетным жетоном интеллекта…Но и тут нельзя принимать те же самые автономные установки за нечто, что осуществляется благодаря нашему сознанию - нашему сознательному выбору. Когда я прежде говорил, что кроме этого здесь необходимо содействие души, то с таким же основанием я мог бы сказать, что* ***для порождения автономной установки должна иметься лежащая по ту сторону сознательного произвола бессознательная готовность.*** *Нельзя, так сказать, захотеть быть духовным. … Таким образом, то, какой принцип будет управлять нашей установкой, - это скорее вопрос судьбы»[[11]](#footnote-11).*

Юнг говорит, что бессознательная готовность и склонность к чему либо в психической жизни - превосходит сознательную готовность, поскольку сознание каждого человека слишком озабочено иллюзорным, чтобы осознавать все свои высшие представления (стоящие над «Я»-сознанием) и аффективные переживания, то есть чтобы осознавать тот «дух» («автономный комплекс», как его называет Юнг), которым руководствуется человек в своей судьбе: *«*Для того чтобы ***правильно определить сущность того, что мы называем духом, вместо бессознательного мы, скорее, должны говорить о более высоком уровне сознания***, потому что использование понятия дух привносит с собой мысль о превосходстве духа над «Я»-сознанием. ***Такое превосходство приписывается духу не в результате домыслов сознания, но является существенной особенностью его проявления***, как явствует из документов всех времен, начиная со Священного писания и кончая «Заратустрой» Ницше. ***В психологическом отношении дух проявляется как индивидуальное существо, порой с таинственной отчетливостью***. В христианской догме он даже является третьей ипостасью в Троице… ***Не всегда дух является просто формулируемой идеей или сентенцией***… Тогда ***он обязательно будет ощущаться как самостоятельное существо, как в своем роде более высокое сознание***, а ***его*** необозримая, превосходящая ***природа*** более ***не сможет быть выражена в понятиях человеческого разума***. Тогда ***наша способность выражения прибегает к другим средствам: она создает символ***»[[12]](#footnote-12).

Определив, таким образом, дух как руководящий человеком принцип, превосходящий «Я»-сознание, и то что дух переживается как личность, требующий некоего символа, Юнг переходит к необходимости связи между духом и понятием жизни для характеристики духа (здесь, очевидно, весьма целесообразно вспомнить определение Духа в Символе веры как животворящего. Юнг не цитирует эти слова из Символа веры буквально, но высказывается именно в таком смысле), у Юнга дух - животворит, а жизнь –наоборот, одухотворяет: *«*нельзя быть глухим к мысли, что и дух также является не абсолютным, а чем-то относительным, нуждающемся в дополнении и пополнении жизнью. Дело в том, что у нас слишком много примеров, когда дух настолько овладевал человеком, что жил уже не человек, а только дух, причем не в смысле более богатой и насыщенной для человека жизни, а, наоборот, в противоположном жизни значении. Я отнюдь не хочу сказать этим, что смерть христианских мучеников была бессмысленным и бесцельным самоуничтожением, - напротив, такая смерть может означать даже более полную жизнь, чем какая-либо другая, - скорее я имею в виду дух некоторых, полностью отрицающих жизнь сект. К чему такой дух, если он истребил людей? Разумеется, ***он (дух) необходим жизни, поскольку простая «Я»-жизнь является, как мы хорошо знаем, вещью крайне недостаточной и неудовлетворительной***. Только ***та жизнь, которая одухотворена, является подлинно ценной***. Удивительный факт: жизнь, которая проживается исходя только из одного «Я», как правило, действует удушающе не только на самого человека, но и на окружающих его людей. ***Полнота жизни требует большего, чем просто «Я»; она нуждается в духе***, то есть в независимом и вышестоящем комплексе, который, очевидно, является единственным, кто способен вызвать к жизненному проявлению все те душевные возможности, которых не может достичь «Я»-сознание… ***Жизнь - это критерий истины духа.*** Дух, лишающий человека всех жизненных возможностей, - это дух заблуждающийся - не без вины человека, который волен отказаться от самого себя или нет… ***Жизнь и дух представляют собой две силы или необходимости, между которыми находится человек. Дух наделяет его жизнь смыслом и возможностью величайшего расцвета.*** Жизнь же необходима духу, ибо его истина, если она не жизнеспособна, ничего не значит*»[[13]](#footnote-13).*

Юнг, таким образом, прямо отметил, что по его представлениям, понятие духа выходит за рамки анимизма, то есть, как можно предполагать, представлений о наличии души или жизни у неодушевленных предметов, и выходит даже за рамки «Я-сознания»: «“Я” едва ли имеет хотя бы смутное представление о чрезвычайно важной регуляции внутренних телесных процессов, которой служит симпатическая нервная система. Пожалуй, то, что включает в себя “Я”, - это лишь самая малая часть того, что должно было бы осмыслить в себе совершенное сознание… Таким образом, ***здравый смысл нашего сознания совершенно не в состоянии разрушить корни нервных симптомов; для этого необходимы эмоциональные процессы, которые сами способны оказать влияние на симпатическую нервную систему.*** Поэтому мы могли бы с полным правом сказать, что ***настоятельная идея подается “Я”-сознанию в виде безусловного приказа, причем такая формулировка является вполне приемлемой для характеристики более широкого сознания***»[[14]](#footnote-14).

По утверждению Юнга, более правильно говорить не о бессознательном, а о «высокой сознательности»**,** которая «шире», чем «Я-сознание»**:** *«…в начале своего изложения я указал на возможность того, что наше “Я”-сознание необязательно является единственным сознанием в нашей системе и, возможно, оно бессознательно подчинено более широкой сознательности, так же как более простые комплексы подчинены комплексу “Я”…Я не знаю, каким образом мы могли бы доказать, что в нас существует более высокая или более широкая сознательность, чем “Я”-сознание; но если таковая существует, то она должна и будет заметно нарушать “Я”-сознание*»[[15]](#footnote-15).

В контексте доклада Юнга «*более широкая или высокая сознательность*», которая «*шире чем «Я-сознательность*» и которой эта самая «*Я-сознательность*» «*бессознательно подчинена*» (с учетом цитат из Евангелия) – выглядит как та часть психики (психического аппарата), которую его старший коллега Фрейд в работе «Я и Оно» (1923 год) назвал - «Сверх-Я»[[16]](#footnote-16). Юнг в своих работах 1913 года концептуально разошёлся с Фрейдом, вследствие чего оставил в 1914 году пост президента созданной Фрейдом Международной психоаналитической ассоциации. Юнг уже не стал заимствовать новации Фрейда, и оперирует в докладе в основном понятиями из первой теории психического аппарата Фрейда – т.е. «бессознательным» (наряду с «сознательным» и «предсознательным», согласно первой теории психического аппарата, предложенной Фрейдом в работе «Толкование сновидений» 1900 года). Также Юнг не оперирует в докладе и другой важной концепцией Фрейда (высказанной в 1905 году) – либидо или влечение. Для нас важно то, что Юнг говорит в начале доклада о дыхании, и соотносит это дыхание с жизнью, духом и духовностью: «***вопрос (о духе) возник в глубокой древности, когда кто-то заметил, что живое дыхание, покидающее тело умирающего с последним хриплым вздохом, означало не только воздух»[[17]](#footnote-17).*** В данной цитате мы видим покидающее тело дыхание не просто как воздух, но и как жизнь и дух.

* 1. **«Дыхание» и «духовность» в работах О.Фенихеля**

Вслед за Юнгом, к проблеме духовности и вместе с тем, дыхания, обращается в своих работах Отто Фенихель (1897-1946), немецко-американский психоаналитик. До 1922 года он жил в Вене и посещал лекции Фрейда, являясь членом Венского психоаналитического общества. С 1922 года жил, учился и работал (до эмиграции в 30-е годы) - в Берлине. В «Международном журнале психоанализа» в 1931 году вышла его статья «Дыхательная интроекция»[[18]](#footnote-18), в которой одна из цитат, используя термин фрейдовской метапсихологии «катектирование» (соединение психической энергии влечения (в частности либидо) с тем или иным психическим образом), напоминает нам высказывания из обсуждавшегося выше доклада К. Юнга 1926 года: «***Нет такого нарциссически-анимистического мировоззрения, в котором дыхание бы не катектировалось нарциссически в качестве самой жизни.*** На латыни anima означает одновременно: дыхание, жизнь, душу, ветер, запах. В немецком наиболее близкое к этому слово – “Odem” («дыхание»). ***Дыхательная магия в её связи с интроекцией тоже распространена*** – например, когда лекарь ***вдыхает*** болезнь пациента, а затем избавляется от неё ***выдыханием***. Действительно, ***концепция “маны”, которую нам с необходимостью пришлось использовать, чтобы обозначить цепочки бессознательных мыслей нашего пациента, означает ни что иное как «интроецированное передающееся дыхание или запах предмета***»[[19]](#footnote-19). Фенихель в связи с темой дыхания и души указывает на немецкое слово Odem (в отличие от Юнга, ссылавшегося на немецкое Geist), использует предложенное Фрейдом в 1920 году понятие Сверх-Я (Супер-Эго). Важность и оригинальность концепции «назального либидо» в авторстве Отто Фенихеля подчеркивал в рецензии на посмертное издание двухтомника собрания сочинений Фенихеля в 1954 году британский психоаналитик Эдвард Гловер. Данная концепция назального либидо важна тем, что находит основание для идеи духовности в теории либидо З.Фрейда.

* 1. **«Дыхание» и «духовность» в работе Фрейда «Моисей и монотеистическая религия»**

Зигмунд Фрейд (1956-1939) в своей последней работе «Моисей и монотеистическая религия» (частично подготовленной в 1934 году, но вышедшей позже, а полностью – только после эмиграции Фрейда в Британию в 1938 году), в своей части под названием «Прогресс духовности», которую Анна Фрейд зачитала от имени отца на Международном конгрессе по психоанализу в Париже 2 августа 1938 года (опубликованной в «Международном журнале психоанализа и Имаго», т. 24 (1 /2) (1939), 6—9), вслед за Юнгом и Фенихелем отмечает семантическую (знаково-смысловую) связь между словами «дыхание» («воздух») и «духовность», хотя не упоминает при этом либидо: «*Человек пришел к представлению* ***о существовании неких «спиритуальных» сил****, иными словами — таких, которые нельзя уловить органами чувств, в частности зрением, но которые, тем не менее, оказывают несомненное, даже исключительно сильное воздействие. Если верить показаниям человеческих языков,* ***первый духовный образ возник благодаря движению воздуха****, ибо само духовное начало получило свое название от дуновения ветра («анимус», «спиритус», на иврите— «руах»).* ***Так возникла идея «души» как некоего духовного стержня личности****. Наблюдения* ***обнаружили*** *этот* ***«руах» в человеческом дыхании****, которое прекращается со смертью; еще и сегодня мы говорим о том, что умирающий «испустил последнее дыхание». Отныне перед человеком открылась область духов, и он принялся поспешно наделять все существующее в природе той душой, которую обнаружил в самом себе. Весь мир стал одухотворенным, и наука, появившаяся много позже, оказалась перед трудной задачей восстановления первичного состояния вещей— так и не покончив с ней по сей день*»[[20]](#footnote-20)*.*

В работе «Будущее одной иллюзии» (1927), и в работе «Недовольство культурой» (1930), Фрейд говорил о религии, но ничего не говорил в этих и других работах ни о духовности, ни о духе, ни о дыхании. Зигмунд Фрейд, таким образом, установил, вслед за Юнгом, связь между духовностью и дыханием, без упоминания дыхательного (или назального) либидо[[21]](#footnote-21).

* 1. **Теории влечений З. Фрейда и дыхание. Методы психоанализа.**

К главным открытиям психолога Зигмунда Фрейда, получившим широкое признание со стороны научного сообщества, относятся следующие универсальные психологические концепции:

* вытеснение из сознания в бессознательное (книга «Толкование сновидений», 1900 г);
* детская (инфантильная) сексуальность (работа «Три очерка по теории сексуальности», 1905 г);
* процесс «переноса» (заключающийся в переносе невротических переживаний человека (пациента) на личность психоаналитика («Фрагмент анализа одного случая истерии», 1905);
* явление «навязчивого повторения (повторения психотравмы)» и «влечение к смерти» («По ту сторону принципа удовольствия», 1920 г.).

Данные и другие концепции сохраняют свою научную и практическую значимость до настоящего времени, мы можем попробовать применить некоторые из них к рассмотрению психологического значения дыхания для более глубокого понимания связи между духовностью и дыханием, представленной в разделе 1 настоящей главы.

В «Трёх очерках по теории сексуальности» Фрейд постулировал концепцию детской сексуальности (либидо в детстве) - переживания детьми удовольствия, качественно эквивалентного взрослому сексуальному удовольствию, на примере детского грудного вскармливания: «На сосании мы могли уже заметить три существенных признака инфантильных сексуальных проявлений. Они состоят в присоединении какой-нибудь важной для жизни ***телесной функции****,* не знают сексуального ***объекта*** (аутоэротичны), и сексуальная цель их находится во власти ***эрогенной зоны****.* Скажем наперед, что эти признаки сохраняют свое значение и для большинства других проявлений инфантильных сексуальных влечений»[[22]](#footnote-22).

Фрейд в своей работе, таким образом, определял у детей «частичные сексуальные влечения», которые доминируют в тот или иной период детского телесного развития, поэтому теорию о сексуальных влечениях Фрейда («влечение» - от нем. Trieb или англ. Drive, перевод Trieb как instinct в первом англоязычном собрании сочинений Фрейда вводит в заблуждение) также называют «теорией стадийного развития либидо».

У любого эротического (либидинозного) влечения Фрейд выделял:

а) источник (эрогенную зону в виде слизистой оболочки разных органов);

б) объект (слизистая оболочка своего или чужого тела);

в) цель (механическая разрядка возникающего в слизистой оболочке напряжения).

Как отмечал Фрейд, либидинозное влечение к удовольствию на каждой стадии вначале соединено с влечением к самосохранению, а эрогенная зона связана с соответствующим телесным органом (с биогенной зоной – как назвала эти органы Корделия Шмидт-Хеллерау в своей работе 1995 года). Но впоследствии либидинозное влечение отделяется от влечения самосохранения и становится самостоятельным, то есть, ребенок может сосать палец ради удовольствия не получая питание.

Основные стадии развития либидо по Фрейду от младенчества к взрослости: оральная, анальная, фаллическая, латентная, генитальная.

При этом собственно инфантильными являются первые три стадии, в связи с тем, что они не связаны с размножением, то есть, как называл Фрейд, с влечением к «сохранению вида», а связаны только с влечением к «сохранению индивида», и соответственно не имеют объекта приложения на другом человеке (как при зачатии), а направлены на своё тело.

Интроекция – это психический механизм, который объединяется под общим термином «интернализация» (противоположный «экстернализации») с процессами инкорпорации и идентификации[[23]](#footnote-23). По Фрейду[[24]](#footnote-24) такой процесс свойственен ребенку в качестве детской формы установления отношений любви к родителю или другому человеку, и имеет истоком процесс питания, то есть физической инкорпорации материнского молока на стадии, когда ребенок психически не различает себя и мать (объект), что подразумевает состояние первичной идентификации, то есть не-дифференциации и отождествления себя с первичным (материнским) объектом.

Вторичная идентификация происходит в случае дифференциации себя и объекта, когда внешний для психики человек объект или его качества делаются внутренними, помещаясь в качестве психического образа внутрь себя – это называется интроекция, и человек идентифицируется (отождествляется, уподобляется) другому человеку, аналогом данного процесса выступает телесная инкорпорация, преодолевающая границы тела. З. Фрейд и К. Абрахам, рассматривая то, как ребенок инкорпорирует грудное молоко как часть матери, говорили об исключительно оральной инкорпорации как аналоге интроекции.

Широко рецептированный в философию и психотерапевтическую практику фрейдизм часто называют - а для отличия от других психоаналитических школ (например, британской школы объектных отношении) отождествляют с - теорией влечений. Как писал сам З.Фрейд в 1924 году, «теория влечений – это наиболее существенная, но вместе с тем наименее завершённая часть психоаналитической теории»[[25]](#footnote-25). Фрейд утверждал в «Трех очерках по теории сексуальности», что возможно все биологические процессы, происходящие в теле, имеют психологическое либидинозное значение. Сам Фрейд никогда не рассматривал дыхание с точки зрения своей теории влечений.

Основные методы психоанализа - это наблюдения за свободными ассоциациями человека, толкование сновидений и его символизма, интерпретация процессов переноса и сопротивления.

Анализ переноса - самый сложный метод, поскольку предусматривает возникновение сексуальных и агрессивных эмоциональных реакций пациента на аналитика и анализ этих реакций. Некоторые современные исследователи в методе толкования сновидений Фрейда видят применение и развитие методов толкования Торы иудейскими истолкователями, содержащимися в частности в книге «Сефер ха-Зоар»[[26]](#footnote-26).

Таким образом, Фрейд не полагался на методы экспериментальной психологии, а развил применение известного задолго до него метода интроспекции психических процессов тем, что, во-первых, постулировал необходимость дополнительной интерпретации сообщаемой исследуемым человеком интроспективной информации, а во-вторых, постулировал важность исследования в качестве части интроспективной информации те переживания, которые возникают у объекта исследования к субъекту исследователя (исследование переноса).

Методологически Фрейд считал возникающие у самого психоаналитика чувства в отношении анализируемого человека, называемые им контр-переносом, фактором, мешающим анализу. Значение и важность использования контр-переноса для анализа методологически разрабатывались последователями Фрейда.

* + 1. **Развитие теории влечений. О. Фенихель о назальном либидо.**

Упоминавшееся выше новаторство Отто Фенихеля, выразилось в концепции «дыхательного эротизма» и «назального либидо»[[27]](#footnote-27): «*Существует ли такое явление как дыхательный эротизм? Конечно. К функции дыхания психоанализ относился до сих пор как мачеха, потому что её (т.е. функции дыхания – СДВ) эрогенность выглядит находящейся в столь близкой связи с оральным и анальным эротизмом, что они отвлекают на себя внимание в случаях, например, бронхиальной астмы или дыхательных компульсий. Имеется достаточно указаний на то, что дыхательные пути имеют самостоятельную и достаточно значимую эрогенность[[28]](#footnote-28)*».

И еще: «*Существование дыхательного эротизма – фундаментально самоочевидно. Это следует из теории Фрейда об эрогенных зонах (S.Freud, Three Essays on the Theory of Sexuality, London, Imago, 1949). Дыхательный эротизм становится важным, когда продуцирует патологические явления; и он останется важным в случае, если будет доказано, что дыхательная интроекция, также как оральная интроекция, участвует в идентификациях, осуществляемых здоровым человеком. Такой эротизм производит патологические явления в двух моментах: когда сексуализированная функция дыхания проявляется в невротических симптомах - в неврозах дыхательных органов (бронхиальная астма), в дыхательных ритуалах некоторых обсессивных невротиков, или когда защита от таких импульсов манифестирует себя в форме носовой или легочной ипохондрии (как у нашего пациента) или в страхе задохнуться*»[[29]](#footnote-29).

Хронологически в рамках возрастной психологии Фенихель помещает дыхательный эротизм после орального, но до анального, связывая каждый конкретный эротизм с процессом интроекции как психического аналога инкорпорации – воображаемого или реального включения внутрь своего тела – через тот или иной орган, образующий отверстие на тела (поглощающее или выделяющее). «*Дыхательная интроекция находится между ними (между оральной и анальной инкорпорациями – прим. СДВ) двумя. Верхние дыхательные пути тесно связаны по природе со ртом, но чувство обоняния тесно связывает их с анальной эротикой*» [[30]](#footnote-30).

О.Фенихель в статье «Дыхательная интроекция» (1931 год[[31]](#footnote-31)) упоминает разные виды инкорпорации, включая эпидермальную (кожную), но сосредотачивается на инкорпорации дыхательной. Вдыхание запаха другого человека, или вдыхание «маны»[[32]](#footnote-32), используемый Фенихелем и понимаемый как силы другого человека при жизни или после его смерти, означает, что человек помещает внутрь себя другого человека и психически, и материально (в виде запаха), и отождествляется с этим другим человеком в качестве отношений любви: «*Когда мы идентифицируем себя с кем-либо – это проявляется в нашем подражании ему. Пожалуй, в большой степени мы делаем это, если его дыхание мы повторяем своим*», и речь тут не только о «подражании» в поведении, речь идет о психическом принятии другого внутрь себя (о психической интроекции или телесной инкорпорации), и Фенихель находит проявление дыхательной инкорпорации в клиническом случае, описанном Фрейдом: «*дыхательная (интроекция), предполагаемая эпизодом в истории Человека-волка [[[33]](#footnote-33)]: пациенту при виде калеки всегда нужно было с усилием выдыхать, чтобы не стать таким же. Если он объект выдыхал, то, значит, предварительно он должен был бы инкорпорировать его через вдыхание*»[[34]](#footnote-34).

* + 1. **Детский психоанализ. Ф.Дольто и дыхательно-обонятельно-аудитивного «базовый образ» тела.**

Французский детский психоаналитик Рене Шпиц[[35]](#footnote-35) предложил термин «первичная полость», объединяя в неё носоглотку и ротовую полость (включающую губы, щеки, внутреннюю часть рта). Эта первичная полость служит мостом между внутренним миром и внешним, между активностью и пассивностью, является матрицей интроекции и проекции, местом перехода к развитию интенциональной активности, перехода от пассивности к произвольности[[36]](#footnote-36).

Другой фанцузский детский психоаналитик из Франции Француаза Дольто (1908-1988) различала функции дыхания и питания, предложив в книге 1984 года «Бессознательный образ тела» дополнить стадии развития либидо Фрейда выделением дыхательно-обонятельно-аудитивного «базового образа»: «*Каждая стадия изменяет представление ребёнка о своём базовом образе… После рождения появляется прежде всего дыхательно-обонятельно-аудитивный базовый образ (полость[[37]](#footnote-37) и грудная клетка); это базовый образ во внеутробной жизни. Вслед за ним формируется оральный базовый образ, который включает не только первый дыхательно-обонятельно-аудитивный образ, но и всю зону рта, глотки и гортани, которая к полости и грудной клетке присоединяет образ живота, представление заполненности и пустоты желудка…, и который может быть в резонансе с ощущениями голода и переполнения желудка плода во внутриутробной жизни. Третий базовый образ – анальный – добавляет к первым двум функционирование удержания или удаления из нижней части пищеварительного тракта и добавляет также массивное окружение, составляющее таз с тактильным ощущением ягодиц и перинея*» [[38]](#footnote-38).

Как видим, Франсуаза Дольто относит дыхательно-обонятельно-аудитивный образ к первой вне-утробной стадии, предшествующей оральной, в то время как Фенихель помещал дыхательный эротизм после орального. Имеет значение указание Дольто, что «*межотношенческая архитектура» является таковой, то есть действенной, если «мать-кормилица говорит с ребенком во время ухода: архитектура, центрированная на эрогенных зонах удовольствия (в частности, отверстия тела, но не только), которые всегда взаимосвязаны с функциональным местом, где ожидается получение, призываемое иногда криками, ожидание удовлетворенное или получившее отказ матери-кормилицы*»[[39]](#footnote-39).

Мы можем заметить, что дыхательно-обонятельно-аудиальный образ тела в этих словах Дольто в части дыхания удовлетворяется самим младенцем, а в части обоняния и звука (в другом месте Дольто говорит о назывании ребенка по имени) - требует отклик и вклад матери. Данный аспект взаимодействия матери и ребенка Дольто подчеркивает с позиций влечения к жизни и влечения к смерти: «На уровне базового образа тела и первичного нарциссизма можно лучше всего понять конфликт, противопоставляющий влечение к жизни и влечение к смерти. Влечения к смерти могут долгое время оставаться преобладающими у грудного ребенка, если мать (или окружение) относится к малышу как к свёртку, как к объекту ухода, не разговаривая с его личностью»[[40]](#footnote-40).

* 1. **Психоанализ Фрейда о религии.**

В 1932 году Фрейд в Венском Университете, в последней лекции «О мировоззрении» в рамках курса «Введение в психоанализ», возводя научную традицию от Архимеда и Аристарха Самосского, заявил, что единственным источником познания мира является «*интеллектуальная обработка тщательно проверенных наблюдений*»[[41]](#footnote-41), что наука в лице психоанализа отвергает упрёки в том, что она «*не учитывает притязаний человеческого духа и потребностей человеческой души», поскольку «дух и душа суть такие же объекты научного исследования*»[[42]](#footnote-42), как и любые другие. Фрейд настаивал на том, что психоанализ и его методы могут стать методологической основой не только способа терапии неврозов, но и частью научного мировоззрения, и может сделать своим объектом «дух и душу», вступая в определенный конфликт с мировоззрением религиозным.

Фрейд отдал должное грандиозности религии, предложив три главные её функции – описание происхождения всего в этом мире (космогония), объяснение происходящего в нём, этические и иные указания на то, как надо жить (иногда совпадающие в своих предписаниях с наукой, иногда нет).

Рассматривая функции религии, Фрейд находит те же функции в отношении родителя и ребенка, потому с точки зрения психоанализа религия – это повторение отношений опыта детско-родительких отношений ребенка с отцовской или с комбинированной отцовско-материнской фигурой, представленной в сознании человека фигурой Бога (или, в случае анимизма, повторение отношений с силами природы, олицетворяемыми демонами): «*С помощью системы поощрений любовью и наказаний у ребенка воспитывается знание его социальных обязанностей, его учат тому, что его безопасность в жизни зависит от того, что родители, а затем и другие любят его и могут верить в его любовь к ним. Все эти отношения человек переносит неизмененными в религию. Запреты и требования родителей продолжают жить в нем как моральная совесть; с помощью той же системы поощрений и наказаний бог управляет человеческим миром; от выполнения этических требований зависит, в какой мере защита и счастье достаются индивидууму; на любви к богу и на сознании быть любимым зиждется уверенность, которая служит оружием против опасностей как внешнего мира, так и человеческого окружения. Наконец, в молитве верующие оказывают прямое влияние на божественную волю, приобщаясь тем самым к божественному всемогуществу*»[[43]](#footnote-43).

Фрейд признаёт заслугу религии в преодолении анимизма, то есть страха перед «злыми духами (демонами)», хотя «*в качестве пережитка доисторического времени злой дух сохранил свое место и в системе религии[[44]](#footnote-44)*». Он назвал религию единственным серьёзным противником науки (искусство и философия названы им противниками несерьёзными).

По Фрейду, «религия - это попытка преодолеть мир, воспринимаемый органами чувств, в котором мы находимся, посредством мира желаний, который мы построили в себе по причине биологической[[45]](#footnote-45) и психологической вынужденности», при том, что «религия не может этого (преодоления – прим. СДВ) достичь».

По Фрейду, «*в молитве верующие оказывают прямое влияние на божественную волю, приобщаясь тем самым к божественному всемогуществу*»[[46]](#footnote-46).

Фрейд приписывает религии для утверждения своей власти над умами - «запрет на мышление», и отказ признаться в неспособности «дать истину». Фрейд считает возможным провести аналогию между апологетами религии (то, как он их себе видит) и клиентами психоаналитика, находя в идее непостижимого и богооткровенного божественного духа логическую слабость и аффективную реакцию: *«…получишь ответ, … что религию нельзя мерить человеческими мерками, потому что она божественного происхождения, дается нам через* ***откровение духа, который человеческий дух*** *не в силах понять. … Ведь ставится под сомнение существование* ***божественного духа*** *и его откровения. Здесь то же, что порой происходит при аналитической работ, когда обычно разумный пациент отметает какое-то предположение с особенно глупым объяснением, эта логическая слабость свидетельствует о существовании особенно сильного мотива для противоречия, который может быть только аффективного характера*»[[47]](#footnote-47).

Человеческий дух в этом и в других высказываниях у Фрейда в культуре – это результат совместного действия человеческих чувств и разума, при этом как если бы религии Фрейд отводил область чувств и желаний, а науке – область действия разума и связи с реальностью.

В оппозиции разум-чувства (аффекты) должен победить разум, поскольку «*сущность разума является порукой тому, что тогда он обязательно отведет достойное место человеческим чувствам и тому, что ими определяется[[48]](#footnote-48)*». А чувства и аффекты, по Фрейду, слишком произвольны и индивидуальны и небезопасны, примерно как в случае водителя, который будет ездить по улицам согласно своим фантазиям, а не правилам дорожного движения.

В вышеупомянутой лекции 1932 года, Фрейд превозносит разум и научное мировоззрение, продолжая развивать идеи своей работы «Будущее одной иллюзии» 1927 года.

Он признаёт, что психоанализ не способен стать отдельным мировоззрением, но может примкнуть и стать частью молодого научного мировоззрения, не имеющего пока ответы на все вопросы, но провозглашающего два пункта – сосредоточение на истине и отказ от (отрицание) иллюзий.

Фрейд показал, как он применяет психоанализ к тому, что он называл иллюзиями – а именно к вере в Бога. Аналогично Фрейд поступал и с любовным чувством, определяя его как психическую репрезентацию вполне человеческого сексуального влечения в своем определенном развитии, а не духовный божественный дар. Двадцатью годами ранее Фрейд признавал определяющее значение религии и религиозных практик в деле возвышения чувства любви и любовной жизни, связывая такое возвышение с ограничением сексуального удовлетворения (в статье «Об унижении любовной жизни», 1912).

«*Тот факт, что культурное ограничение любовной жизни влечет за собой общее принижение объекта полового влечения, должен нас побудить перенести наше внимание с объектов на сами влечения. Ущерб от первоначального (детского – прим. СДВ) запрета сексуального наслаждения сказывается в том, что позднейшее разрешение его в браке не дает уже полного удовлетворения. Легко доказать, что психическая ценность любовной потребности уменьшается, как только удовлетворение становится слишком доступным. … Это относится как к отдельным индивидам, так и к народам. Во времена, когда удовлетворение любви не встречало затруднений, как, например, в периоде падения античной культуры, любовь была гарантирована, жизнь пуста. Нужны были сильные «реактивные образования» (Reaktion-sbildungen), чтобы создать необходимые аффективные ценности. Все это дает основание утверждать, что аскетические течения христианства дали любви психическую ценность, которой ей никогда не могло дать языческое прошлое. Наивысшего значения любовь достигла у аскетических монахов, вся жизнь которых была наполнена почти исключительно борьбой с либидинозными искушениями*»[[49]](#footnote-49).

**Выводы к главе 1.**

Мы продемонстрировали наличие у К.Юнга и З.Фрейда методологического основания психоаналитического метода – отказ от исключительного применения естественно-научных методов эксперимента и научного наблюдения к сфере психического, применение метода психической интроспекции в виде метода свободных ассоциаций и в изучения сновидений, применение к материалу свободных ассоциаций и сновидений метода психоаналитической интепретации, опирающийся на психофизический (телесный) символизм и анализ переноса, то есть анализ отношений между исследуемым и исследователем.

Сформулированный изначально в сфере психопатологии для психотерапии клинических неврозов, психоаналитический метод и его теория влечений были применены впоследствии самим Фрейдом, а также его учениками К.Юнгом и О.Фенихелем для объяснения таких явлений общечеловеческой культуры как религия, духовность, аскетические монашеские практики. Они установили связь между духовностью и человеческим дыханием, и связь между религиозной верой в Бога с опытом детско-родительских отношений.

На основании данных выводов психоаналитической психологии мы можем попытаться применить психоаналитическую теорию и методологию для более подробного рассмотрения аскетической христианской практики в виде регулирования дыхания при молитве у восточно-христианских монахов, с целью подтвердить, опровергнуть или определить пределы применимости психоаналитической методологии к дыхательным практикам монахов при молитве.

**Глава 2. Восточно-христианское монашество о дыхании**

В настоящей главе мы попытаемся рассмотреть монашескую литературу восточно-христианского, а именно египетского (нитрийского), синайского, сирийского и византийского (афонского) монашества, а также доступные литературные труды русских монахов, с целью выделить, что указанные авторы сообщили нам о дыхании в связи с аскетической практикой исихазма.

**2.1. Восточное монашество о дыхании**

**2.1.1. Нитрийские монахи. Евагрий Понтийский и Исайя Нитрийский**

Одним из ярких представителей египетского монашества IV века является **Евагрий Понтийский (349-399)[[50]](#footnote-50)**. Он монашествовал с 383 года в Нитрийской, а затем в Келлийской пустыне в Египте: «*1. Есть пять дел, помощью которых снискивается Божие благоволение. Первое – чистая молитва...пятое – рукоделие. 2. Если хочешь в теле служить Богу, подобно бестелесным, старайся непрестанно иметь сокровенную в* ***сердце*** *твоем молитву... 3.Как тело наше, по удалении души, бывает мертво и смрадно, так и душа, в которой не действует молитва, мертва и смрадна…****Бога надобно вспоминать чаще, нежели дышать.*** *4. Ко всякому* ***дохновению*** *прилагай трезвенное призывание имени Иисусова и помышление о смерти со смирением».*

Евагрий считается первым выразителем молитвенной аскетической практики исихазма. Слова «Молиться нужно чаще, чем дышать» приписывают учителю Евагрия Григорию Богослову (325-390). У Евагрия вместо «молиться» - «вспоминать Бога», что не противоречит словесной формуле молитвы исихастов («Господи, Иисусе Христе, сыне Божий, помилуй мя, грешнаго»). Евагрий говорит об участии сердца, души, ума (внимания, т.е. трезвения) и тела при молитве. Смысл молитвы – выбор в пользу жизни, в спасении души для жизни вечной.

Под «чистой молитвой», помимо «безгрешности», можно конкретно понимать молитву «без-Образную», именно о необходимости без-Образной молитвы Евагрий говорит так же в другом месте.

Евагрий прибегает к методу аналогии – тело без души мертво, и душа без молитвы - мертва. Смысл аналогии даёт основание для символического (аллегорического) толкования телесного дыхания[[51]](#footnote-51) как Духа: тело мертво не только без души, но и без телесного дыхания, аналогично - душа умирает без молитвы (умом в сердце) как своего дыхания (духа). Молитва, по Евагрию, соединённая, а тем самым отождествляемая с телесным дыханием и памятью об Иисусе, а также и дыхание, соединенное с «чистой молитвой, действующей в сердце» - подразумевает у Евагрия личную Пятидесятницу как снисхождение Духа Святого в душу молящегося, аналогично Пятидесятнице после молитв апостолов в течение 9 дней после Вознесения, когда они не могли видеть вознесшегося Иисуса (символ без-Образной молитвы) и находились, закрывшись в доме. Как воздух может находиться вне тела, а с дыханием вводиться в тело, так молящийся ум должен быть заключен в слова молитвы, а ум и молитва - внутри сердца. Действие любви как страсти человеческой или благодати Божественной, обычно отождествляется с сердцем, а не с умом или иным составом человеческой личности, потому ум и молитва должны доходить до сердца. Если телесное дыхание не соединяется с молитвой, с памятью Бога и смерти, то дыхание ограничивается жизнью тела, находя в этом единственный смысл (для ума) и единственную радость (для сердца), тогда нет стяжания Святого Духа в душу и сердце. Евагрий ставит проблему действия ума через молитву (действие «умной молитвы») в сердце, которую впоследствии византийские монахи XIII-XIV веков будут обсуждать как проблему «сведения ума в сердце».

Последующая монашеская традиция впитала образ молитвы Евагрия как дыхания, и активно использовала его в своих трудах.

**Исайя, авва Нитрийский (умер ок. 370),** старший предшественник Евагрия Понтийского в Нитрийской пустыни, так говорил о молитве: «***5…****находящийся в безмолвии, должен иметь страх сретения Бога такой, чтоб он* ***упреждал дыхание*** *его, ибо доколе грех влечет к себе его сердце, дотоле еще не совершился в нем страх, и далека еще от него милость*».

Безмолвие (исихия) подразумевает здесь (как и вообще у исихастов) молчание телесное как символ молчания внутреннего. Дыхание в безмолвии при умной молитве не требуется для звучания голоса. Бог слышит молитву не через громкость голоса, а через её покаянный настрой в видении своих грехов, как то можно видеть у молитвы мытаря.

Авва Исайя устанавливает здесь связь между дыханием (которое должно быть упреждено) и переживанием страха встречи с Богом, поскольку отсутствие такого страха, как соответственно мы могли видеть в молитве фарисея из той же притчи Иисуса, означает влечение сердца ко греху гордыни, к отпадению от Бога, и его милости. Здесь мы видим, что проблема отношения человека с Богом ставится в таком ключе: может ли человек «дышать» отдельно от его «сретения с Богом»? Ответ Исайи: сначала «страх сретения с Богом», а только потом - «дыхание». В таком случае, «дыхание человека» становится «Божьим дыханием», то есть «Божьим духом» (Святым Духом как троической ипостаси), иначе - «грех влечет сердце» и «далека милость».

**2.1.2. Сирийские монахи. Ефрем и Исаак Сирин**

Среди сирийских монахов, в лице Ефрема и Исаака Сирийцев, не говорили о дыхании при молитве, но похожим образом использовали образы воздуха для обозначения действия Святого Духа.

**Ефрем Сирин (**[**306**](https://ru.wikipedia.org/wiki/306)**-**[**373**](https://ru.wikipedia.org/wiki/373_%D0%B3%D0%BE%D0%B4)**)** так комментировал состояние молитвы: «*Не думай, что ты один терпишь скорбей больше всякого. Как живущему на земле невозможно избегнуть этого* ***воздуха****, так человеку, живущему в этом мiре, невозможно не быть искушенным скорбями и болезнями. Как* ***благоухание*** *веселит* ***обоняние****, так и* ***Дух Святой*** *увеселяется чистотою и обитает в человеке*».

Ефрем Сирин использует слово «воздух» как символ неизбежности вообще, что понятно в связи с необходимостью воздуха для физического выживания, и неизбежности скорбей в частности, которые составляют символический «воздух» земной жизни. Он употребляет образ телесного чувства обоняния, неотделимо связанного с дыханием, телесное «обоняние» в человеке веселится «благоуханием», так обитающий в человеке «Дух Святой» веселится «чистотой», благочестивым удалением от греха. Здесь Ефрем Сирин прямо упоминает Святой Дух как троическую ипостась в связи с образами дыхания и обоняния.

**Исаак Сирин (640-700)** продолжил его традицию рассуждений: «*Как тому, у кого голова в воде, невозможно* ***вдыхать*** *в себя* ***тонкого воздуха****, так и тому, кто погружает мысль свою в здешние заботы, невозможно* ***вдыхать*** *в себя ощущения оного нового мiра. Как смертоносная* ***воня*** *расстраивает телесный состав, так и непристойное зрелище - мир ума*». Преп. Исаак говорит о «*вдыхании ощущений нового мiра*», что при озабоченности ума заботами земной жизни такое вдыхание невозможно, как невозможно дышать под водой (вспоминается крещение от воды и духа в беседе Иисуса с Никодимом). Если у Ефрема Сирина благоухание – телесное и духовное, а также Святой Дух – веселит, то Исаак использует противоположный образ: ядовитый запах (и воздух) вредит «телесному составу», а непристойное зрелище (зрительный или умозрительный образ) – нарушает покой ума как части души.

**2.1.3. Синайские монахи. Иоанн Лествичник и Исихий Синаит**

Как представителей синайского монашества, говоривших о дыхании, можно назвать двух святых отцов: прп. Иоанна Лествичника и Исихия Синаита.

**Прп. Иоанн Лествичник, игумен Синайский** (579-649), наставляет**[[52]](#footnote-52)** в «Лествице», в Слове «О священном безмолвии души и тела»: «61. *Память Иисусова[[53]](#footnote-53) да соединится с* ***дыханием*** *твоим; и тогда познаешь пользу безмолвия*».

Игумен Иоанн близко передаёт мысль нитрийских монахов - Евагрия и аввы Исайи - о соединении молитвы Иисусовой и дыхания. Забегая вперед, стоит отметить, что именно эти слова Иоанна Лествичника о дыхании при Иисусовой молитве – определённо, в силу авторитета и распространённости «Лествицы» - будут больше всего цитировать русские монахи, а прп. Макарий Оптинский видел в данных словах прп. Иоанн Лествичника «прикровенное» указание на известные якобы уже и синайцам «телесные приемы» регулирования дыхания.

**Игумен Исихий Синаит[[54]](#footnote-54) (VII-IX вв., или по другим сведениям XII век),** очевидно, цитирует Иоанна Лествичника: **«*100.*** *Посему не предавайся, монах, сну от нерадения на смерть себе; но* ***именем Иисусовым*** *бичуй супостатов, и* ***сие имя*** *сладчайшее, как сказал один мудрый, да прилепится* ***дыханию*** *твоему: и тогда узнаешь ты пользу безмолвия*». **«***Будем, если можно, непрестанно памятовать о смерти:… будем, если возможно, делать это дело столь же непрерывно, как непрерывно наше* ***дыхание****.* ***170****… невозможно сердцу очиститься от скверны пагубных помыслов без молитвы именем Иисусовым. Если это истинно, как вижу (на опыте), то будем возглашать* ***сие Имя*** *также часто, как* ***дышем****.* ***182.*** *Если истинно хочешь покрыть стыдом помыслы, достодолжно безмолвствовать и без труда трезвенствовать сердцем; да прильпнет к* ***дыханию*** *твоему* ***молитва Иисусова187.****Будем всегда вести себя, как «наказанные сердцем в мудрости»(Пс. 89, 12), непрестанно* ***дыша*** *Иисус-Христом, силою Бога Отца и Божией Премудростью. Если же, по какой-либо случайности опустившись, вознерадим о сем умном делании, то в следующее утро опять добре препояшем чресла ума нашего и покрепче возьмемся за дело свое…»* ***189.****С* ***дыханием*** *твоим соедини трезвение и* ***имя Иисусово****, или помышление о смерти и смирение; ибо то и другое великую доставляет пользу.* ***196.****Блажен воистину, кто так прилепился мыслью к* ***молитве Иисусовой****, вопия к Нему непрестанно в сердце, как* ***воздух*** *прилежит телам нашим…*».

В каждом из приведенных шести высказываний у Исихия игумена Синайского мы видим вариации повторения Евагрия Понтийского и прп. Иоанна Лествичника, с анонимным цитированием («как сказал один мудрый»). По его мнению, молитва предполагает участие дыхания – дыхание должно сопровождаться именем Иисуса Христа и мыслью о смерти. В формуле Иисусовой молитвы содержится имя Иисуса. Мысль о смерти подразумевается в формуле Иисусовой молитвы прошением «помилуй меня грешного», грехи - смертные (даже если в помыслах), караемые по закону Моисея смертной казнью и ведущие к смерти души. Есть образа «воздуха», близкий сирийским монахам (в строке 196). Мысль, заключенная в молитву Иисусову, должна звучать не где-нибудь, а в сердце, по аналогии с «воздухом, прилежащим (наполняющим внутри, или овевающим снаружи) тела наши»; что продолжает аналогию Евагрия Понтийского - между физическим воздухом дыхания и действием молитвы, как «дыхания души». В строке 186 используется образ телесного дыхания как образ отношения с Иисусом Христом и Богом через вдыхание: «будем вести себя,… непрестанно дыша Иисус-Христом, силою Бога Отца и Божьей Премудростью». Здесь мы можем предполагать трехчастность как референцию к троичности Бога-Троицы, при том, что Бог Отец и Бог Сын упоминаются прямо, а «Божья Премудрость» может подразумевать «Святого Духа», как «наставляющего на всякую Истину», то есть на премудрость.

Итак, авторы первого тысячелетия говорили только о соединении «молитвы» и «дыхания», без каких-либо указаний на конкретные приёмы (например, «удерживание дыхания, «ноздренной вход» и т.д.). Этот факт можно прокомментировать словами прп. Макария Оптинского, который объяснял причины сокрытия подробностей и конкретных приёмов «внутренней молитвы» в писаниях Святых Отцов первых веков христианства желанием «избежать вреда»: «*Тогда как на Синае хорошо уже был известен образ внутренней молитвы, на Афонской горе упражнялись еще только в деятельном образе благочестия, и весьма немногие, и несколько, простирались ко внутреннему вниманию… святые отцы первых веков, если где говорят об образе внутренней молитвы, то говорят не ясно, а прикровенно; чтобы не подать повода ко вреду для неведущих, или дерзновенных самочинников. Таких мест немало у св. Иоанна Лествичника. Например, «память Иисусова, т.е. молитва, да соединится с дыханием твоим…*». Прп. Макарий здесь, во-первых, говорит о внутренней молитве (тем более сопряженной с дыханием) как о монашеской практике, известной не везде среди восточно-христианского монашества в первые века. Во-вторых, он высказывает мнение, что «образ внутренней молитвы», то есть телесные приемы дыхания, могли причинить вред неведующим (не знакомым с духовной стороной дела) и самочинникам (не имеющим духовного наставника и благословения) – даже сам Макарий не использует слова «дыхание», а упоминает о дыхании косвенно, цитируя св. Иоанна Лествичника о «соединении дыхания и молитвы». Об изложении приемов молитвы сообщим в следующем разделе главы.

**2.2. Поздневизантийское монашество**

**2.2.1. Симеон Новый Богослов, Никифор Монах и Григорий Синаит**

По мнению митр. Илариона (Алфеева), впервые психосоматический метод при творении внутренней молитвы был описан в трактате «Метод священной молитвы и внимания»[[55]](#footnote-55), подписанном именем монаха Студийского монастыря **Симеона Нового Богослова** (949-1022)[[56]](#footnote-56).

Псевдо-Симеон излагает психосоматический метод творения Иисусовой молитвы: уединение, закрытое помещение, сидя, подбородок на груди, взгляд на сердце, удерживание дыхания, сосредоточение зрения и ума на сердце. Впервые сообщаемый автором приём - дыхание надо «удерживать», для подготовки к произнесению молитвы: «*Посем сяди во едином месте особенном и безмолвном наедине, во едином угле, и затвори дверь, и собери ум твой от всякия привременныя и суетныя вещи, таже прилепи к персем браду твою, и внимай в сердце умом твоим и чувственными твоими очами, и удержи мало* ***дыхание*** *твое, и да имаши тамо ум твой, и испытуй умне обрести место, идежеесть сердце твое, да будет тамо совершенно и ум твой .... Понеже ум подвизаяся в сем обрящет место сердечное, и тогда абие узрит тамо сицевая, яже не виде николиже, ниже ведяще. Узрит бо* ***воздух*** *оный обретающийся тамо внутрь сердца, и всего себе светла, и исполнена всякаго благоразумия и разсуждения»*.

**Никифор Уединенник (Исихаст, Монах, умер до 1300)** –афонский подвижник, предшественник свт. Григория Синаита и Григория Паламы (хотя они не встречали уже ни его, ни его учеников на Афоне), в трактате «Слово о трезвении и хранении сердца многополезное» шире описал технику дыхания при молитве, с изложением таких новаций:

а) сообщение тогдашнего понимания анатомии и физиологии;

б) впервые говорит про «ноздренный путь» (то есть «ноздренное дыхание»);

в) впервые говорит о «сведении ума в сердце с вдыхаемым воздухом.

«*Веси, яко* ***дыхание****, имже дышим, воздух сей есть: издыхаем же его не иным чем, точию* ***сердцем****. Сие бо виновно есть жизни и* ***теплоты*** *телесныя. Привлекает убо сердце дух, да теплоту свою дыханием вон испустит, себе же благорастворение подаст. Виновно же сего устроения, или паче служитель, есть* ***лёгкое****, еже редким от творца создавшися, якоже некая цевница[[57]](#footnote-57), удобь вводит и изводит содержимое. Сице сердце, хладное привлекая* ***духом****, теплое же изреяя, серечь чин, имже устроися к составлению животнаго, непреступно соблюдает. Ты убо седе, и собрав твой* ***ум****, введи его в* ***ноздренный*** *путь, идеже* ***дух*** *в сердце входит, и рей[[58]](#footnote-58) его, и понуди снити со* ***вдыхаемым духом*** *в* ***сердце***». После процитированного отрывка Никифор приводит метафору, где сравнивает приход ума в сердце с возвращением бывшего в отлучке человека домой, где ему рады жена и дети.

Метод Никифора, со ссылкой на него как на автора, цитируется в «Наставлении безмолвствующим»[[59]](#footnote-59) **патр. Константинопольским Каллистом Ксантопулом (ум.1363),** учеником и составителем жития Григория Синаита, с той разницей, что образ легкого как флейты заменён образом кузнечных мехов. Приведем для сравнения его вариант: «*Веси ли, брате, яко* ***дыхание*** *сие, имже воздышем, воздух сей есть: вдышем же сей, не иного ради чего, точию сердца ради; сие бо жизни есть виновно, и теплоты телу. Привлекает убо сердце дух, да свою теплоту вон издыханием испустит, себе же благорастворение подаст: виновно же таковаго строения, или паче служитель, есть* ***лёгкое****, еже редко создано бывши, яко некий мех безтяжестно вводит и изводит обдержащий дух. Тако убо сердце хладное духа влекущи, теплое же испущающи, чин, егоже ради бысть устроено к составлению животнаго, соблюдает непреступно. Ты убо седе в келлии безмолвне, и собрав ум твой, введи оной в ноздреный путь, идеже дух сей входит в сердце и порей подвижи его, и принуди вкупе снити со вдыхаемым духом в сердце*».

**Григорий Синаит (1268-1346)**, долго монашествовал на Синае, потом на Крите, где он получил, согласно житию, наставление об Иисусовой молитве от старца Арсения, приехал на Афон в 1300 году, но не нашел уже на Афоне ни Никифора Уединенника, ни его учеников, но только троих монахов, что-либо слышавших об Иисусовой молитве.

Григория Синаита считают человеком, возродившем практику и богословие исихазма. В одном из пяти сохранившихся его трудов «О безмолвии и о двух образах молитвы в 15 главах», в главе 2, которая называется «О еже како подобает действовати молитву», он указывает не только на то, что надо «удерживать дыхание», но и объясняет причины и цели этого. Он пишет, что от сердца исходит «дыхание духов» и помрачает ум: «У*держивай же и от* ***дыхания*** *легкаго, да не дерзастно дышеши: ибо дохновение духов, от сердца восходящее, помрачает ум и развевает мысль. Аще же увидиши нечистоты лукавых духов, сиречь помыслы возницаемы или преобразующыяся во уме твоем, не ужаснися, аще и благая разумения вещей неких являются ти, не внимай им: но держа* ***дыхание****, якоже ти мощно, и ум в сердце заключая, и призывание Господа Иисуса часто и пребывательне действуяй, скоро сокрушиши и истребиши оныя, язвя их невидимо божественным именем*»[[60]](#footnote-60). - в качестве новизны рассуждений Григория мы можем указать, что от сердца, благорасположенного к страстям и не очищенного чистой молитвой, исходят свое «дыхание лукавых духов», которое может помрачать ум и мысли, потому удерживание дыхания - способствует удерживанию «*лукавых духов»*.

Другие цитаты св. Григория Синаита, указывающие на сдерживание ума (не использует слово внимание) при сдерживании дыхания, приводит митр. Каллист (Уэр) из латинских переводов: «*Стеснение же дыхания при смежении уст сдерживает ум, но лишь отчасти; затем он снова рассеивается», «некоторым смыканием уст умеряй в молитве дыхание ума, а не как неопытные, дыхание лишь ноздрей*…»[[61]](#footnote-61).

Григорий Синаит, не изменив и не расширив радикально приёмы дыхания, главной своей заслугой и особенностью имеет разработку пневматологического богословия. Он заявляет о символическом отношении человеческого дыхания и Святого Духа, получаемого при крещении. Данную аналогию он доказывает, помещая в один контекст сначала цитаты известных ему авторов, говоривших о связи дыхания, а затем - цитаты из Библии (Гал. Ин. Иак. Мф.) (в сноске – русский перевод свт. Ф.Затворника[[62]](#footnote-62)). В результате чего возникает впечатление, что дыхание при молитве аналогично дыханию Святого Духа: «*Якоже должен еси* ***держати дыхание****, свидетель Исаия отшельник, о сем глаголяй, и инии мнози. Овъ убо, держи* ***ум*** *неудержимый, сиречь пореваемь и разсеваемь от сопротивныя силы, возвратившияся паки по крещении небрежения ради, со иными лукавнейшими духи в леностную душу, якоже глаголет Господь: «И последняя сотворишася горша первых» (Мф. Гл.12, ст. 45). Овъ же яко должен есть инок имети память Божию* ***вместо дыхания****. Инъ же любовь Божию* ***предваряющу того дыхания****. И (Симеон) Новый Богослов глаголет: помалу удерживай и* ***ноздренное*** *влечение, да не дерзастне* ***дышеши[[63]](#footnote-63)****. И Лествичник: Иисусова память да соединится с* ***дыханием*** *твоим, и тогда уразумееши безмолвия пользу. И апостол: не той, но Христос в нем живяще действуя (Галат. Гл.2, ст.2), и живот Божественный вдыхая. И Господь: дух, идеже хощет, дышет (Ин., гл.3, ст.8), глаголет, прияв пример от дыхания чувственного ветра. Понеже чисти бывше крещением, приемше Христа обручением духа, и яко семя всажденное слово, по Богобрату Иакову, прияхом (Иаков, гл.1, ст.21), еже насаждено бывше, и яко соединившеся в причастии непричастном и несмесном****,*** *обожает нас некиим образом****,*** *преисполнено сущи за благость, мы же яко о хранительных заповедех благодати вознерадивше: падохом паки в страсти лености ради, и вместо дыхания духа святого, дыхания духов лукавых исполнихомся. Стяжавый бо духа, и тем очищен быв, разгревается от него и* ***божественным вдыхается животом****, и глаголет, и разумевает, и движется, по господнему гласу: яко не вы бо будете глаголющии, но дух отца вашего глаголяй, рече, в вас (Мф., гл.10, ст.20). Подобне паки: иже сопротивнаго имеяй, и от того обладан быв, сопротивная делает и глаголет»*[[64]](#footnote-64)[[65]](#footnote-65).

Такую мысль о символическом, аллегорическом отождествлении человеческого дыхания и ветра со Святым Духом – можно считать важным и новаторским вкладом Григория Синаита в исихазм: «*И Господь глаголет: дух, идеже хощет, дышет (Ин., гл.3, ст.8), прияв пример от дыхания чувственного ветра».* Св. Григорий в словах Спасителя подчеркивает аналогию Святого Духа с «чувственным ветром (воздухом)». Если проводить традиционную аналогию с ветром, то можно провести и аналогию с человеческим дыханием, тем более в словах Григория: греч. «эк ту пневсеос ту айстету анему» греч. слово «анима» допустимо перевести как «дыхание», (другие словарные варианты - «душа», «воздух»[[66]](#footnote-66)), тогда вариант перевода фразы Григория Синаита с заменой «ветра» на «дыхание»: «Также и Господь говорит: «*Дух, идеже хочет, дышет» (Ин. 3:20), взяв пример от веяния чувственного дыхания*».

В пользу такого понимания – что «Дух берет пример от дыхания» - служит предыдущее цитирование св. Григория о словах ап. Павла (в русск. переводе): «*Апостол Павел уверяет, что «к тому не он живет, но живет в нем Христос», действуя, и божественную жизнь вдыхая (Гал. 2:20)*» – здесь речь Григорий ведёт, очевидно, не о «ветре», но о божественном дыхании как о символе Святого Духа, что Христос в человека «вдыхает божественную жизнь», что означает антропоморфический символизм Святого Духа и чувственного (телесного) человеческого дыхания. Подтверждением данному пониманию служит контекст остальных слов св. Григория о том, что человек, стяжавший Святой Дух, дышит «божественной жизнью»: «*вместо дыхания духа святого, дыхания духов лукавых исполнихомся. Стяжавый бо духа, и тем очищен быв, разгревается от него и божественным вдыхается животом»*. Напомним, что поскольку вначале обсуждаемых рассуждений св. Григорий цитирует слова монахов о «соединении дыхания с молитвой», то такой единый контекст означает отождествление обычного человеческого дыхания и Святого Духа по признаку животворности.

В пользу вышеприведенных рассуждений можно добавить антропологическо-богословское (антропоморфическое) рассуждение Григория Синаита об образе трех сил человеческой души и Троицы (не путать с трехчастность тело-душа-дух), в котором дух человека есть часть и сила человеческой души, наряду с двумя другими частями – умом (разумностью) и словом (словесностью). Дух человека выступает здесь, с одной стороны, символом Святого Духа, с другой стороны, – символом человеческого дыхания, потребного для звучания слова, и находящегося в тесной связи со словом и умом: «*31. Так как в человеке есть ум, слово и дух, существующие друг в друге и сами по себе, причем ум - не разобщен со словом, и слово – с духом, так что ум говорит словесно и слово выражается с помощью духа, то по этому примеру человек носит неясный образ невыразимой, первообразной Троицы, коротко обнаруживая этим себя по образу Божию. 32. Ум – Отец, Слово – Сын, Дух же Святой – воистину дух, как учат образно богоносные отцы, о Святой Пресущей и Преестественной Троице догматствующие, о Едином Боге в трех Лицах и оставившие нам истинную веру и якорь надежды*»[[67]](#footnote-67). О тесной связи между духовностью, словесностью и умом говорит Григорий и в другом месте: «*82. Когда душа через вдуновение создана была словесной и умной жизненным вдохновением, ярость и похоть скотскую не создал с нею Бог*». Данная фраза о вдуновении души при творении человека указывает на значимость образа именно чувственного, то есть телесного, дыхания, сообщаемого о Боге по образу дыхания человека, что доказывает воззрение Григория Синаита о том, что точное понимание антропологии помогает понять и богословие, в том числе и относящееся к дыханию.

Итак, антропология св.Григория Синаита включает в себя «ум, слово и дух», которые существуют в единстве, но и по отдельности, для нашего рассмотрения существенно, что дух в данном контексте означает не ум и разумные силы человека, а скорее дыхание как отражение сил телесных, действующих ощутимым, хотя и невидимым образом.

**2.2.2. О дыхании при Иисусовой молитвы в период паламитских споров**

Тема молитвы и молитвенных практик стала одной из тем споров между свт. Григорием Паламой и Варлаамом Калабрийским.

**Варлаам Калабрийский (1290-1348)**, учёный грек из Южной Италии, жил в Фессалониках, около 1330 г. приехал в Константинополь и был там игуменом одного из монастырей. Он со временем начал выступать с критикой, среди прочего, и дыхательного метода молитвы: «*Однако я встретился с некоторыми, соименными вам, и услышал от них нечто чудовищное: учения невежества, недостойные, чтобы отнести их к разуму, порождения не размышлений, но ложного мнения и опрометчивого воображения. Они сообщали о неких чудовищных разлучениях и снова сопряжениях ума с душой, о единосущии демонов с ней, о различии светов красных и белых. А еще некие в уме вхождения и исхождения, совершаемые через* ***ноздри с дыханием****, и некие сотрясения, происходящие вокруг* ***пупа****, и, наконец, — соединение Господа нашего с душой, происходящее внутри пупа в ощущении и полноте сердца, и тому подобное*»[[68]](#footnote-68).

Варлаам Каламбрийский, знакомый с Аристотелем, приверженец западно-христианской, более деятельной, а не мистической и умозрительной восточно-христианской модели монашества, явно не понимал оснований исихазма и традиций аллегорического толкования.

Варлааму возражал с**вт. Григорий Палама (1296-1357)**, живший на Афоне с 1317 года, позже ставший епископом Фессалоникийским. Он писал не столько с целью пропаганды умной молитвы среди монахов как свт. Григорий Синаит, но в основном с целью апологии в полемике с анти-исихастами. Им было создано несколько трактатов, образовавших «Триады в защиту священнобезмолвствующих», изданных сначала отдельно от церковнославянского «Добротолюбия», а затем включенных частями в русское «Добротолюбие» в переводе свт. Феофана Затворника.

Новоначальный инок спрашивает в начале Триады 2 свт. Григория Паламу о критиках исихастов, выделяя тезис о вселении божественной благодати через ноздренное дыхание : «…*Обвиняют они их еще за то, будто они учат божественную благодать вселять внутрь чрез* ***ноздри****»[[69]](#footnote-69)*. Признавая, что такого не говорят, инок просит разъяснить необходимость этого.

Обстоятельно отвечая молодому иноку, свт. Григорий Палама не берется формулировать и излагать сам психофизический метод (очевидно делая отсылку к упоминаемому им Никифору Уединеннику). Он выступает комментатором и сводит роль дыхания (во время сведения ума в сердце) к помощи сосредоточению и вниманию, что полезно и новоначальным (согласно контексту, тем, кто практикует еще устную, а не умную молитву), и более продвинутым. *«Видишь, брате, что не духовно только, но и вообще человечески рассуждая, необходимейшим делом надо признать, чтоб те, кои возжелали сами себе принадлежать и воистину по внутреннему человеку быть монахами, вводили ум внутрь тела и держали его там. Да и самых новоначальных не неуместно научать, чтоб внимали себе и навыкали вводить ум свой внутрь чрез дыхание. Ибо того, кто не стал еще созерцательным, никто из добремудрствующих не будет отклонять от некоторых приемов к введению ума в себя самого. Так как у тех, кои недавно вступили в подвиг сей, ум, и будучи собираем внутрь, часто отскакивает во вне, и им должно также часто тотчас опять возвращать его внутрь, а он, у не навыкших еще сему делу, ускользает, как крайне подвижный и трудно удерживаемый вниманием в созерцании единого, то некоторые советуют им воздерживаться от частого дыхания, и несколько сдерживать его, чтоб вместе с дыханием и ум удерживать в себе, пока, с Божией помощью. Чрез навыкновение в сем, приучив ум не отходить на окружающее и не смешиваться с тем, сделать его сильным к сосредоточению на едином.* ***Это впрочем (сдержание дыхания), как всякий видеть может, следует и само собою за вниманием ума (или сопровождает его); потому что, при усиленном размышлении о чем-либо, дух сей (дыхание) не спешно входит и выходит, особенно у безмолвствующих и телом и духом[[70]](#footnote-70).*** *Ибо сии, субботствуя духовно и почивая от всех дел своих, сколько это уместно, приостанавливают разнообразные движения душевных сил, особенно в видах познания, всякие восприятия чувственные и всякое вообще движение тела, в нашей власти состоящее*»*[[71]](#footnote-71)[[72]](#footnote-72)*.

Важным развитием приёмов дыхания у византийских монашеских авторов явилось 1) выделение дыхания носом, 2) представление о сведении ума в сердце вместе с дыханием, 3) концентрация внимания ума в зависимости от задержки дыхания.

**2.3. Русское монашество о дыхании при Иисусовой молитве в контексте традиции исихазма**

**2.3.1. Русское монашество до XVI века**

Ученики-славяне Григория Синаита, после переселения последнего во Фракию, могли приносить учение об исихазме, включая дыхательные практики, в славянские, в том числе, русские земли[[73]](#footnote-73). После победы паламизма в 1340-е годы при патр. Константинопольском Фелофее (Коккине) исихазм стал официальной церковной доктриной, и принимался на Руси в данном качестве. Некоторые исследователи отмечают политическое значение не только христианства, но и исихазма в контексте того, что Орда, вассалом которой были тогда русские земли, приняла в 1340 году ислам в качестве официальной религии. Келейник упомянутого выше патр. Филофея, афонский подвижник и уроженец Болгарии, Киприан, в качестве посланника патриарха Филофея, в 1370-е годы встречался с идеологом объединения и освобождения русских земель прп. Сергием Радонежским (1314-1392), и с другими монахами северной Руси. Прибыв в 1390 г. в Москву уже в качестве митрополита Киевского, Русского и Литовского Киприан (в Москве в 1390-1406) привёз и переписанный им перевод «Лествицы» Иоанна Лествичника, свой перевод Дионисия Ареопагита и другие книги – будучи исихастом сам, он привез исихазм также в виде аскетической литературы.

Но первый период расцвета исихазма на Руси в конце 14 - в 15 веке был недолгим, - около ста лет. Среди внешних причин негативно повлияло непринятие русскими Ферраро-Флорентийской унии и начало автокефалии русской церкви в 1448, падение Византии в 1453; среди внутренних причин – победа иосифлян на Соборе в 1503 году в споре с нестяжателями (вторые, в лице Нила Сорского и заволжских старцев, были в основном исихастами, сторонниками внутреннего молитвенного делания).

Среди двух рукописей Кирилло-Белозерского монастыря[[74]](#footnote-74), есть «Сборник-Часослов» (конец XV- начало XVI вв., с именованием имени Паисия в конце), на полях второго обнаруживаются выписки исихастского характера об «образцовом человеке», который обращает все свои чувства – внутрь, среди которых наше внимание привлекает обоняние, как имеющее отношение к дыханию: «*Иже действа внешних чювствъ къ внутрешним превратив чювством, и зрение убокъзрещему уму простеръ, слух же къ разуму душевному, вкушение же к рассужению словесе,* ***обоняние*** *же къ смыслу ума, осязание же къ срдечной приложи бодрости*»[[75]](#footnote-75).

Среди рукописей Троице-Сергиевой лавры в РГБ есть «Рукопись 1445 года», в которой содержится исихастское антропологическое воззрение, говорящее о значении Духа, подписанное «старец Сергиева монастыря Паисий» (предположительно, Паисий Ярославцев, игумен)[[76]](#footnote-76).: «*Идеже еста два или три совокуплени о имени Моем, ту есмь посреди их*»: «*Совокуплена два о имени Исусове — плоть и душа. Трие же суть: егоже чиста плоть и душа, и Духъ Святый ту живеть*»[[77]](#footnote-77).

В той же рукописи того же автора читаем упоминание «Иисусовой молитвы», «ноздренного дыхания», «сердца» - со своеобразным, несколько еретическим с христианской точки зрения психодинамическим сценарием обожения, аналогов которому мы не находим среди рассмотренных нами ранее греческих авторов. «*Молитва Исусова: Господи Исусе Христе Сыне Божий, помилуй мя грешнаго. Аще кто сию молитву, требуя ея, глаголеть якоже из ноздри дыханиа, по первомъ лете вселится в него Христос Сынъ Божий, и по другомъ лете вселится в него Духъ Святый, по третиемъ лете придеть к нему Отець и, вшед в него, и обитель в немъ сътворит Святая Троица. И пожреть молитва сердце, и сердце пожреть молитву, и начнеть клицати беспрестанно сию молитву день и нощь, и будеть свободь всехъ сетей вражиих о Христе Исусе, о Господе нашемъ, Емуже слава съ Пресвятымъ и благимъ и животворящим ти Духомъ и ныне и присно и в векы*».[[78]](#footnote-78)

Ученик и единомышленник Паисия Ярославцева **Нил Сорский** (1433-1508) прожил несколько лет на Афоне. Вернувшись на Русь, он принёс с собой практику скитского жительства на Русь, и в написанном им Уставе называл дело спасения для инока «мысленным» деланием, в отличие от «делания чувственного» (т.е. относящегося к сфере «телесных подвигов»).

В Предисловии к своему «Уставу» Нил Сорский, обосновывая необходимость очищения сердца и аскезу ума, а не только тела, приводит слова апостола (из 1Кор.14:14) о молитве на иностранных языках: *«В сіе же приводит и апостолу глаголющу: «Аще молюся языком,— сиречь усты,— духъ мой молится,— рекша глас мой, — умъ же мой бесплоденъ есть. Помолюся убо духомъ, помолю же ся и умом». То есть трактовка Нилом 1Кор.14:14: «Ибо когда я молюсь на незнакомом языке, то хотя голос* ***мой*** *и молится, но* ***ум*** *мой остается без плода»*[[79]](#footnote-79). «Голос», в данных рассуждениях Нила, лишен умного содержания, и тем самым, близок по своему телесному действию простому «дыханию», не оформленному в слова, не сопровождающемуся речью. В пользу такой трактовки присутствует слова «языка» - как «уст», а не как «слов». У толкователей этого места (включая проф. Лопухина) в 1Кор.14:14 πνεῦμάво фразе «дух мой молится» традиционно понимается как «духовно молится», в смысле «по Божьей благодати». Толкование же Нила Сорского, не исключая толкование «по благодати», говорит совсем о другом, исихастском и символическом понимании слов «молиться духом, но не умом». «Молиться духом» значит «молиться дыханием», не понимая сказанного, когда «внешнее», «чувственное», «телесное» действие в молитве «голосом», то есть «дыханием», не соединено с νοῦς, с «умом», с «мышлением».

В пользу верности такого понимания вслед за словами апостола Нил Сорский говорит: «*И еще сказали отцы, что если кто устами только молится, о уме же небрежет, тот молится воздуху, ибо Бог внимает уму».[[80]](#footnote-80)[[81]](#footnote-81)* Преп. Нил не прибегает к догматическим триадологическим или христологическим богословствованиям, но сосредотачивается на том, что можно отнести к нравственному богословию – весь его Устав посвящен борьбе со страстями, которые начинаются в сердце, захватывают прилогами ум, заканчиваются в теле, порабощаемом страстям.

О дыхании Нил цитирует Симеона и свт. Григория Синаита, предлагая при молитве «молчать мыслью», «взирать в глубину сердечную», и уточняет, что «удерживать дыхание» он понимает как «не часто дышать»:

«*И так говори (Иисусову молитву) прилежно, стоя ли, или сидя, или лежа, ум в сердце затворяя и* **дыхание** удерживая сколь возможно, чтобы не часто дышать*, как говорит* [*Симеон Новый Богослов*](https://azbyka.ru/otechnik/Simeon_Novyj_Bogoslov)*. И свт. Григорий Синаит сказал: «Призывай Господа Иисуса терпеливо, с желанием и ожиданием, отвращаясь от всех помыслов*». *А что сказали эти святые удерживать* ***дыхание****, чтобы не часто* ***дышать****, то и опыт вскоре научит, как сильно способствует это сосредоточению ума. … не внимай им (нечистым духам), но, удерживая* ***дыхание****, насколько возможно, и ум в сердце затворяя, вместо оружия призывай Господа Иисуса часто и прилежно, и отбегут они, невидимо палимые, как огнем, Божественным именем*»*[[82]](#footnote-82).*

В этой цитате в словах «не внимай им (нечистым духам)» - видно, что в исихазме внимание подразумевается, прежде всего, как «внимание Богу», а не психологическое понимание внимания, как «неотступного сосредоточения мыслей на одном предмете».

Также мы можем проследить связь жизни с дыханием в одном из его писем: «*И в особенности я изучаю Божественные Писания… и тем поучаюсь, и в том жизнь и дыхание мое имею*»[[83]](#footnote-83).

**2.3.2. Русское монашество с XVI по XIX век**

Второе исихастское возрождение в России обычно связывают с изданием в конце XVII века «Добротолюбия» на церковно-славянском языке в переводе Паисия Величковского, а также с приездом в различные российские монастыри многих его учеников, прошедших школу Афонского монашества и бежавших от турецкой оккупации. Но и до издания «Добротолюбии» традиция Иисусовой молитвы и исихазма все-таки продолжалась, хотя и в лице отдельных подвижников. Если первый приход исихазма на Русь в основном был периодом восприятия и повторения византийского опыта с некоторыми особенностями, то второй период создал письменные памятники оригинального монашеского опыта, значительно дополняющего опыт греческих учителей, причем особенно применительно к дыханию.

Первым деятелем исихастского возрождения в России XVIII считается **прп. Василий Поляномерульский (1692-1767)**. Еще до своей поездки на Афон в 1750 году, он написал предисловия не только к работам свт. Григория Синаита, Филофея Синайского и Исихия Иерусалимского, но и Нила Сорского, возрождая забытую русскую традицию «заволжских старцев». Прп. Василий не упоминает дыхание при умной молитве, но говорит, что внимание надо при молитве иметь вверху «сердца», он подразумевает телесный орган (хотя вообще для него сердце – это центр духовной жизни, а не часть тела), и предупреждает принимать теплоту прелести от дьявола за благодатную теплоту. Для этого он предлагает сосредотачивать внимание «сверху сердца», а не на середине груди и не на пупе, от чего ум соединится с «похотными желаниями и разжжениями». В целом свт. Игнатий Брянчанинов отметил, что труды прп. Василия «можно и должно» признать первыми для тех, кто хочет «заняться Иисусовой молитвой».

Его учеником в одном из руководимых им скитов был в 1743-46 годах прп. **Паисий Величко́вский (**[**1722**](https://ru.wikipedia.org/wiki/1722) **-** [**1794**](https://ru.wikipedia.org/wiki/1794)**)**. Он прибыл на Афон в 1746 году, уже интересуясь поиском греческих оригиналов известных ему (в том числе от прп. Василия Поляномерульского) славянских переводов. В изданных благодаря переводам Паисия (в основном в 1 части славянского «Добротолюбия», и в изданиях Григория Паламы) трактатах, содержалось и изложение «художественного» метода дыхания при молитве. Паисий не оставил своих рекомендаций о дыхании, он писал, что умное делание называется «художеством», потому что требует для научения и практики искусного наставника, старца.

Крупнейшим духовным писателем XVIII века является епископ Воронежский **свт. Тихон Задонский (1724-1783)**. Cкладывается впечатление, что он говорит об Иисусовой молитве, но несколько отлично от исихастов. Он ничего не упоминает про дыхание, предлагает возносить ум и сердце к Богу, но не вводить ум в сердце. Призывает молиться «на всяком месте и везде», но не в закрытом помещении. Говорит о «внимании к словам молитвы», а не о «внимании себе», упоминает о внешних признаках молитвы (коленопреклонение, воздевание рук, возведение очей к небу), - что не практикуется при исихастской молитве. Слова молитвы Тихона Задонского напоминают больше квиетизм и пиетизм, нежели исихазм. «Даждь ми уши слышати Тя. Даждь ми очи видети Тя. Даждь ми вкус вкусити Тя. Даждь ми ухание благоухати Тя»[[84]](#footnote-84).

Тем не менее, именно свт. Тихон Задонский, согласно биографии преп. **Василия Кишкина (1745-1831)**, научил последнего Иисусовой молитве[[85]](#footnote-85). Он совершил поездку на Афон в 1895-96 гг., жил в скиту и изучал аскетическую традицию. Позже в России совершал постриги, духовно общался с будущими старцами Оптинскими: преп. Львом (Наголкиным) и преп. Макарием (Ивановым); с настоятелем московского Симонова монастыря прп. Архиепископом Мелхиседеком, и настоятелем Глинской пустыни прп. Макарием (Глухаревым).

Старец Василий в письмах к инокиням использовал образы дыхания, четыре раза цитировал слова Иоанна Лествичника, о том, чтобы молитва соединялась с дыханием:

1. «*смирение … толь пренужно есть ко спасению, елико* ***дыхание*** *к жизни человеческой; якоже без* ***дыхания*** *житие невозможно, тако и без смирения спастися невозможно*»[[86]](#footnote-86);
2. «*Но отчего оное высокотворное* ***дыханiе молитвы*** *не достизаетъ своей величественной цѣли? – единственно отъ невниманiя нашего, отъ небреженiя и необученiя блюсти* ***умъ*** *и хранить* ***сердце***»***[[87]](#footnote-87)***;
3. «*Богомъ тебя прошу – непрестанно твори молитовку, старайся, чтобы* ***дыханiе*** *не проходило безъ нее, такъ блюди свое* ***сердце****, какъ приставники царскихъ вещей караулятъ*»[[88]](#footnote-88);
4. «*Iоаннъ лѣствичникъ совѣтуетъ: Iисусова молитва, чтобы спала съ нами; на другомъ местѣ: Iисусова молитва да соединится* ***дыханiю*** *твоему, тогда познаеши пользу безмолвiя, и еще угодникъ Божiй напоминаетъ, что за монахъ или послушникъ, что правила своего не держитъ, вопрошаетъ каковаго, т.е. молитвы Iисусовой дѣло въ рукахъ, а молитва во устахъ, и глотай господа, т.е. твори молитву Iисусову со всякимъ* ***дыханiемъ****, а онъ тебя поглотитъ духомъ святымъ*»*[[89]](#footnote-89)*.

В последнем высказывании звучит некоторое новаторство – «глотай Господа, т.е. твори Иисусову молитву со всяким дыханием, а он (Господь) «поглотит тебя духом святым».

Самым почитаемым представителем исихастского возрождения конца XVIII - начала XIX века является **прп. Серафим Саровский (1759–1833 гг.)**. Не бывав на Афоне, прп. Серафим говорил: «*Монах, не имеющий Иисусовой молитвы, есть обожженная головешка*»[[90]](#footnote-90).

Преп. Серафим не даёт от себя рекомендаций по регулированию дыхания при молитве. Но, в опубликованном в 1851 г. его житии, старец упоминает рекомендации по контролю дыхания, описанные св. отцами в «Добротолюбии» (свт. Григория Паламы, свт. Григория Синаита, Никифора Уединенника и других)[[91]](#footnote-91). Из этого можно понять, что сам преподобный знал и, возможно, опытно испытывал, дыхательную практику.

Однако в «Беседе о цели христианской жизни», записанной Мотовиловым, прп. Серафим излагает пневматологию, учение о Св. Духе, используя несколько мест из Писания с образами «дыхания». Он упоминает о «дыхании жизни», которое Бог вдохнул в человека при творении, и о том, как Иисус дунул на учеников, сказав «примите Духа», о схождении Св. Духа в Пятидесятницу. Он также говорит о «дыхании Божьем в ноздрях» многострадального Иова, выражая свою мысль о том, что Церковь есть Тело Христово, а сошедший Св. Дух является дыханием этого Тела. Вклад в подобное пневматологическое богословствование, несомненно, внесло знакомство прп. Серафима с исихазмом.

Площанская пустынь, основанная в 1746 году в Брянских лесах, была в XVII веке центром возрождения старчества, в ней старчествовал старец Адриан, умерший впоследствии в Симоновом монастыре в Москве. Его учениками и постриженниками стали **Василиск Сибирский (1740-1824)** и **Зосима Верховский (1768-1833).** Зосима описал молитвенный опыт своего наставника Василиска, составив «Повествование ученика Зосимы о старце Василиске, то есть о духовном его наставнике», в котором описал «75 благодатных действий Иисусовой молитвы», с указанием, что данный молитвенный опыт является продолжением многовекового опыта подвижников, включая Григория Синаита, Симеона Нового Богослова и других.

Данное жизнеописание можно считать новаторским в сравнении со всеми предыдущими писаниями русских и греческих авторов, поскольку содержит, по сути, протокол самонаблюдений старца Василиска, задокументированный (с добавлением некоторых своих и чужих, а именно помощника в момент смерти, наружных наблюдений) учеником, с упоминанием дыхания и обоняния. Приведём их:

«*32.Во время услаждающей молитвы чувствует он иногда словно некое благовоние: хотя и слабое (неощутительное)* ***обоняние*** *имеет от природы, но во время молитвы ощущает обильное благоухание, наподобие как от неких благовонных духов ароматных, и цветов, и ягод или благовонного ладана; и еще явственнее хотел бы изъяснить это ощущаемое благовоние, но не знает, чему приуподобить, ибо кажется оно ему душистее и приятнее многоценного мира; и это часто с ним бывает.*

*42.С начала сидения его, с час один по времени, ощущал он разнообразные движения и действия с обычной мерою сладости, но потом пришли обильнейшие сладость и утешение и уже не он молитву соблюдал, но в несказанной сладости сама молитва его держала, с отъятием от него всех помышлений этого мира; и таковая умноженная сладость продолжалась около часа, и по утихновении той и молитва начала прекращаться, и сладость умалилась. По прекращении же всего словно дыхание некое наподобие или* ***ветра****, или* ***воздуха*** *повеяло на сердце.*

*58. …Этот боголюбивый авва, услышав, что старец мой совершает молитву крайне тихо, то есть неспешно, усомнился об этом немного и начал старца моего любезно учить, дабы по обычаю чуть поспешнее произносил слова молитвенные, говоря, что благодаря тому не будет вторжения суетных помыслов, но и приступающие к нам будут отражаться от ума нашего и бесследно пропадать. И так, свою руку прилагая к сердцу моего старца, внимал он движению (биению) сердца его при произнесении слов молитвенных «Господи Иисусе...», но ничего не мог ощутить. Потом повелел он старцу моему, дабы по своему навыку стал производить молитву, и тотчас воскипела сладость благодати в сердце, и вострепетало сердце биением во все стороны, что ощутил тот отец, и прославил за это Бога, говоря старцу моему: «Блажен ты, отче, добре, твори и подвизайся так, как тебе Господь даровал…».*

*60. … Однажды по пробуждении от сна пришло ему великое действие молитвы, и сделался он как бы вне себя, с необыкновенным* ***дыханием*** *и пресильным трепетом во всем теле, и так он пребывал словно в конвульсиях, без облегчения; я же ждал долгое время, слушая и внимая таковому необычному, удивительному конвульсивному движению во всем теле его и прерывающемуся его* ***дыханию****, как у болящего, что происходило с ним от нестерпимой сладости при несказанном о Боге радовании и утешении во всей внутренности и во всем теле его, как сам он после поведал мне. …*

*63. … «Почему неожиданно, и необычно, и так чудно (странно) вдруг вскричал ты?» – но он не мог мне ответить, а потому и я умолк, и начал наблюдать за ним, и видел словно волнение, то есть колебание, во всем его теле, и слышал* ***дыхание*** *его таковое, что подобно оно было* ***дыханию*** *ужасным страхом объятого. Потом еще два раза прерывисто, тихогласно возгласил он умилительно, так как не мог полностью удержаться, и тогда я уразумел, что от действия молитвы и от нестерпимой сладости, что была ему по милости Божией от благодати, так он вскричал…*

*66. В иное время, вновь беседуя со мною, среди прочего душеполезного, сказал он мне и это: «Ныне уразумел я от собственного ощущения, почему апостол Павел сказал: никтоже может назвать Иисуса Господом, точию* ***Духом*** *Святым»(*[*1*](https://azbyka.ru/biblia/?1Cor.12:3&c~r&rus) *Коринф. 12:3), – ибо никогда не произносится в сердце моем имя Господа Иисуса без действий сладостных, а в особенности это –Иисусе, ибо с этим словом будто взыграет сердце сладостью в Божией любви, хотя бы и без приготовления к молитве был я или просто вспомнил».*

*70. И так продолжительное время сидевши, восхотел он ради наступающего бдения отдохнуть и лег, думая про себя, дабы с молитвою уснуть, потому и лежа внимал молитве, и вдруг прекратилось обычное трепетание, но новое некое неизреченное начало происходить действие без трепета, отчего особенно понудился он во внимание углубиться: как из-за необычного действия, так и из-за обильно умножившейся сладости и сильнейшего к Богу влечения, ибо оно отворило ему сердце, и начал он туда ясно и чисто смотреть и явственно видеть – ибо в сердце сделалось как бы некое тело, кажущееся извне темным, внутри же белым, светлым и прекрасным. И тогда сильнее сделалось действие молитвы...После того пошла, поднимаясь, вся та сладость выше груди, и* ***дух*** *с* ***дыханием*** *стало захватывать и удерживать от той пресильной исходящей сладости, и уже не мог он более молитвы производить; и вот, вскоре тот образ, являемый в виде тела, вместе с подыманием сладости стал прелагаться в пламень, и, еще выше поднимаясь и сладость умножая, охватил всю грудь, и как бы задавил ее своею пламенной непостижимой сладостью, и тогда уже совсем не мог он* ***дышать****, но так, без* ***дыхания****, на ту огненновидную пламенеющую сладость внимательно смотрел; когда же в память пришел и осознал, что не имеет* ***дыхания****, тогда, истинно уразумев и почувствовав, что не производится у него* ***дыхания****, помыслил про себя, что* ***не дыша*** *умрет, и, так внимая, начал привлекать и вводить свое* ***дыхание****, а между тем та пламенно-являемая сладость стала, изменяясь, умаляться, и укрываться, и вскоре совсем невидимой сделалась. И так, нимало не спавши, восстав от ложа своего, много удивлялся он и недоумевал об этой непостижимой, утешительной, с любовью Божией соединенной сладости, и также недоумевал, как долго пробыл без* ***дыхания*** *и* ***не задохнулся***»[[92]](#footnote-92);

«*73. …* ***Дыхание*** *же его то удерживалось, то тяжело исходно испускалось; и тогда же вдруг весьма слышными* ***вдохами*** *так часто и поспешно стал он* ***дышать****, что даже невероятно: подобно тому, как какое-нибудь малое животное, гонимое и до крайности утомленное, учащенно* ***дышит****, – или того еще чаще, и, не имея сил терпеть, мычал он краткими и продолжительными возгласами, таковым тоном, словно нестерпимой болью поражалось в нем сердце. … — об этом так сказал он мне, говоря: «Когда сердце ту сладость поглотит, тогда словно отдохнет, и тогда быстро хватает отдохновение частыми и краткими* ***вдохами****, которые ты слышал. И тогда опять таковым же образом приходит к сердцу сладость как бы сквозь гортань, и не в силах из-за великого обилия ее проглотить, снова также обладаем бываю, то есть вопию мычанием и скороспешно* ***дышу****, как ты видел и слышал*[[93]](#footnote-93)».[[94]](#footnote-94)

75. … *При самом же исходе, вероятно, был объят он неким великим действием и в памяти совершенной, ибо когда вконец уже изнемог, тогда помянутый помощник крестил его его же рукой... И так, обводя его руку, видел он, что грудь его воздымается и трепещет колебанием необычно сильно, потому приложил руку свою к его груди и ощутил, что сердце в нем столь сильно бьется и мятется во все стороны, что даже удивился этот помощник. До самого последнего издыхания был старец в молитве и с молитвой испустил дух, тихо, словно уснув; но и по исшествии духа еще долго сердце в нем трепетало».*

В целом по вышеприведенным пунктам мы можем отметить, особенно в пп.70 и 73, активное заметное и посторонним участие дыхания при молитве (наряду с упомянутыми биением сердца и трясением (колебанием) головы и тела).

Биение сердца в приведенных (п.58) и неприведенных отрывках важно, поскольку русский монах Арсений (Троепольский) стал предлагать, впервые и возможно основываясь на описанном опыте прп. Василиска, согласовывать молитву Иисусову не только с дыханием, но и с сердцебиением. Что касается обращения к Писанию прп. Василиска Сибирского в данном «Повествовании…», то в п.66 оно отражено практически один раз, и относится к рассмотрению вопроса дыхания и пнематологии, поскольку утверждает, что в результате практики молитвы Иисусовой прп. Василиск понял опытно слова ап. Павла (1 Кор. 12:3), почему «никто не может назвать Иисуса Господом, кроме как Духом Святым». Если соотнести данное утверждение с практикой исихастов «память (молитва) Иисусова да прильпнёт к дыханию твоему», то в двух таких выражениях – апостола и исихастов – Дух и дыхание окажутся тождественны.

Детально и новаторски разрабатывал дыхательную технику при молитве упомянутый ранее **иеромонах Арсений (Троепольский) (1804–1870)**, который, кроме рассказов о греческом исихазме, мог слышать о «благодатных действиях Иисусовой молитвы» старца Василиска. Он мог повторить и найти приёмы и способы вхождения в благодатное состояние с помощью управления дыханием при молитве. Именно его установил как истинного автора знаменитых «Откровенных рассказов странника своему духовному отцу» (впервые изданных в 1881 году и остававшихся анонимными до 2009 года) профессор МДА А.М. Пентковский[[95]](#footnote-95). Рукописи Троепольского попали в РГБ как часть архива Оптиной пустыни, переданного туда в 1928 году.

Что касается дыхания, о. Арсений (Троепольский) проводил эксперименты с дыханием при молитве Иисусовой, наблюдения записывал в дневник, который вёл с 1833 и до самой смерти (в 1870г.)[[96]](#footnote-96). Он приводит четыре экспериментальных варианта дыхания при Иисусовой молитве:

«*При вышесказанном испытании четырёх приёмов молитвенного действия опытно замечено следующее:*

*1. Ввождение молитвы в сердце членовно, то есть при многих вздохах. Если творить молитву весьма медленно, то есть расстановочно, или всю полную, то есть “Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешнаго”, то вздохах при трёх она будет совершаться вся.*

*2. Творение по нескольку молитв при каждом переводе духа. Со вдыханием в себя воздуха по две или по три молитвы.*

*3. Как при* ***втягивании****, так и при* ***испущении воздуха*** *совершение по одной целой молитве “Господи Иисусе Христе, помилуй мя”.*

*4. Совершение по половине молитвы при* ***вдыхании*** *в себя воздуха, и так же по половине при выдыхании оного. Удобный и лёгкий для груди способ, способствующий вхождению ума в сердце. Троепольский говорит, что четвёртый способ легчайший для* ***дыхания***»[[97]](#footnote-97).

Список вариантов в контексте XIX века напоминает лабораторные опыты в естественных науках. Экспериментальные варианты остались в неопубликованном дневнике, а подлежащее публикации было включено в «Откровенные рассказы странника своему духовному отцу», в которых конкретные методики представлены так:

1. **сведение ума в сердце:** «Ну, так ты точно так же вообрази свое сердце, наведи свои глаза, как бы смотрел на него. А умом-то внимательно слушай, как оно бьется, и ударяет раз за разом. Это называется у св. отцов “сводить ум из головы в сердце”»[[98]](#footnote-98).
2. **сопряжение слов молитвы с ритмом сердцебиения**: «Когда к сему приспособишься, то и начинай к каждому удару сердца, смотря в него, приноравлять молитвенные слова. Таким образом: с первым ударом скажи или подумай “Господи", со вторым – “Иисусе”, с третьим – “Христе”, с четвертым – “помилуй” и с пятым – “мя”»[[99]](#footnote-99).
3. **Разбивка молитвы в соответствии с вдохом и выдохом:** «Потом, как к сему привыкнешь, то начинай вводить и изводить всю Иисусову молитву в сердце вместе с **дышанием**, как учат отцы, то есть втягивая в себя воздух, скажи или вообрази: “Господи Иисусе Христе”, а испуская из себя – “помилуй мя”»[[100]](#footnote-100).
4. **Предупреждение, чтобы молитва была без-Образной**: «Только при сем всемерно остерегайся от представлений в уме и являющихся каких-либо видов, не принимая вовсе никаких воображений; ибо святые отцы крепко заповедают при внутренней молитве сохранять безвидие, дабы не попасть в прелесть»[[101]](#footnote-101).

Новаторство Троепольского заключается в двух вещах:

а) это слышание ударов сердца, того, что «сердце каждым ударом как будто выговаривает слова молитвы», и умное проговаривание каждого слова молитвы на каждый удар – до этого в исихастской традиции физическое сердце (в отличие сердца как символа душевных сил) становилось лишь местом фиксирования взгляда или внимания, и никаких «ударов (стука) сердца» святые отцы не выделяли;

б) первая часть молитвы произносится на вдохе, вторая – на выдохе, тогда как раньше всё регулирование дыхания заключалось в «удержании» дыхания. Другие правила - «сведение ума с дыханием в сердце» (соединение ума с сердцем) и «без-Образность молитвы» – традиционные приёмы для исихазма.

Рассмотрим отношение Оптинских старцев к дыханию при умной молитве, притом, что своего новаторского вклада в данный вопрос, судя по имеющимся источникам, они не внесли.

**Прп. Макарий Оптинский (Иванов, 1788-1860)** был учеником и пострижеником (как мы упоминали выше) бывавшего на Афоне прп. Василия (Кишкина). Прп. Макарий был опытным в молитве: «*даже во сне губы его непрерывно повторяли сладчайшее имя Иисуса*»[[102]](#footnote-102). Благодаря своему опыту, он составил на «Повествование…» о св. Василиске Сибирском «Предостережение читающим духовные отеческие книги и желающим проходить умную Иисусову молитву», в котором заявил:*«В этой рукописи сочинитель оной написал безразличное убеждение к прохождению умной и сердечной молитвы, … что может повести к весьма опасным последствиям в отношении прелести вражией. … опасная сторона по сему предмету умолчана*»[[103]](#footnote-103).

Прп. Макарий привел множество цитат из греческих отцов о необходимости последовательного прохождения научения, начиная с борьбы со страстями, затем необходима устная молитва и псалмопение, затем умная молитва, и только потом сердечная, созерцательная, благодатная – и все это при условии послушания духовному отцу, предостерегающего от прелести.

Прп. Макарий как-то использовал дыхание практически, чтобы показать необходимость молитвы: «*Однажды один послушник спросил батюшку Макария, отчего это в монастыре заставляют много молиться? Вместо ответа батюшка зажал ему нос и рот рукою. Тот с трудом высвободился. – Что ты отбиваешься? – спросил отец Макарий. – Разве не можешь некоторое время* ***не дышать****? – Батюшка, я чуть не* ***задохнулся****! – Вот видишь, – заметил тогда старец, – молитва есть* ***дыхание души****. Ты и непродолжительное время не мог* ***дышать****, так как тело этого требует, иначе оно умрет, так и душа нуждается в* ***дыхании****, т. е. в молитве, в противном случае она умрет духовно*»*[[104]](#footnote-104)* - данные слова напоминают рассуждения Евагрия Понтийского, называвшего молитву «дыханием души».

Аналогичным образом **прп. Антоний (Путилов, 1795-1865)** сравнивал молитву с дыханием: «*А посему молитвенное призывание Сладчайшего имени Его должно быть* ***дыханием*** *души нашей, должно быть чаще* ***биения сердца*** *нашего*»[[105]](#footnote-105).

**Преп. Иларион (1805-1873)** говорил**:** «*При Иисусовой молитве поклоны класть не следует, молитва при <каждом>****дыхании*** *должна быть, но чтобы <это> незаметно было бы для других*»[[106]](#footnote-106). Незаметность может тут относиться и к дыханию, и к молитве.

**Св. Амвросий Оптинский (1812-1891)** о дыхании отдельно он не говорил, но предписывал начинающим молитву устную, а не умную: «*особенно частое с благоговением произношение молитвы Иисусовой, которую неопытным и начинающим должно первоначально иметь устную, как предписывает св. ап. Павел: «будем через Него непрестанно приносить Богу жертву хвалы, то есть плод уст, прославляющих имя Его. (Евреям 13:15*)»[[107]](#footnote-107).

**Преп. Анатолий (Зерцалов) (1824-1894)** утверждает, что «*путь настоящей умной молитвы даётся не книгою, а кровью*»[[108]](#footnote-108) - в связи с этим вспоминаются известные слова «Отдаждь кровь, прими Дух». Он отвечал на вопросы духовных чад про «ноздренное» дыхание так: «*Странно спрашивать, как воду греть? Разумеется, положить углей и поджечь, и поддувать. А слезную воду, рождающуюся от теплоты чувств, подогревать тоже горячим углем – огнем. Видишь — охладевает (слеза), емлись (держись) крепче за Бога, Иисуса Христа Сына Божия, и закипит вода – слеза.* ***Ноздренное дыхание*** *впоследствии объясним. А пока вот немножко:* ***ты дышишь чем? Ухом? Ведь ноздрями!*** *Ну, вот тебе и все! Значит, соедини* ***с дыханием молитву — вот и ноздренное дыхание*»[[109]](#footnote-109)**. Старец отвечает с юмором – что дышать надо не ухом, а ноздрями (хотя вопрошающий мог различать дыхание ртом и носом), и что подстраивать («соединять») надо молитву под дыхание, а не дыхание под молитву.

**Прп. Варсонофий Оптинский (1845-1913)** высказывался о молитве, в книге «Преподобный Варсонофий Оптинский. Духовное наследие». В книге есть раздел об Иисусовой молитве, но о дыхании и других приемах психофизического метода не упоминается[[110]](#footnote-110).

Обобщая опыт Оптинских монахов, мы можем сказать, что они с особым благоговением относились к Иисусовой молитве, поскольку для них послушание само по себе ценно, но не питает души человека бессмертной пищей, которой является молитва. В трактате «Как научиться Иисусовой молитве» (1912) издания Свято-Введенской Оптиной пустыни только один раз говорится о дыхании (близко по смыслу к «удерживать дыхание» по Симеону Новому Богослову): «*Безостановочное произнесение молитвы рассеивает ум. Переводи* ***дыхание*** *с осторожностью,* ***дыши*** *тихо и медленно, это охраняет от рассеянности. Склоняясь ко сну, твори молитву Иисусову и засыпай с нею*»[[111]](#footnote-111).

**Святитель Игнатий (Брянчанинов) (1807-1867)** –епископ, духовный писатель, учитель монашества и подвижник веры первой половины XIX века также трудился для возрождения Иисусовой молитвы. «*Ищите всюду духа, а не буквы*» - такие слова святителя, повторявшие слова Григория Синаита, можно считать существенным отражением его взглядов на положение современного ему русского монашества, в котором отсутствовали, на его взгляд, «благодатные старцы»[[112]](#footnote-112).

Епископ Игнатий акцентирует внимание своего читателя на том, что все «художественные» приемы внутреннего делания есть пособия, которые помогают людям, из-за слабости их воли, стяжать неразвлекаемую, внимательную молитву. Он учит новоначальных произношению молитв «*очень неспешно, чтобы ум успевал заключаться в них, производя* ***дыхание*** *тихо, но свободно*»[[113]](#footnote-113), «*не только в процессе* ***дыхания****, но и во всех* ***движениях*** *тела должно наблюдать спокойствие, тихость и скромность. Все это очень способствует к удержанию ума от рассеянности. Ум, молящийся внимательно, непременно привлечет сердце в сочувствие себе, в чувство покаяния*».[[114]](#footnote-114) Святитель Игнатий опирается на слова Нила Сорского о дыхании: «*Преподобный Нил повелевает затворять ум в сердце, и приудерживать по возможности* ***дыхание****, чтоб не часто* ***дышать****. Это значит:* ***надо дышать очень тихо*»[[115]](#footnote-115)**.

Для него «*сущность молитвенного делания заключается не в дыхании, а в сокрушении духа и во внимании словам молитвы, чему* ***тихое дыхание*** *может несколько поспособствовать*». Свт. Игнатий смотрит на все процессы, происходящие в теле, в совокупности и взаимосвязи: «*вообще все движения крови должно удерживать, и содержать душу и тело в спокойном положении, в положении тишины, благоговения и страха Божия. Без этого духовное действие появиться в нас не может: оно появляется тогда, когда утихнут все кровяные движения и порывы. Опыт скоро научит, что* ***удерживание дыхания, то есть, нечастое и негрубое производство дыхания,*** *очень, способствует к приведению себя в состояние тишины и к собранию ума от скитания. «Много добродетельных деланий, говорит святой Нил, но все они – частные: сердечная же молитва – источник всех благ*»[[116]](#footnote-116).

Святитель Игнатий указывает на неправильное понимание некоторыми современниками назначения дыхательных приемов, что иногда приводит к духовной прелести или телесному расстройству: «*Некоторые подумали, что в самом производстве* ***дыхания*** *заключается нечто особенно важное, и, не поняв, что неспешное и тихое* ***дыхание*** *заповедано отцами для удержания ума от рассеяности, начали чрезмерно удерживать* ***дыхание*** *и этим расстроили телесное здравие, столько способствующее в молитвенном подвиге*»[[117]](#footnote-117).

По мнению свт. Игнатия, наиболее ясно и полно делание умной молитвы с использованием телесного метода, изъяснено у Никифора Монаха, с предложением двух способов.

Первый способ заключается в том, что св. Никифор рассматривает дыхание как средство низведения ума в сердце, ибо дыхание через легкие влияет на сердце, а сердце является, по тогдашним представлениям, не только производителем дыхания, но также и орудием производства теплоты телесной и жизни (о чем мы писали выше).

Если же данный первый способ не помогает соединению ума с сердцем посредством дыхания, св. Никифор предлагает второй, следующий способ: «*Веси, яко словесность всякого человека во персех есть. Внутрь бо персей молчащым устнам нашым, тамо глаголем, советуем, и молитвы творим, и псалмопения и ина некая. Сей убо словесности, отъявши всякий помысл от нея (можеши бо, аще хощеши) даждь глаголати сие: Господи Иисусе Христе Сыне Божий, помилуй мя! и понудися сие, вместо иныя мысли, всегда внутрь вопити. Егда же сие на время удержиши, тогда отверзется ти чрез сие и сердечный вход*»[[118]](#footnote-118).

О данном втором способе Никифора святитель Игнатий замечает: «*Явственное ощущение силы словесности в персях так, чтоб там можно было совершать молитвы и псалмопение, имеют очень редкие, значительно преуспевшие, занимавшиеся продолжительное время молением по способу святого Иоанна Лествичника, стяжавшие в значительной степени непарительность и очень внимательной молитвой возбудившие* ***дух****, названный здесь словесностью, к обильному сочувствию уму. У человеков, в обыкновенном их состоянии, дух, пораженный падением, спит сном непробудным, тождественным со смертью: он не способен к духовным упражнениям, указанным здесь*»[[119]](#footnote-119).

Что же касается первого - «дыхательного» - способа низведения ума в сердце Никифора, то тут свт. Игнатий категоричен: он запрещает его использовать, поясняя свою позицию тем, что душевное устроение современного человека совершенно несопоставимо с духовным уровнем древних аскетов, которые могли безвредно использовать описанный механизм дыхания.

Анализируя творения свв. Каллиста и Игнатия Ксанфопулов из «Добротолюбия», епископ Игнатий говорит о дыхании носом при молитве: «*К механизму, изложенному блаженным Никифором, они присовокупляют, что при употреблении его должно иметь* ***уста закрытыми****. Они говорят, что новоначальный по отношению в безмолвной жизни должен заниматься молитвою Иисусовой, по способу блаженного Никифора, непрестанно вводя ее в сердце тихо, при посредстве* ***ноздренного дыхания****, столько же тихо испускаемого, имея притом уста закрытыми*»[[120]](#footnote-120).

В учении свт. Григория Синаита святитель Игнатий выделяет две специфические особенности:

1. При молитве в теле возникает «боль», потому что дух и сердце связаны с телом: «*Когда сердце исповедуется Господу в греховности своей, в своем бедственном состоянии, тогда тело распинается*»[[121]](#footnote-121).
2. Сведение ума в сердце с дыханием: «*Это и есть то делание, которое отцы называют «художественным деланием» молитвы, которое они воспрещают новоначальным инокам и мирянам, к которому нужно значительное предуготовительное обучение, к которому и предуготовленные иноки должны приступать с величайшим благоговением, страхом Божиим и осторожностью*»[[122]](#footnote-122).

Важно, что Игнатий ссылается в поучениях уже не только на греческих отцов, но и на русских: Нила Сорского, Василия Поляномерульскаго и Паисия Величковского. Он приводит их утверждения о «повреждении многих, злоупотребивших вещественным пособием». Результат – обращение внимания не вверх сердца, где словесная сила и дух человека, а вниз сердца, ближе к вожделеющей части и силе, которая «*по близости к ней половых частей и по свойству своему, приводит в движение эти части*»[[123]](#footnote-123).

Таким образом, владыка Игнатий полагает, вслед за св. Г. Синаитом, что искусственно низводить ум в сердце не следует, поскольку такое сведение возможно лишь как дар Благодати и усмотрения Божьего в ответ на смирение и верность Богу, «*если отверзлось твое сердце*». *Это значит: соединение ума с сердцем есть дар Божественной благодати, подаваемый в свое время по усмотрению Божию, а не безвременно и не по усмотрению подвизающегося*»[[124]](#footnote-124).

Св. Игнатий уверен, что использование «художественного метода» сведения ума в сердце не обязательно, а раз данный метод не обязателен, то лучше не прибегать к нему: «*Читатель найдет в Филокалии […] наставление о художественном ввождении ума в сердце при пособии естественного* ***дыхания****, иначе, механизм, способствующий достижению умной молитвы. Это учение отцов затрудняло и затрудняет многих читателей, между тем как тут нет ничего затруднительного.* ***Советуем*** *возлюбленным братиям* ***не доискиваться*** *открытия в себе этого механизма, если он не откроется сам собою. Сущность дела состоит в том, чтобы ум соединился с сердцем при молитве, а это совершает* ***Божия благодать*** *в свое время, определяемое Богом. Упомянутый механизм вполне заменяется неспешным произношением молитвы, кратким отдыхом после каждой молитвы,* ***тихим и неспешным дыханием****, заключением ума в слова молитвы. При посредстве этих пособий мы удобно можем достигнуть внимания в известной степени. Вниманию ума при молитве начинает весьма скоро сочувствовать сердце. Сочувствие сердца уму мало-помалу начнет переходить в соединение ума с сердцем, и механизм, предложенный Отцами, явится сам собою*»[[125]](#footnote-125).

**Святитель Феофан Затворник (1815-1894)** говорил, что «*учение о молитве не должно подлежать никакой системе, потому что духовное дело, подчиняясь системе, необходимо должно терпеть усечение — стеснение, лишаться своей безграничной свободы, свойственной молитвенному духу, находящемуся под управлением Духа Божия, а не человеческого узаконения*»[[126]](#footnote-126). Феофан не боится, что данную молитву будут творить миряне, которые с большей вероятностью, чем монахи, могут не иметь наставника: «*молитву сию творить всякому, не монаху только, но и мирянину*».

Феофан различает «естественный» (природный) и «благодатный (сверх-природный) результат молитвы и телесных приёмов: «*Художное делание молитвы Иисусовой, творение ее простое со вниманием в сердце или хождение в памяти Божией суть наш труд, и сами по себе имеют естественный - не благодатный - плод. Плод сей есть: собрание мыслей, благоговение и страх Божий, память смертная, умирение помыслов и некоторая чистота сердечная*»[[127]](#footnote-127).

Молитва Иисусова является «художеством», то есть искусством, творимым без-Образно: «Стоя сознанием или вниманием в сердце, произноси непрестанно: «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя», без всякого образа и лика»[[128]](#footnote-128). При этом необходимо «*держать сознание у сердца и во время делания* ***стеснять мало дыхание****, в изъявление напряжения, с коим творится*». Но высшим условием является вера в то, «что Бог близ и слышит нас».

Как подчеркивает Феофан, внешние приемы - «*или художественное творение сей молитвы, не всем пригоже и без наличного наставника опасно. Лучше за всё то не браться*»[[129]](#footnote-129). Феофан в письмах, описывая какой-либо прием, советует «*внимание держать в груди, немножко ниже впадинки, что под горлом. Потому, что у вас сердце щемит. А так не станет*...». Иногда он прибавляет: «*Внешние приёмы (описаны в 5-м томе «Добротолюбия» -прим. св.Ф.З.) – сесть на стульце, склонить голову, стеснить дыхание – можно оставить*»[[130]](#footnote-130).Феофан называет такие примы «механическими»: «*Молитва духовная не зависит от телесного какого-либо напряжения, как, например, натиска вниманием к сердцу или стеснения* ***дыхания*** *и подобное. Она творится умным путём*»[[131]](#footnote-131).

Один прием из всех, описанных у исихастов, по мнению св.Феофана, общеобязателен - вниманием стоять в сердце, «*другое – всестороннее и к делу не ведущее прибавление*»[[132]](#footnote-132). Это значит: «*Заботиться надо только о том, чтоб и звучная, и беззвучная молитва исходила из сердца. Прочее, тут прибавленное – прибаутки, именно: “Закрыв глаза, сжав уста и зубы, выговаривай слова молитвы, не касаясь языком зубов... придерживай* ***дыхание****... чрез* ***ноздренное дыхание*** *это ещё лучше”... Сии и подобные приложения никуда* ***не гожи****. Когда из сердца молитва, тогда всё забывается. А неопытные прочитают это, и станут так делать и верить, что это-то и есть настоящая молитва...А дело просто: веруешь ли, что Господь Иисус Христос есть единый Спаситель твой?... А мудрецы мудрёные веру забыли, а всё внимание остановили на словах; тут у них пошли сказки и про язык, и про губы, и про* ***дыхание****, и про голову с бородой, и про сидение. Не молитва одна нужна, но и ревность о спасении сильная*»[[133]](#footnote-133).

По Феофану, опасна не молитва Иисусова, а «то художество, какое придумали и приладили к сей молитве»: «*О молитве я говорил то, что говорил, потому, что из молитвы Иисусовой не знать что сделали. Думают, что как только стал кто творить сию молитву, то этим одним уже всё сделал. Молитва сия стала у них, как заговор какой: “Твори её, приложив к сему и те телесные положения, о коих инде говорится, и всё получишь”... Я против того говорю, что иные совсем забывают о вопиянии из сердца. Вся забота у них о словах и положении тела*»[[134]](#footnote-134).

Феофан иронично описывает то, что он наблюдает при злоупотреблении телесными, и в частности, дыхательными приёмами (включая «ноздренное дыхание»), или полагая, что действие молитвы – в самих словах как в каких-то заговорах, а не в мыслях и чувствах: «*Ныне с молитвою Иисусовою не знать как обращаются. Сколько напридумали прибаутков! - А о существе дела совсем забывают. Оттого выходит, что одни только на словах и останавливаются, твердят: “Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя”, но без всякой мысли и чувства. Я называю их шепотниками, или шептунами. Другие останавливаются на* ***ноздренном дыхании*** *и сопят. Это сопуны. Показались еще какие-то такие, которые, будто не имея сил остановить внутреннего движения, начинают кричать: “Иисусе... Иисусе... Ии... Ии... ” Это кликуши. А дело молитвы сей просто: стань умом в сердце пред лицом Господа и взывай: “Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя”, или только: “Господи помилуй... милостивый Господи, помилуй мя, грешнаго...”, или другими какими словами. Сила совсем не в словах, а в мыслях и чувствах*»[[135]](#footnote-135).

Плоды молитвы, по св. Феофану – «страх Божий и сокрушение, а не теплота и сладость». Святитель Феофан как если бы полемизирует с «Повествованием о молитвенных опытах старца Василиска» (не упоминая его) или с «Откровенными рассказами странника…»[[136]](#footnote-136): «*Плоды молитвы – главный – не теплота и сладость, а страх Божий и сокрушение. Их постоянно надо возгревать, и с ними жить, и ими* ***дышать***»[[137]](#footnote-137).

Св. Феофан Затворник предостерегает от опасностей, к которым ведут «телесные приёмы», среди которых, по его мнению, и сексуальное возбуждение: «*художество» иного ввергает в прелесть мечтательную, а иного, дивно сказать, – в постоянное похотное состояние*»[[138]](#footnote-138). Феофан считал необходимым этот художественный метод «отсоветовать и запрещать», располагая желающих молиться к тому, чтобы «сладчайшее имя Господа в простоте сердца призывать»[[139]](#footnote-139). Потому, переводя на русский язык «Добротолюбие», как мы показываем в Приложении 1, приводя сравнения переводов Паисия Величковского и Феофана Затворника, святитель Феофан во многом сокращал, заменял своими комментариями или вовсе опускал места, в которых у греческих авторов говорилось о дыхании при молитве.

*Дополнение к главе 2. Паисий Святогорец (греческий автор 18 века, подготовивший греческое издание «Добротолюбия» об обонянии в связи с образом Духа Святого и об особенностях дыхательных приёмов:*

*Глава 21. Об управлении и добром пользовании внешними чувствами*

*… Если случится тебе обонять миро некое или цвета какого благовоние, перейди мыслью от этого внешнего благоухания к сокровенному благоуханию Духа Святого и скажи: «Се ухание Цвета онаго всеблагоуханного и Мира оного неистощимого, Которое излилось на все творении Божии, как поется в Песнях песней: «Аз цвет польний и крин удольный» (*[*Песн. 2, 1*](https://azbyka.ru/biblia/?Song.2:1&c~r&rus)*), – и еще: «миро излиянное имя Твое» (*[*Песн. 1, 2*](https://azbyka.ru/biblia/?Song.1:2&c~r&rus)*). Се распространение источного благоухания, которое пребогато источает божественные свои отдыхания на все, от высших чистейших Ангелов до последних тварей, и все благоухает». Так некогда Исаак, обоняя воню своего Иакова, сказал: «се, воня сына моего, яко воня нивы исполнены, юже благослови Господь» (Быт. 27, 27).*

*Глава 51. О молитве Иисусовой. 6) О дальнейших наставлениях, указаниях и предостережениях касательно молитвы Иисусовой читай в «Добротолюбии» Симеона Нового Богослова, Григория Синаита, Никифора монаха, Игнатия и Каллиста; и всех других отцов уроки о внутренней молитве могут быть прилагаемы и к молитве Иисусовой. Заметь: в уроках сказанных отцов ты найдешь указания, как сидеть, как держать голову и действовать дыханием. Эти приемы, как сказали Каллист и Игнатий, не существенно необходимы, а суть только внешние приспособления, не для всех пригодные. Для тебя довольно быть вниманием в сердце пред лицем Господа и возносить к Нему сию краткую молитовку благоговейно и смиренно, с поклонами, когда стоишь на правиле, и с одним мысленным припаданием, когда делаешь это между делами)»[[140]](#footnote-140).*

*Итак, в русском монашесте, с одной стороны, исихастская традиция в части приёмов дыхания получила благоприятный приём в лице прп.Нила Сорского и скитских монахов, и в 18-19 дала результаты в виде описания переживаний и опытов прп.Василиска Сибирского и иером.Арсения (Троепольского), с другой стороны, встречала осторожное и отчасти враждебное отношение в личце иерархов – свт.Игнатия Брянчанинова и Феофана Затворника, отговаривавших и запрещавших прибегать к приёмам регулирования дыхания.*

**Выводы к главе 2.**

Рассмотрение монашеской литературы показало нам наличие общепринятой, широкой, тысячелетней практики регулирования дыхания в практике древнего египетского, поздневизантийского, древнего и нового (18-19 века) русского монашества. Нами были выявлены следующие особенности и закономерности представлений монахов о дыхании при Иисусовой молитве:

* + - 1. дыхание рассматривалось монахами как символ жизни,
      2. дыхание при молитве должно соединяться со словами Иисусовой молитвы,
      3. дыхание при Иисусовой молитве может сочетаться с некоторыми другими телесными приёмами: сидение на низкой скамье, сгибание вперед с положением подбородка на грудь, устремление взгляда на область сердца,
      4. дыхание при Иисусовой молитве должно «насколько можно задерживаться», то есть быть сдержанным до необходимого минимума, достаточного для телесного здоровья,
      5. дыхание не должно разгорячаться, разгорячённое дыхание понималось монахами как исхождение из сердца нечистых духов, вызывающих в уме помыслы о земном и греховном,
      6. дыхание (соединенное в уме со словами молитвы) вдыхается через ноздри (не через рот) и проникает, по представлению монахов, в сердце, помогая соединению ума и сердца,
      7. сдерживание дыхания усиливает внимание (то есть ум усиливает внимание (начинает внимать) словам и смыслу Иисусовой молитвы).
      8. телесные дыхательные приёмы представлялись монахам древнего и нового времени как потенциальный источник опасности в виде состояния «прелести» (для избежания такого состояния предписывалось последовательное прохождение необходимых предварительных этапов и наличие совета с духовником).
      9. Результаты молитвы с дыханием, свидетельствующие о правильности выполнения практики – ощущение и осознавание своих неправильных с точки зрения отношения с Богом поведения, чувств, мыслей.
      10. результаты молитвы в сочетании с дыханием в виде приятных ощущений – радость, сладость, благоухание, свет – рассматриваются монахами не как результат телесных приёмов включая дыхание, но как результат Божественной благодати.
      11. Молитва с дыханием не должна сопровождаться представлением визуальных образов.

**Глава 3. Дыхание при Иисусовой молитве с точки зрения психоаналитической психологии.**

В настоящей главе мы применяем психоаналитическую методологию к дыханию при аскетических практиках восточно-христианского исихазма.

**3.1. Дыхание с точки зрения биологии и психоаналитической психологии.**

Рассмотрим несколько подробней нормальное и патологическое дыхание в разные периоды жизни, имея ввиду что дыхание как функция жизнеобеспечения, образующая, по Фрейду, «влечение Я» («влечение самосохранения») связано с момента рождения с влечением либидо, то есть с сексуальным влечением к телесному удовольствию, соединяемым впоследствии с влечением к генитальному удовольствию («влечение сохранения вида»).

Легочное дыхание – это первое в очевидном опыте, что отличает а) внутри-утробное и вне-утробное положение младенца, б) человека до и после смерти. Рождение ребенка сочетается с началом лёгочного дыхания, поэтому задержка дыхания может неосознанно ассоциироваться для аскета с возвратом в пренатальное, то есть во внутриутробное состояние, а отдельный вдох – с началом внеутробного пребывания, с рождением, которое австрийский психоаналитик Отто Ранк называл первой психологической травмой в работе «Травма рождения». Биологический факт, что дыхание младенца с момента рождения составляет 45-60 раз в минуту, сокращаясь в первый месяц жизни до 35-45 раз в минуту, и составляя примерно 30 раз в минуту в первые три года жизни, у взрослого человека частота дыхания около 12-18 раз в минуту. Высокая частота дыхания в первый месяц младенчества соответствует у взрослого или высокой физической нагрузке (хотя у взрослых при нагрузке дыхание учащается всего до 25 дыханий в минуту), или сексуальному возбуждению, что требует соотнести данный факт с наблюдаемым нами монашеским аскетическим требованием - «да не дерзастно дышеши». У новорожденных до определенного возраста (как минимум 1 год) имеется способность не дышать до 15-20 минут без смерти мозга, у взрослых такое время без дыхания до смерти мозга – 5-7 минут. По типу дыхания существуют возрастные и половые различия: в возрасте до 1-2 года отмечается брюшной тип дыхания, в возрасте 3-4 года – грудной тип дыхания преобладает над брюшным. Разница в дыхании в зависимости от пола выявляется до полового созревания в 7-14 лет: у мальчиков устанавливается брюшной, а у девочек грудной тип дыхания. Таким образом, тип дыхания можно считать вторичным половым признаком.

Нормальное дыхание взрослого - это равномерное дыхание с одинаковой глубиной 12-18 раз в минуту. При нарушении процессов возбуждения-торможения в центральной нервной системе, обычно в связи с болезнями вроде сахарного диабета и кетоацидоза, медики выделяют три типа патологического дыхания: дыхание Куссмауля (редкое, глубокое, шумное), Биота (глубокие вздохи с долгими паузами) и Чейна-Стокса (поверхностные и редкие, постепенно учащающиеся и углубляющиеся дыхательные движения, достигая максимума, вновь ослабляются и урежаются, после чего наступает пауза). Дыхание Чейн-Стокса отмечено Рене Шпицем у младенцев первых месяцев жизни при активном отвержении матерью, в результате чего некоторые младенцы умирали на 5 сутки от рождения.

Если переживание младенцем телесного удовольствия при дыхании, по Фрейду, были единственными или наименее фрустрируемыми в контексте последующих психических переживаний при взрослении, то ранние детские дыхательные впечатления могут запечатлеться в невербальной памяти как фиксации, что означает, что при фрустрации на последующих стадиях либидо может не развиться в других своих более поздних формах, например в форме орального, анального, генитального либидо, или дыхательное либидо может проходить и другие стадии развития, но стать формой регрессии либидо с началом полового созревания – что означает, что генитальное либидо будет возвращаться к дыхательному либидо как форме либидинозного переживания, вызывающего наименьшую тревогу. Фрейд указывал на возможность получения удовольствия от механического раздражения эрогенной зоны: три периода расположенности к такому стимулированию, к так называемой мастурбации – период младенчества, период возраста 4 лет, период после полового созревания. В период младенческой мастурбации подразумевается раздражение не гениталий, а догенитальных зон, например, зоны рта посредством сосания пальца. У детей и подростков встречаются сопровождающиеся приятными переживаниями дыхательные игры, так называемый «собачий кайф» - они происходят в виде учащенного дыхания, вызывающего стимуляцию носоглотки и гипервентиляцию легких, с последующим временным удушением, иногда до потери сознания. Данное наблюдение о детских играх и тезис Фрейда о мастурбации в виде раздражения не-генитальных эрогенных зон заставляет нас вспомнить запрет в монашеской литературе на частое или глубокое дыхание при молитве, требование дышать легко и «незаметно», ибо «разгорячённое дыхание» связывалось с «исхождением из сердца нечистых духов», обязательно омрачающих и рассеивающих ум. При этом, в одном из рассмотренных случаев мы видели сообщения о похожих эффектах, даже с похожим сравнением с дыханием «гонимого малого животного» – в случае дыхания прп.Василиска Сибирского - «*вдруг весьма слышными* ***вдохами*** *так часто и поспешно стал он* ***дышать****, что даже невероятно: подобно тому, как какое-нибудь малое животное, гонимое и до крайности утомленное, учащенно* ***дышит»***. Данные проявления дыхания у Василиска признаны «правильными», «благодатными», то есть полученными по Божественной милости, а не неправильными, «естественными» или «прелестными» (связываемыми с действием дьявола) – как авторитетными современниками (прп.Макарий Оптинский), так и потомками (в связи с прославлением в лике святых в 2004 году).

3.2 **Дыхание при молитве в свете психоаналитических концепций.**

Как мы отмечали в Главе 1, согласно Фрейду, «*в молитве верующие оказывают прямое влияние на божественную волю, приобщаясь тем самым к божественному всемогуществу»*, потому что переживания детско-родительских отношений переносятся во взрослой жизни на отношения к Богу. Если Фрейд выражал данную мысль в отношении монотеистических религий – иудаизма и христианства – то мы в главе 2 сделали предметом своего рассмотрения частный случай (христианских) монахов, ведущих совершенно особенный образ жизни, характеризующийся безбрачием, отказом от личного имущества, послушанием духовному руководителю или иерарху. В совокупности данный образ жизни образует подражание не только Христу, но и ангелам, являя собой образ жизни, максимально соединяющий в себе мир видимый и мир религиозных символов. В исихазме при молитве «Господи, Иисусе Христе, Сын Божий, помилуй меня, грешнаго» должно происходить соединение воедино ума и сердца, у преуспевших монахов такое соединение символизируется соединением молитвы (в слова которой заключается ум), и дыхания. Согласно фрейдовской методологии, в дыхании и в носоглотке мы имеем дыхательный (назальный) эротизм как частичное влечение к получению телесного удовольствия. Данное чувство удовольствия может занимать в переживаниях монаха неосознаваемое, а у преуспевших монахов – и сознательное место в силу так называемой регрессии или фиксации влечение либидо на цели на дыхании, связанном с соответствующей эрогенной зоной, носоглоткой. В условиях монашеской, всегда безбрачной жизни, и пищевых постов, дыхание оказывается одним из видов телесной деятельности, во-первых, неустранимо связанным с слизистой оболочкой как с эрогенной зоной, а во-вторых, дыхание является доступным волевому и сознательному контролю субъекта. Либидинозное удовлетворение по Фрейду во младенчестве сначала не создаёт никакого внутрипсихического конфликта, но со времени переживания ребенком в период около 3-5 лет так называемого эдипова комплекса либидинозное удовлетворение ассоциируется у ребенка любого пола с перенаправлением своего либидо со своего тела, и со своих половых органов (переход от так называемого нарциссизма к объектным отношениям), на тело родителя противоположного пола, сопровождаемого соперничеством с родителем своего пола, что сопровождается, по Фрейду, чувством вины, а также невозможностью направлять свои желания на родителей и близких родственников в силу запрета на кровосмешение. В силу физиологической незрелости и запретов, а также в силу начинающегося после 5 лет биологически (неготовность половых органов к размножению) и гормонально обусловленного периода снижения либидинозной активности, либидинозное телесное влечение к удовольствию перенаправляется на неполовые цели – на культуру, искусство, образование, в том числе религию. С половым созреванием объектом полового влечения становится уже не родитель, а доступное для этого лицо, на которое как на объект и направляется либидо, хотя с перенаправлением либидо на новое лицо перенаправляются и часть детских впечатлений, которые могут осложнять реализацию половой функции по причине внутрипсихического конфликта от остатков переживаний эдипова комплекса из детства, и запрета на кровосмешение. Соответственно Фрейд видел в религиозных переживаниях взрослого – то есть в любви к Богу - остатки любви к родителям, монашество в случае таких переживаний означало выход из ситуации переживания детского эдипова конфликта и перенаправления всего своего либидо на культурные религиозные цели. Но и в случае семейной жизни по причине внутрипсихического конфликта Фрейд допускал возможность регрессии либидо из стадии генитальности и деторождения на стадию до-генитальную, с активностью догенитальных форм либидо – оральной, анальной, других форм либидо, включая назальное либидо. В случае регрессии либидо Фрейд предполагал два варианта – или так называемые перверсии, то есть способность взрослого получать удовольствие от либидо в прямом виде в формах, свойственных детскому возрасту, или – если совесть, или как называл Фрейд, Сверх-Я, запрещало детские формы поведения – происходило образование невротических симптомов по механизму конверсионной истерии (при которой удовлетворение происходит психически, а значение и смысл генитального функционирования по механизму смещения придаётся не-гениальным органам, обычно соответствующим до-генитальным стадиям либидо), или образования реакции (обычно обсессивно-компульсивной реакции в виде навязчивых мыслей или действий). Примером обсессивных мыслей или компульсивных действий в религиозной сфере может быть, соответственно, суеверие как вера в приметы и обрядоверие как вера в обряды.

В случае психогенного расстройства, называемом конверсионная истерии, эрогенное значение гениталий, как указывал Фрейд, может передаваться другим частям тела, в том числе носу и носоглотке, и функция дыхания тогда может тормозиться, приводя к бронхитам, астме, вызывая страх задохнуться (часто встречающийся страх при панических атаках, наряду со страхом сойти с ума), как об этом писал, в частности, О.Фенихель в 1931 году. Требование дышать «ноздрями», а не ртом - мы можем убедительно связать с тем, что, с одной стороны, дыхание через рот уменьшает стимуляцию носоглотки как истериогенной зоны, с другой стороны аскетическая практика направлена как раз на преодоление различных патологий психогенного характера, и дыхание через «ноздри» создаёт условие для отнятия (говоря языком Фрейда, де-катектирования) энергии сексуального влечения от частичных эрогенных зон или истериогенных зон, которым через механизм смещения было придано значение гениталий, с тем, чтобы вернуть значение гениталий предназначенным для этого органам, согласно словам Фрейда: «*по соображениям, вытекающим из сексуальной теории, мы уже давно усвоили себе то положение, что гениталии могут быть заменены другими частями тела, так называемыми эрогенными зонами, то нам остается в данном случае сделать еще только один шаг. Нам нужно решиться видеть в эрогенности общее свойство всех органов тела*»[[141]](#footnote-141). В противном случае, смещение психологического значения гениталий с них самих на другие органы может иметь психологическое значение «самооскопления», что должно быть исправлено, так как против буквального самооскопления принимались решения и в рамках рассматриваемой религиозной христианской традиции, а именно на Первом Вселенском Соборе (1 канон Первого Вселенского собора о запрете само-кастарции для духовенства), и анафематствовались совершавшие такое лица.

В главе 2 мы приводили выявленные нами указания на активизацию блудных (похотных) помыслов и действий в связи с дыхательными и прочими приёмами молитвы: свт.Феофан Затворни - «*художество» иного ввергает в прелесть мечтательную, а иного, дивно сказать, – в постоянное похотное состояние*»[[142]](#footnote-142), свт.Игнатий Брянчанинов - ссылался на слова прп.Василия Поляномерульского, что взгляд при молитве надо держать на верхней части сердца (а не на нижней и не на пупе), чтобы ум не соединялся с «*похотными желаниями и разжжениями*». Данные свидетельства указывают на связь дыхания с либидо как влечением к телесному удовольствию. С точки зрения религиозной практики свидетельства о «похотном состоянии» означают, что дыхание монаха – несмотря на молитву - не автоматически действует против похотных или блудных страстей, очевидно что у новоначального это не так, и из его сердца поднимаются «духи нечистые» в ответ на преждевременное или неправильное использование приёмов дыхания. Дыхание новоначального, как и весь его телесный состав, содержит в себе элемент «похотных страстей», именно исходя из концепции либидо как единого влечения, трансформирующегося от рождения, можно сказать и от зачатия – и до полового созревания и далее. Монахам предписывается трансформация своих влечений, в том числе к размножению или к получению удовольствия от того, что ведёт к размножению, и по Фрейду дыхание и удовольствие при дыхании – компонент будущего влечения к размножению. Данная трансформация в монашеской жизни заключается в том, чтобы на начальном этапе послушничества монах победил в себе деятельные движения страстей, чтобы страсти из движений тела перешли в форму чувств сердца и далее помыслов. На продвинутом этапе страсти задействуют не тело, но только сердце, то есть эмоции, влияя из сердца – в виде помыслов и прилогов - на ум. Подвижник может пытаться контролировать ум, но страсти сердца, согласно Григорию Синаиту и другим подвижникам, может победить только сам Бог и Святой Дух, сводимые в сердце вместе с умом и с словами молитвы, а также с дыханием, и действуя там своей силой.

**3.3 Задержка дыхания и «внимание умом» как психическая интроекция.**

Таким образом, на продвинутом этапе целью обожения посредством молитвы является «внимание (Богу)», а средством обожения – «внимание» словам молитвы. В обоих случаях мы видим слова «внимание (внимать)», происходящего от пра-славянского «ять (емлю)» - то есть «иметь внутри себя», что соответствует значению психологического терминологического англицизма «интроецировать», о котором мы поговорим далее. Внимание на словах молитвы может осуществляться молящимся самостоятельно в рамках психического функционирования посредством возвращения мыслей с посторонних тем на смысл слов молитвы. Данная концентрация внимания может происходить в рамках психического действия. Но монахи сталкиваются с трудностями концентрации внимания на одном предмете (молитва), ассоциируя «развеиваемое внимание» - с веянием воздуха или личного дыхания («Дух (воздух, дыхание) веет, где хочет»), и они, что следует из материалов главы 2, стали экспериментировать с задержкой личного дыхания, как если бы мысль и дыхание отождествлялись, и обнаружили, что «задержка дыхания» помогает «задерживать мысль» на предмете, в данном случае на молитве. Чисто физиологически задержка дыхания вызывает «желание внимать» вдыхаемый воздух, и такое желание переносится или распространяется также на слова и смысл молитвы. Свт. Григорий Палама указывает на «внимание ума» как следствие задержки дыхания тела, отмечая, что данный процесс взаимозависим, что наоборот также - «задержка дыхания» бывает следствием «внимания ума»: «...*Некоторые советуют им воздерживаться от частого* ***дыхания*** *и сдерживать* ***дыхание****, чтоб вместе с* ***дыханием*** *и ум удерживать в себе, приучив ум не направляться на внешнее, сделать его сильным к* ***сосредоточению*** *на едином. Впрочем, сдерживание* ***дыхания****, как любому понятно, начинается само собою за* ***вниманием*** *ума, потому что при усиленном размышлении о чем-либо* ***дух*** *сей (****дыхание****) медленно входит и выходит, особенно у безмолвствующих телом и духом*[[143]](#footnote-143)."» С одной стороны, мы можем видеть значение задержки дыхания - в создании чувства нехватки воздуха, в чувстве кислородного голодания, заставляющего желать вздохнуть, «поять внутри себя» воздух как образ того, чтобы «поять внутри ума» слова молитвы, а значит и самого Бога через «имя Бога» (отсюда можно предполагать связь с религиозным направлением «имяславия»). В подтверждение и в согласии со словами свт.Григория Паламы высказывается и психоаналитик Отто Фенихель (упоминая других учёных): «…изменения в психическом состоянии производят отклоняющее дистоническое (греч. «снижающее напряжение» - прим.СДВ) воздействие на дыхательную деятельность … в основном в виде временных остановок **дыхания** ... по сути, в каждый момент и при каждой смене направления **внимания**. … связь (сбоев дыхания) с **вниманием** достаточно ясна. По предположению Холлоса, данные сбои дыхания соответствуют ритмичной смене направления **внимания** извне вовнутрь. … процитирую Сутера, который говорит: «полная задержка **дыхания**» - есть «теоретически оптимальное условие максимального **внимания**»[[144]](#footnote-144).

С другой стороны, свт. Григорий в качестве влияющего фактора указывает на наблюдение, что воздух при дыхании у исихастов через «ноздри» «медленно входит и выходит». С психоаналитической точки зрения мы видим в медленном и тихом дыхании указание на отсутствие или уменьшение стимуляции слизистой оболочки носа и носоглотки в качестве эрогенной зоны, вызывающей телесные ощущения удовольствия при дыхании. Однако, согласно монашеской литературе, дыхание исихастов осуществляется не через рот, когда нос и носоглотка остались бы совсем без стимуляции воздухом (стимуляция приходилась бы на слизистую ротовой полости), но через «ноздри». Требование «да не дерзастно дышеши», «удерживай дыхание» означает запрет на гиперстимуляцию носоглотки, при том, что гипостимуляция носоглотки в виде остановки дыхания невозможна. Психоаналитический подход вносит вклад в данное рассмотрение, предполагая понимать как «дышание через ноздри», так и задержку дыхания как воспроизводство раннего детского опыта. В норме младенец дышит носом, поскольку ротовая полость служит приёму пищи, и при грудном вскармливании рот младенца занят соском материнской груди, в другое время или во сне младенец может держать во рту палец или соску, что делает дыхание невозможным. Как мы помним из Главы 1, психоаналитик Ф.Дольто различала последовательно два ранних бессознательных образа тела – первичный дыхательно-обонятельно-аудиальный, включающий носоглотку и легкие, и второй – оральный, включающий в себя органы дыхания, но дополняемый образом ротовой полости и желудка. Таким образом, предписание вдыхать «ноздрями», возможно, демонстрирует нам, что монахам предписывалось не дышать ртом, чтобы не смешивать, говоря психоаналитически, назальные и оральные зоны и связанные с ними психические впечатления. В таких рассуждениях нам видится обоснование того, что дыхание при молитве через нос (а не через рот) есть приём, связанный, во-первых, с младенческим опытом дыхания и удовльствия при дыхании, во-вторых, приём, символизирующий собой действие Святого Духа, даже при том, что в монашеской литературе дыхание при молитве прямо нигде не сопоставлялось с действием Святого Духа, хотя косвенные сопоставления мы отмечали у свт.Григория Синаита и прп.Паисия Величковского.

Теперь мы можем дополнительно рассмотреть приём «введения ума в сердце через дыхание», смысл которого, согласно монашеской литературе, в том, чтобы ум, занятый словами молитвы и называнием имени Господа Иисуса Христа, оказался в сердце как в центре чувств души, и таким образом сам Иисус Христос оказался в сердце человека – аскет вдыхает со словами молитвы и того, чьё имя он произносит. Психологически речь идёт о процессе интроекции, включения психического образа внутрь психики. С религиозной же точки зрения речь идет об освобождении психики от чуждых ей влияний и прошлых интроекций, поскольку душа и вся личность человека вместе с телом - в христианском понимании есть творение «по образу и подобию Божьему», а душа человеческая вообще есть дыхание Бога, который вдохнул в человека своё «дыхание жизни», «и стал человек душою живой» (Быт. 2:7). Дыхание монаха при молитве выступает символом того, что телесным образом душу, дух, дыхание Бога, как и дыхание другого человека – а психически также и Бога или другого человека полностью или частично - можно поместить внутрь себя путём вдыхания. Фрейд выдвинул идею, что человек идентифицируется (отождествляется, уподобляется) другому человеку, помещая его психический образ внутрь себя – данный механизм называется интроекция (работа Фрейда «Печаль и меланхолия», 1917 г). По Фрейду, такой процесс свойственен ребенку в качестве детской формы установления отношений любви к родителю или другому человеку. Психоаналитик К.Абрахам в работах начала 20-х годов XX века также разбирал интроекцию как психический аналог телесной инкорпорации – в норме данный процесс происходит у любого человека в период младенчества – ребенок инкорпорирует грудное молоко как часть матери. В статье 1931 года[[145]](#footnote-145) О.Феничел, венско-американский фрейдист, обратился к теме инкорпорации дыхательной – когда вдыхание запаха другого человека, или вдыхание «маны» (понятие, заимствованное из этнологии и антропологии, описанное Кодрингтоном и введенное в научный оборот Тайлором) – означает, что человек помещает внутрь себя другого человека и психически, и материально (в виде запаха), и отождествляется с этим другим человеком в качестве отношений любви: «*Когда мы идентифицируем себя с кем-либо – это проявляется в нашем подражании ему. Пожалуй, в большой степени мы делаем это, если его дыхание мы повторяем своим*». При «подражании» в поведении (вспомним «подражание Христу») речь также идет о психическом принятии другого внутрь себя и «становление таким же»: «*дыхательная (интроекция), предполагаемая эпизодом в истории Человека-волка [[[146]](#footnote-146)]: пациенту при виде калеки всегда нужно было с усилием выдыхать, чтобы не стать таким же. Если он выдыхал объект, то, значит, предварительно он должен был бы инкорпорировать его через вдыхание*»[[147]](#footnote-147).

**3.4 Интроекция и идентификация как «подражание Богу».**

Итак, интроекция подразумевает идентификацию и «подражание» – о таком «подражании» Богу как о пути к «обожению» (требующему дополнительно «божественный дар») – мы можем прочитать у Г.Паламы, приводящего слова Псевдо-Дионисия Ареопагита: «*Подражание Богу есть «боготворящий дар, состояние умной и осмысленной природы, начинающееся от первого устроения мира и завершающееся в последних пределах разумных порядков; недаром великий Дионисий учит» – в некотором перетолковании! – «что Бог возвышается над богоначалием, если божество помыслишь как суть боготворящего дара и неподражаемое подражание Сверхбогу и Сверхблагу*». *... святой (Дионисий) назвал две вещи - боготворящий дар и неподражаемое подражани - показывая нам, как мне кажется, что хотя человек не может обоживаться собственной силой, через подражание уподобляясь неподражаемому Богу, однако подражать неподражаемому он должен; так он улучит боготворящий дар и сделается Богом «по состоянию*» [[148]](#footnote-148).

Можем ли мы видеть в дыхании при Иисусовой молитве – интроекцию Бога, можем ли считать дыхание - «подражанием (уподоблением) Богу», в психологических терминах, идентификацией? «Подражание Богу» в дыхании приобретает наглядный смысл в двух местах Библии, где Бог «дышал» - а именно, «вдохнул в человека дыхание жизни» при творении, и где Иисус Христос после своего Воскресения «дунул» на апостолов, сказав им при этом «примите Духа Святого». Дыхание преуспевшего в своей практике монаха может быть и «подражанием», и символом упомянутых дыханий Бога-Отца и Бога-Сына. Свидетельство в пользу такого символического отождествления дыхания подвижника при Иисусовой молитве и дыхания Бога можно видеть у Григория Синаита в главе 3 «О дыхании» (трактат «О безмолвии и двух образах молитвы»), где, как мы отмечали это в главе 2 настоящей работы, св.Григорий сначала приводит слова шести разных подвижников (от аввы Нитрийского Исайи до Иоанна Лествичника) о том, что у подвижника «молитва должна соединиться с дыханием», а затем в том-же едином контексте - четыре цитаты из Нового Завета: *(Галат. Гл.2, ст.2****),*** *(Ин., гл.3, ст.8), (Иаков, гл.1, ст.21), (Мф., гл.10, ст.20)* – о действии Святого Духа, принятого при Крещении, утраченного по лености, и ставшего дыханием «духов нечистых» (страстей), но затем в покаянии снова человек стяжает Святого Духа – «вдохновляется божественным дыханием» - и говорит уже не сам человек, а Святой Дух в нём – что можно понять только так, что при молитве преуспевшего подвижника говорит уже не сам человек, а Святой Дух, что значит, что сила дыхания и сила слова в молитве становятся единым целым, и дыхание подвижника становится «по состоянию» дыханием Святого Духа.

Согласно словам свт.Григория Паламы выше и нашим рассуждениям, символизм в действиях человека может обозначать действие Бога. Наоборот возможно также: действия Бога может символизировать спасительные человеческие действия или чувства (так, по словам Паламы, Иисус Христос на кресте есть символ страдающей человеческой души, распинаемой грехами…) Дыхание Божие из упомянутых выше двух мест в Писании, символизируя одноприродного ей Святого Духа, может символизировать и иноприродное ей человеческое дыхание – например, при молитве подвижника. В религиозном понимании сам Святой Дух и его благодать, безусловно, не вселяются автоматически с дыханием при молитве, как о том говорят свт. Григорий Палама и прп. Иоанн Дамаскин, но дыхание при молитве выступает – при соблюдении прочих условий (покаяние, трезвение, следование заповедям) – дополнительным способом подражания Богу, доступным, правда, очень преуспевшим и многоопытным монахам. Прп. Иоанн Дамаскин, утверждая божество Св.Духа, предупреждает от того, чтобы видеть в предвечном сверхъестественном Св.Духе аналогию с конечным естественным человеческим дыханием: «*Дух же, который посылается, и созидает, и утверждает, и содержит, не есть исчезающее дыхание, подобно тому, как и уста Бога – не часть тела. Ибо то и другое должно понимать соответственно достоинству Божию*»[[149]](#footnote-149).

Оценивая вышеприведенные рассуждения с точки зрения Фрейда, , дыхание человека соединяется с и образует дыхание Бога, что соответствует детскому, точнее младенческому состоянию психики, называемому слиянием или симбиозом, когда, после рождения, младенец в силу неразвитости мыслительных способностей мозга по причине незрелости частей головного мозга (гипокамп) определенное время не может психически дифференцировать себя от матери. Это касается и его взаимодействия с матерью при кормлении, это можно отнести и к дыханию. Не дифференцируя себя от матери, которая чуть позже, с момента дифференциации становится образом проекции ощущения всемогущества, сам младенец до своей дифференциации ощущает себя всемогущим в своём мыслительном воображении, по сути он является сам для себя «богом». В пользу рассуждения о значении дыхания в связи с рождением мы можем привести слова «пневматологического» Евангелия от Иоанна (гл.3), где Иисус Христос в первый год своей земной проповеди в беседе с Никодимом говорил о рождении «от воды и Духа»: «*истинно говорю тебе, если кто не родится свыше не войдёт в Царствие Небесное…».* На удивление Никодима, вообразившего всё буквально, а не символически – «*неужели может он в другой раз войти в утробу матери своей и родиться?*», Иисус разъяснил: «*истинно говорю тебе, если кто не родится от воды и Духа, не может войти в Царствие Божие. Рожденное от плоти есть плоть, а рожденное от Духа есть дух*.» - богословски это место толкуют обычно как слова Христа о крещении (омовении) Иоанновым от воды, и о крещении (омовении) от Святого Духа в личную Пятидесятницу по вере в Иисуса Христа. Психоаналитическое понимание данного места Евангелия, раз речь идёт о рождении, представляется таким – рождение человека должно произойти не только от «воды», символизирующей воды материнского чрева, в которых плод пребывает девять месяцев вынашивания, но и от «Духа» – символизирующего легочное дыхание после рождения. Далее в словах Иисуса Дух связывается с человеческой речью, силой Слова – «*Дух дышит, где хочет, и голос его слышишь, а не знаешь, откуда приходит и куда уходит: так бывает со всяким, рожденным от Духа*.» Мы можем понять это так, что и человеку в рождении от «Духа» надлежит не только дышать, но и обрести способность к вербальной речи, и стать внутренне единым в своих разных антропологических ипостасях, как в богословском понимании едины в Троице Дух, Слово и Отец.

**3.5. О связи дыхания и слова.**

Дух - как это упоминается в Символе Веры – «говорил через пророков». Иисус Христос сам стал Словом, воплотившись от Духа. В психоаналитической аналогии мы можем понимать так, что сначала ребенок, при всей своей телесной активности, включая дыхание, не созрел для вербалики, для слов. Со временем дыхание человека (его дух) начинает обретать словесное содержание, артикуляции постепенно становятся осмысленными, чувства ребенка, как звери в райском саду, и вообще все предметные и абстрактные понятия, начинают приобретать в мышлении и речи свои имена и названия. Постепенно в психике ребенка, изначально не отделяющего себя от матери, происходит дифференциация на мать и ребенка, с сохранением некоего психического слияния, и только с формированием образа отца ребенка, обращающегося к нему со своим словом, у ребенка возникает возможность признать и принять свою психическую отдельность от матери, находящейся в отношениях с отцом, а не с ребенком – так Бог-Слово Иисус Христос взошёл на Небо к Богу-Отцу, оставив учеников отделёнными от себя, но обожеными посещением Святым Духом на десятый день после Вознесения. Новаторство Нового Завета заключается, по совпадению с нашими рассуждениями выше, в назывании Бога – Отцом (в Ветхом завете Бог назывался Господом) и в появлении Сына. Появление Сына Божьего, и обращение к нему в Иисусовой молитве по формуле «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй меня, грешнаго» открывает возможность для уподобления молящегося, говоря психоаналитическим языком, для интроекции и идентификации в психику образа Иисуса Христа как Бога.

Наблюдение за дыханием обнаруживает связь дыхания с устной речью как универсальной человеческой активностью. Изначально дыхание, сочетаемое с изданием звуков, обозначающих невербальные аффекты (эмоции) боли или радости, присутствует у ребенка, начиная с первого крика и первого вздоха при начале легочного дыхания при рождении. Затем постепенно ребенок начинает говорить, подражая лицам, осуществляющим уход за ним, и со временем полностью овладевает устной речью, которая обычно предшествует речи письменной. Взгляд с данной точки зрения указывает на то, что в религиозной практике монаха присутствует письменная речь в виде изучения священных книг для изучения религиозной доктрины. Затем монах как новоначальному подвижнику обязательно рекомендуется использовать устную речь для псалмопения и молитвословий, включая Иисусову молитву. У преуспевших, у продвинутых монахов есть рекомендация переходить к умной молитве, когда слова молитвы не озвучиваются, и стало быть дыхание не задействуется. Но на данной – пичём, продвинутой - стадии молитвенной практики появляются рекомендации о дыхательных практиках: «соединить молитву и дыхание», «с дыханием через ноздри вводить ум в сердце», «задерживать дыхание при молитве для повышения внимания». Таким образом, дыхание и слово при умственной деятельности в виде молитвы находятся в некотором балансе – долгое прекращение дыхания невозможно, но кратковременная задержка дыхания усиливает концентрацию внимания, после чего, по представлению монахов, ум вместе со словами молитвы и с носовым дыханием входит в сердце. Таким образом возникает впечатление, что слово как абстрактное понятие – а пределом абстракции может выступать Бог и имя Божье – неотделимо от дыхания в практике исихазма, и такая взаимосвязанность не просто вынуждена физиологически, но и предписывается в виде приёма «сведения ума в сердце с дыханием».

Осмысляя данное наблюдение, мы обращаемся к антропологическими и богословскими рассуждениями монахов, в частности, свт.Григория Синаита, рассуждения которого подчеркивают значимость связи между умом, словом и дыханием – «*ум говорит словесно и слово выражается с помощью духа» -*  дух по контексту понимается как «дыхание», причем далее человеческое дыхание отождествляется снова, как мы ранее в главе 2 отмечали у свт.Григория, со Святым Духом: «*31. Так как в человеке есть ум, слово и дух, существующие друг в друге и сами по себе, причем* ***ум*** *- не разобщен со* ***словом****, и слово – с* ***духом****, так что ум говорит словесно и слово выражается с помощью духа, то по этому примеру человек носит неясный образ невыразимой, первообразной Троицы, коротко обнаруживая этим себя по образу Божию. 32. Ум – Отец, Слово – Сын, Дух же Святой – воистину дух, как учат образно богоносные отцы, о Святой Пресущей и Преестественной Троице догматствующие, о Едином Боге в трех Лицах и оставившие нам истинную веру и якорь надежды*»[[150]](#footnote-150).

Под «богоносными отцами», учившиит «образно» (то есть символически), то есть символически, и оставившими нам «истинную веру», мы можем предполагать прп.Иоанна Дамаскина (умер до 753 года), имеющему схожее со словами свт.Григория высказывание в «Точном изложении православной веры»: «*Должно же, чтобы* ***Слово*** *имело и* ***Духа****. Ибо и наше* ***слово*** *не лишено* ***дыхания****. Впрочем, в нас* ***дыхание*** *– чуждо нашего существа. Ибо оно есть влечение и движение* ***воздуха****, вовлекаемого и изливаемого для сохранения* ***тела*** *в хорошем состоянии. Что именно во время восклицания и делается звуком* ***слова****, обнаруживая в себе силу* ***слова****. Бытие же Духа Божия должно благочестиво исповедовать в Божественной природе, которая – проста и несложна, потому что* ***Слово*** *не-недостаточнее нашего* ***слова****. Но неблагочестиво* ***Духом*** *считать нечто чуждое - извне привходящее - в Бога, подобно тому как бывает в нас, которые – сложной природы. Но, как выслушав о* ***Слове*** *Божием, мы сочли Его не таким, которое лишено личного бытия, и не таким, которое происходит вследствие учения, и не таким, которое произносится* ***голосом****, и не таким, которое изливается в* ***воздух*** *и исчезает, но существующим самостоятельно и одаренным свободной волею, и деятельным, и всемогущим; так и узнавши о* ***Духе*** *Божием, сопутствующем* ***Слову*** *и показывающем Его деятельность, не понимаем Его как не имеющее личного бытия* ***дыхание****. Ибо если бы и находящийся в Боге* ***Дух*** *был понимаем по подобию с нашим* ***духом****, то в таком случае величие Божественной природы ниспровергалось бы до ничтожества*»[[151]](#footnote-151).

Вышеприведенные высказывания прп.Иоанна Дамаскина и свт.Григория Паламы схожи в том, что слово и дыхание (дух) человека необходимы друг другу, и являются символическим прообразами второй и третьей ипостасей православного Бога-Троицы. С точки зрения молитвенной практики мы, во-первых, находим в высказываниях святых Иоанна и Григория подтверждение и обоснование эмпирического наблюдения и установленного факта, что молитвенная практика преуспевших в аскезе монахов-исихастов не ограничивается «словом» - формулой и смыслом текста молитвы, но включает в себя на продвинутых уровнях и дыхание. Тем самым данное сочетание слов молитвы и дыхания является не случайным обоснованным физиологически фактом, основывающимся на эмпирических данных, но фактом, обосновываемым богословски.

**3.6 Дыхание, всемогущество мысли и первичный нарциссизм.**

Рассуждения о дыхании и слове подводят нас к рассмотрению идеи Фрейда о нарциссизме, связываемым Фрейдом с вербальной речью. Речь аскета, с одной стороны, мы наблюдаем в словах молитвы, с другой стороны, Фрейд указывал на значение речи для образования «идеального Я», в любовь к которому преобразуется телесный аутоэротизм: «*Побуждением к образованию идеала Я, стражем которого призвана быть совесть, послужило влияние критики родителей, воплощенное в слуховых галлюцинациях, а к родителям со временем примкнули воспитатели, учителя и весь необозримый и неопределенный сонм других лиц, составляющих общественную среду (окружающие, общественное мнение).[[152]](#footnote-152)»* - то есть тот телесный ауто-эротизм, который образовывался из направления влечения Я-либидо на собственное тело (включая органы дыхания), в рамках упоминавшегося ранее механизма сублимации перенаправляется на не-сексуальные цели, то есть на психический образ себя, называемый «идеал Я» и включающий некую переоценку себя, что обычно свойственно детям, а также обнаруживается при мании величия в случае психических расстройств. Данное обращение ауто-эротизма на «идеал Я» названо Фрейдо «первичным нарциссизмом». Психическая инстанция, сравнивающая «идеал Я» и реальное Я человека, была названа Фрейдом «совестью»[[153]](#footnote-153). Впоследствии, при половом созревании, обращение «Я-либидо» на объект является залогом, по Фрейду нормальной жизни и психического здоровья: «*откуда вообще берется психологическая необходимость переступить границы нарцизма и сосредоточить свое либидо на объектах. Ответ, вытекающий из общего хода наших рассуждений, следующий: необходимость в этом наступает тогда, когда концентрация либидо на Я переходит определенную границу. Сильный эгоизм защищает от болезни, но, в конце концов, необходимо начать любить для того, чтобы не заболеть, и остается только заболеть, когда вследствие несостоятельности своей лишаешься возможности любить.»* Под болезнью в данных рассуждениях (в статье «О нарциссизме») Фрейд понимал как раз и манию величия, и ипохондрию, и нарушение связи с реальностью (вплоть до бреда и галлюцинаций), характерных для шизофрении и паранойи. В данной статье Фрейд также вступил в полемику с К.Юнгом, который заявил, что обращение сексуального влечения на своё Я не может объяснить шизофрению в виде нарушения функции контакта с реальностью, но может объяснить только психологию аскета-пустынника. Фрейд возразил ему тем, что любить можно не только сексуальный объект в телесном смысле, но и Бога (или иное), при этом возращения сексуального влечения к Я (вторичный нарциссизм) не происходит: *«… у такого пустнынника, «стремящегося искоренить в себе всякий след сексуального интереса» (но только в популярном значении слова "сексуальный»), вовсе не должны непременно проявляться признаки патогенного приложения его либидо. Он может совершенно потерять сексуальный интерес к человеку, но сублимировать его, выказывая повышенный интерес к божественному, к природе, к животному миру, причем либидо его не подвергается интроверзии (возрату – СДВ) на область фантазии и не возвращается к Я.»,* Фрейд сразу после этого высказывания подчеркнул, что можно различать интересы, происходящие из эротических источников (то есть либидо) – от других источников, под которыми понимается «идеальное Я» (как его позже назвал в своих работах Фрейд, «сверх-Я»). Также в данном высказывании Фрейда сказано, что в нормальной жизни отшельника, не сопровождающейся психическим заболеванием, либидо не возращается к Я, но также и не обращается на «область фантазий», прежде всего фантазий о собственном величии, в которых мы можем видеть явление «прелести», от которой предупреждали те, кто писал о дыхании при молитве. Фантазией тут можно считать не дыхание, а неправильное понимание слов молитвы.

**Выводы.**

Таким образом, мы рассмотрели молитвенную практику в сочетании с дыханием с точки зрения Фрейда. Мы отметили то, что изначально дыхание младенца сочетает в себе два элемента: влечение самосохранения и сексуальное влечение (соответствующее, по определению Фрейда, разделению влечений и потребностей на «голод и любовь»). Под «голодом» мы можем видеть, в согласии с Фрейдом, в дыхании и «кислородное голодание», а под любовью – устремление к получению удовольствия от дыхания. Телесные переживания служат основой до-вербального бессознательного «дыхательно-обонятельно-звукового» телесного образа, служащего основой психического образа «реального Я» (трансформирующегося позже в другие формы). В психике с формированием вербальной речи и абстрактного мышления под воздействием воспитания родителей формируется образ «идеального Я», находящего психическое удовольствие в удовлетворении требовании «совести» («Сверх-Я»), символизирующей «голос (слово) родителей». Сексуальное влечение в смысле любви и переживания удовольствия сначала направляется в качестве объекта на «идеальное Я», но под воздействием «голоса совести», психологически обнаруживается несоответствие «идеального Я» и «реального Я», и сексуальное влечение, ранее направляемое на «идеальное Я», вынуждено компенсировать невозможность любить реальное «Я» и использовать или патологические механизма, такие как нарушение контакта с реальностью, продуцирование бреда или галлюцинаций, или - в нормальном варианте развития - обращать себя на внешние объекты, находя в них или утраченное подобие «идеального Я» (нарциссический объект), или реальный объект, осуществляющий функцию любви и заботы (опорный объект), то есть восполнять любовь к себе со стороны внешнего объекта. Отношения с внешним объектом могут включать действие бессознательного механизма интроекции (то есть включения постороннего объекта в свой внутренний мир), а также механизм проекции, приписывания своего внутреннего мира постороннему объекту. Механизм интроекции мы семантически связали с психической функцией «внимания ума», означающего осознавание и сознательное отношение к интроекции. Условием максимального внимания нами была определена задержка дыхания.

Вышеизложенное предполагает психоаналитическую реконструкцию молитвы и дыхания: молитва исихаста есть соединение деятельно-телесного и умно-словесного. С одной стороны, осуществляя дыхание через нос с периодическими остановками дыхания, подвижник, с одной стороны, избегает патологических механизмов нарушения контакта с телесной реальностью, выражающейся в потребности в дыхании, с целью избежать бредовых и галлюцинаторных переживаний собственного всемогущества и величия. С другой стороны, концентрируя внимание на словах молитвы, подвижник обращается к Богу и активизирует свою инстанцию «идеального Я» («Сверх-Я»), которое он соотносит с упоминаемым в молитве образом Бога, и в интроекции интегрирует образ «реального Я» («грешный») с образом «идеального Я» («Бог»). Образ дыхания заряжается (катектируется частью энергии сексуального влечения), вносит вклад в компонент образа Бога и образа себя, называемый «духовность» (образы «духа» применительно к себе и образ «Святого Духа» применительно к Богу).

**Заключение.**

Религиозная жизнь всегда имела в своем центре молитву, и всегда понималась в связи с духовность, понимаемой через важность духа – человеческого и Божественного – для жизни тела и души. О том, что духовность связана с человеческим дыханием, размышляли монашеские авторы восточно-христианского монашества. Прямо о такой связи заявили в своих религиоведческих размышлениях психоаналитические психологи Фрейд, Фенихель, Юнг только в начале 20 века. Особый вид молитвы – Иисусова молитва – в исихастской практике предполагает увязывание молитвы и дыхания через нос, задерживание дыхания, сведение ума в сердце вместе с дыханием.

Целью нашего исследования являлось выявление значение дыхания и его связи с молитвой при религиозной молитвенной практике исихастов с точки зрения психоаналитической теории.

Наше исследование строилось на предположении, что мы можем выявить закономерности и обоснования соединения дыхания и молитвы в практике исихастов с точки зрения психоаналитической теории.

В ходе нашего исследования мы рассмотрели:

1. Основы психоаналитической теории влечений и ее развитие в 19-20 вв.
2. Основные высказывания восточно-христианских монашеских авторов .
3. Возможные точки соприкосновения монашеской дыхательной пратики при молитве ипсихоаналитической теории влечений.

Рассматривая психоаналитическую теорию влечений, мы выяснили, что

1. При дыхании осуществляется действие особый вид либидо, называемый дыхательным (или назальным) либидо, которое подчиняется общим закономерностям теории влечений.
2. Действие человеческого дыхания было определено психоаналитическими психологами как основу и причину психического представления о духах и духовности.
3. Было выдвинуто предположение, что закономерности либидинозного функционирования при дыхании могут быть выявлены и продемонстрированы на примере дыхания исихастов при молитве.

При исследовании литературы монашеских авторов нами были выявлены следующие особенности и закономерности представлений монахов о дыхании при Иисусовой молитве:

1. дыхание рассматривалось монахами как символ жизни,
2. дыхание при молитве должно соединяться со словами Иисусовой молитвы,
3. Дыхание при Иисусовой молитве может сочетаться с некоторыми другими телесными приёмами: сидение на низкой скамье, сгибание вперед с положением подбородка на грудь, устремление взгляда на область сердца,
4. дыхание при Иисусовой молитве должно «задерживаться насколько можно», то есть быть сдержанным до необходимого минимума, достаточного для телесного здоровья,
5. дыхание не должно разгорячаться, разгорячённое дыхание понималось монахами как исхождение из сердца нечистых духов, вызывающих в уме помыслы о земном и греховном,
6. дыхание (соединенное в уме со словами молитвы) вдыхается через ноздри (не через рот) и проникает, по представлению монахов, в сердце, помогая соединению ума и сердца,
7. сдерживание дыхания усиливает внимание (то есть ум усиливает внимание (начинает внимать) словам и смыслу Иисусовой молитвы).
8. Плоды молитвы в сочетании с дыханием – радость, сладость, благоухание, свет – рассматриваются монахами не как результат телесных приёмов включая дыхание, но как результат Божественной благодати.
9. Телесные дыхательные приёмы представлялись монахам древнего и нового времени как потенциальный источник опасности в виде состояния «прелести» (для избежания такого состояния предписывалось последовательное прохождение необходимых предварительных этапов и наличие совета с духовником).

В главе 3 нами была осуществлена попытка применить выводы и утверждения спихоаналитической психологии применительно к либидо вообще и дыхательному либидо в частности, с точки зрения психоаналитической психологии дыхание при молитве можно интепретировать как неизбежный физиологический процесс телесного функционирования, который в случае его задержки активизирует психическую функцию внимания, то есть осознанности, особенно по отношению к словам произносимой при этом молитвы. Дыхание при молитве обладает определенными качествами – отсутствием социального регулирования с точки зрения влияния родителей на детей, или влияния социума, и соответствующие психические представления о свободе заряжаются психической энергией дыхательного либидо. С другой стороны, слова молитвы могут обладать «силой слова», то есть психической энергией, которая психологически берет своё начало во влиянии родительского воспитания на детей, и приводящая к формированию такой части души, как «совесть» (в психоаналитических терминах, «Сверх-Я». «Сила слова», или совесть, может иметь влияние и силу, заставляющую силу сексуального влечения откланяться на не-сексуальные цели, например, в случае молитвы, на цели любви к Богу.

Таким образом, мы можем предположить, что вышеупомянутые наблюдения позволяют трактовать молитву и дыхание в необходимом единстве, и это единство проявляется также при устной молитве вообще без специального осознавания и регулирования дыхания, у монахов же бессознательный процесс при дыхании становится сознательным. Значение процесса соединения дыхания и молитвы заключается в гармоничном балансе между осознаванием своего тела и своей телесной немощи, ассоциируемой также с психической немощью, и балансом осознавания силы и любви Божьей и действенности слова молитвы. При нарушении такого баланса могут возникать состояния «прелести», аналогичные состояниям психопатологии при психических заболеваниях, заключающиеся в представлении о грандиозном величии молящегося и разрыве с реальностью, либо с возникновением «сухой» без-эмоциональной молитвы, повроряемой как ритуал без веры и любви к Богу. В случае гармоничного баланса между телесным и словесным компонентами Иисусовой молитвы подвижник достигает ощущения любви к себе и к Богу в гармоничной целостности в сочетании с реалистичным представлением о своих достоинствах и недостатках («грехах») в отношении к Богу и другим людям.

Мы хотим отметить тот факт, что данные наработки могут быть полезны в дальнейшем в исследованиях по религиоведению, в частности, по психологии религии, по исследованию молитвенных практик в других религиях, рассмотрению мистического опыта. Наше исследование позволяет судить о возможностях применения психоаналитической теории и практики в качестве инструментария для оценки и исследования религиозных и духовных практик.

В заключении своей работы мы хотели бы предположить, что данная тема диплома может быть интересной и дать еще больший результат при последующей ее разработке и возможном расширении на уровне магистерской работы.

**Приложение 1. Сравнительная таблица переводов «Добротолюбия» свт. Феофана Затворника и свт. Паисия Величковского**

|  |  |
| --- | --- |
| **«Добротолюбие», преп. Симеона Нового Богослова (949-1022)**  **«О трёх образах молитвы» (датируют сер.-кон. 13 в.)** | |
| **ЦСЯ, перевод св.Паисия** | **На русском – перевод св.Феофана** |
| «Посем сяди во едином месте особенном и безмолвном наедине, во едином угле, и затвори дверь, и собери ум твой от всякия привременныя и суетныя вещи, таже прилепи к персем браду твою, и внимай в сердце умом твоим и чувственными твоими очами, и удержи мало дыхание твое, и да имаши тамо ум твой, и испытуй умне обрести место, идеже есть сердце твое, да будет тамо совершенно и ум твой: и в начале обрящеши тамо тьму, и ослепление многое, и жестокость: послежде, егда творити будеши, сие внимание непрестанно нощь и день, обрящеши, о чудесе! непрестанное веселие. Понеже ум подвизаяся в сем обрящет место сердечное, и тогда абие узрит тамо сицевая, яже не виде николиже, ниже ведяще. Узрит бо воздух оный обретающийся тамо внутрь сердца, и всего себе светла, и исполненна всякаго благоразумия и разсуждения.» | **Текст, представленный в левой колонке, исключён**, и **заменён** следующим Примечанием св. Феофана к данному месту в «О трёх образах молитвы (Слово 68)»: «При сем святой Симеон указывает некие внешние приемы, кои иных соблазняют и отбивают от дела, а у других искривляют само делание. Так как сии приемы, по недостатку руководителей, могут сопровождаться не добрыми последствиями, а между тем суть не что иное, как внешнее приспособление к внутреннему деланию, ничего существенного не дающее, то мы их пропускаем. Существо дела есть – приобресть навык стоять умом в сердце, – в этом чувственном сердце, но нечувственно. Надо ум из головы свесть в сердце и там его усадить, или, как некто из старцев сказал, сочетать ум с сердцем. Как этого достигнуть? Ищи, и обрящешь. Удобнее сего достигнуть хождением пред Богом и молитвенным трудом, особенно хождением в церковь. – Но помнить надо, что наш только труд, а само дело, то есть сочетание ума с сердцем, есть дар благодати, подаемый когда и как хощет Господь. Лучший пример – Максим Капсокаливит.» |
| **«Добротолюбие», св.Григория Синаита (1268-1346) «О безмолвии и молитве»** | |
| **перевод Паисия Величковского (части1,2,3):** | **перевод Феофана Затворника (т.5)**: |
| **«О безмолвии, и о дву образех молитвы, в 15 главах»** | **«О безмолвии и молитве»** |
| **Глава Г. О дыхании.**[[154]](#footnote-154) | **3. Внимать себе должно и памятовать Бога** |
| Якоже должен еси **держати дыхание**, свидетель Исаия отшельник, о сем глаголяй, и инии мнози. Овъ (один) убо, держи ум неудержимый, сиречь пореваемь и разсеваемь от сопротивныя силы, возвратившияся паки по крещении небрежения ради, со иными лукавнейшими духи в леностную душу, якоже глаголет Господь: И последняя сотворишася горша первых (сноска 190 - Мф. Гл.12, ст. 45). Овъ (иной) же яко должен есть инок имети память Божию вместо дыхания. Инъ же любовь Божию предваряющу того дыхания. **И Новый Богослов глаголет: помалу удерживай и ноздренное влечение, да не дерзастне дышеши** (сноска 191 – Симъ означается обуздание гордыни духа, паче же и приведение сего в соединение с духом божиим, а не что либо чувственное). И Лествичник: Иисусова память да соединится с дыханием твоим, и тогда уразумееши безмолвия пользу. И апостол: не той, но Христос в нем живяще действуя (Галат. Гл.2, ст.20), и живот Божественный вдыхая. И Господь: дух, идеже хощет, дышет (ссылка 193 – Ин., гл.3, ст.8), глаголет, прияв пример от дыхания чувственного ветра. Понеже (ибо) чисти бывше крещением, приемше Христа обручением духа, и яко семя всажденное слово, по Богобрату Иакову, прияхом (Иаков, гл.1, ст.21), еже насаждено бывше, и яко соединившеся в причастии непричастном и несмесном**,** обожает нас некиим образом**,** преисполненно сущи за благость, мы же яко о хранительных заповедех благодати вознерадивше: падохом паки в страсти лености ради, и вместо дыхания духа святого, дыхания духов лукавых исполнихомся. Стяжавый бо духа, и тем очищен быв, разгревается от него и божественным вдыхается животом, и глаголет, и разумевает, и движется, по господнему гласу: яко не вы бо будете глаголющии, но дух отца вашего глаголяй, рече, в вас (Мф., гл.10, ст.20). Подобне паки: иже сопротивнаго имеяй, и от того обладан быв, сопротивная делает и глаголет. (сноска – Разумей оное о преестественном даре божии, свойственном святым апостолам Христовым). | Исаия отшельник говорит [«держать дыхание» - исключено св.Феофаном]: «держи ум неудержимый, развеваемый вражеской силою, которая по нерадению нашему после Крещения опять возвратилась в леностную душу с другими духами злейшими, как говорит Господь, и «последняя его сделала горша первых» (Мф. 12:45)».– Другой некто учит: «Монах должен иметь память Божию вместо дыхания»; или, – как говорит иной: «должен иметь любовь Божию предваряющей дыхание». [**Слова Симеона Нового Богослова из левой колонки – исключены св. Феофаном**] –  Св. Лествичник внушает: «Иисусова память да соединится с дыханием твоим, – и тогда познаешь пользу безмолвия». – Апостол Павел уверяет, что «к тому не он живет, но живет в нем Христос», действуя, и божественную жизнь вдыхая (Гал. 2:20). Также и Господь говорит: «Дух, идеже хочет, дышет» (Ин. 3:20), взяв пример от дуновений чувственного ветра. – Быв очищены (в крещении), мы прияли обручение Духа, возвращающего и обожающего причастных Его.  Но как мы вознерадели о заповедях, кои суть блюстители благодати, то опять впали в страсти и, вместо дыхания Духа Святого, – исполнились ветром злых духов, от коих всякое у нас настроение. Сохранивший же Духа и от Него очищение стяжавший разгорячается Им и вдохновляется божественной жизнью и затем Им говорит, Им умствует и Им движется, по слову Господню: «не вы бо будете глаголющии, но Дух Отца вашего глаголяй в вас» (Мф. 10:20). Равным образом и имеющий противного Ему духа, и им овладенный противное делает и говорит. |
| **Никифор Уединенник (он же Монах, или Исихаст, ум.1300,**  **«Из послания самого Никифора», «Добротолюбие»** | |
| **ЦСЯ, ч.1,2,3 - с.309**[[155]](#footnote-155) | **Русск. Перевод св. Феофана, т.5** |
| Веси, яко дыхание, имже дышим, воздух сей есть: издыхаем же его не иным чем, точию сердцем. Сие бо виновно есть жизни и теплоты телесныя. Привлекает убо сердце дух, да теплоту свою дыханием вон испустит, себе же благорастворение подаст.  Виновно же сего устроения, или паче служитель, есть лёгкое, еже редким от творца создавшися, якоже некая цевница (многоствольная флейта – прим. Соколова Д.В.), удобь вводит и изводит содержимое. Сице сердце, хладное привлекая духом, теплое же изреяя, серечь чин, имже устроися к составлению животнаго, непреступно соблюдает.  Ты убо седе, и собрав твой ум, введи его в ноздренный путь, идеже дух в сердце входит, и рей (сноска 358 – движи) его, и понуди снити со вдыхаемым духом в сердце. Вшедшу же ему тамо не ктому невесела и нерадостна будут ти, яже по сих. Но якоже муж некий от своего дому отшед, не весть, что бы такое и был он от радости, яко сподобися со чады и женою срестися: сице и ум, внегда с душею соединится, неизреченныя сладости и веселия исполняется. Темже да сотвориши убо обыкнути брате. Ум не скоро оттуду исходити: зело бо в начале унывает от внутренняго созаключения и тесноты. Егда же обыкнет, не к тому любит обноситися вне: царствие бо небесное внутрь нас есть, еже тамо обзирая, и чистую молитвою взыскуя, внешняя вся мерзка вменяет и ненавистна. Аще убои сперва, якоже речеся, умом внидеши в сердечное место,еже ти показах, воздаждь благодарение Богу, и прослави и взыграй, и держися сего делания выну, и оно научит тя, яже не веси. Потребно же ти и сему научитися, яко тамо уму твоему сущу, не подобает молчати и праздну стояти, но сие глаголи: господи Иисусе Христе Сыне Божий, помилуй мя! | Ведомо тебе, что дыхание наше, коим дышим, есть втягивание в себя и выпускание из себя воздуха.  Орган, служащий к сему, суть легкие, которые облегают сердце и, проводя чрез себя воздух, обдают им и сердце. Таким образом **дыхание** есть естественный путь к сердцу.    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. Приучи же его, брате, не скоро оттуда выходить: ибо в начале он очень скучает в этом внутреннем заключении и тесноте, когда же привыкнет, то не любит наоборот кружиться во вне, потому что ему там не невесело и не нерадостно. Как муж некий, бывший в отлучке от дома, когда возвратится, сам себя не помнит от радости, что опять увиделся с детьми и женой, обнимает их и не наговорится с ними: так и ум, когда соединится с сердцем, исполняется неизреченной сладости и веселия. Тогда видится ему, как воистину царствие небесное внутрь нас есть, которое теперь узревая в себе, и чистою молитвою ища да пребудет и укрепится в нем, он все внешнее считает не стоящим внимания и нисколько непривлекательным. |
| **«Добротолюбие**», **Каллист Патриарх (ум.1363) и сподвижник его Игнатий, Ксантопулы.** | |
| **ЦСЯ перевод Паисия Величковского:** | **Русск. перевод Феофана Затворника, т.5**: |
| (**окончание гл.18**): Добро же есть, яко нам мнится, и зело прилично, первее изложити блаженнейшего Никифора предивнаго, о входе через вдыхание ноздреное внутрь сердца, естественное некое художество, и к собранию мысли некако приличествующее, да тако, по чину, с помощию Божиею настоящее спасение благорасположительно предъидет. Глаголет убо божественный оный муж, со многими иными утверждение имущими от написанных свидетельств святых отцев, и сия. | (**окончание гл.18**): Теперь, как нам кажется, прилично изложить блаженного Никифора естественный некий метод (способ, прием) вхождения внутрь сердца вниманием чрез дыхание, который способствует к сосредоточению помышлений ума. Сей муж, приведши свидетельства многих святых отцов о внутренней жизни, говорит наконец и от себя следующее: |
| **Глава 19.Художество естественное о внутрь сердца через вдыхание ноздренное входоисходе, и о действуемой со оным о нас молитве, яже есть сия: Господи Иисусе Христе Сыне Божий, помилуй мя! Таковое художество приличиствует некако и к собранию мысли** | **Глава 19.Естественный метод вхождения внутрь сердца вниманием чрез дыхание с творением при сем молитвы: Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя. Метод сей немало способствует к сосредоточению помышлений ума.** |
| Веси ли, брате, яко дыхание сие, имже воздышем, воздух сей есть: вдышем же сей, не иного ради чего, точию сердца ради; сие бо жизни есть виновно, и теплоты телу. **Привлекает убо сердце дух, да свою теплоту вон издыханием испустит, себе же благорастворение подаст: виновно же таковаго строения, или паче служитель, есть лёгкое, еже редко создано бывши, яко некий мех безтяжестно вводит и изводит обдержащий дух. Тако убо сердце хладное духа влекущи, теплое же испущающи, чин, егоже ради бысть устроено к составлению животнаго, соблюдает непреступно.**  Ты убо седе в келлии безмолвне, и собрав ум твой, введи оной в ноздреный путь, идеже дух сей входит в сердце и порей подвижи его, и принуди вкупе снити со вдыхаемым духом в сердце: вшедшу же ему тамо, не ктому не весела, ниже не радостна будет ти, яже по сих, но якоже некий муж, от дому своего быв отшелец, по внегда возвратится, не весть что и сотворится от радости, яко сподобися к чадом и к жене приити: тако и ум, по внегда с душею соединится, исполняется неизреченные сладости и веселия. Темже, брате, обыкнути сотвори ум не скоро отонуду исходити: вельми бо в начале унывает от созатворения и утеснения внутренних: по внегда же обыкнет, не ктому во внешних ститаниих (так в тексте) пребывает: царствие бо божие внутрь нас есть, еже тамо обзирающему, и чистою молитвою сего взыскующему, вся внешняя мерзка быти мнятся и ненавистна. И по малех: подоблет же тебе сие уразумети, яко тамо уму твоему сущу не достоит молчати, и праздну быти, но даждь ему сие: Господи Иисусе Христе Сыне Божий, помилуй мя! И да непрестанно дело имать и поучение, и никогдаже от сего да престает. Сие бо нерасточен содержа ум, неята показует его, и неприкосновенна вражиими прилоги, и в божественное желание и любовь на всяк день возводит.  И сия убо блаженный сей отец, намерение имея предваряющее, да некако действуему сему естественному художеству, возвратится ум от обычнаго обхождения и пленения и скитания ко вниманию, и вниманием возвратится к себе, и тако с молитвою соединится, и да оттоле в сердце сходит с самою тою, сиречь, молитвою, и в нем пребывает.  Якоже и ин некто от богомудрых, аки преистолкуя предизложенное употребление, яко во искусе таковаго священного делания быв, сия глаголет. | Известно тебе, брате, как мы дышем: втягиваем в себя воздух и выпускаем его. На сем жизнь телесная держится и от сего зависит теплота тела.  [**фрагмент, выделенный жирным шрифтом в левой колонке, исключён св.Феофаном, с его примечанием, что «приводится сие место сокращённо» – прим.Соколова Д.В.**]  – Итак, седши в безмолвной келье своей, собери ум свой, введи его в путь дыхания, коим воздух входит внутрь, и принудь его вместе с вдыхаемым воздухом сойти в сердце, и держи его там; держи, но не оставляй его молчащим и праздным, а дай ему следующую молитву: «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя». И пусть он имеет сие непрестанным своим делом и никогда не оставляет его. Ибо оно, содержа его не мечтательным, делает недосягаемым для прилогов вражеских и возводит в божественное желание и любовь. – Но, брате, восприми труд приучить ум свой нескоро выходить оттуда; ибо он в начале очень скучает от этого внутри заключения его и стеснения, но когда навыкнет, то уже не любит носиться по внешним предметам. Ибо царствие Божие внутрь нас есть; и тому, кто нам узрит его, и, взыскав чистою молитвою, ощутит, все внешнее кажется уже не привлекательным и теряет всякую цену. Ему там, внутри, уже не невесело и не нерадостно; но как муж какой-нибудь, бывший в отлучке из дома, когда возвратится, и делать не знает что от радости что опять увидел жену и детей: так и ум, когда из рассеяния соединится опять с душой, исполнен бывает неизреченной сладости и радования» (**приводится сие место сокращенно** – прим. св. Феофана).  Вот что изрек сей блаженный отец, в намерении имея научить ум, под влиянием сего естественного метода (приема, или способа), от обычного своего кружения, пленения и парения, возвратиться ко вниманию себе, чрез внимание такое снова сочетаться с самим собою, и сим образом объединиться с молитвою, и вместе с сей молитвою низойти в сердце и пребыть там навсегда.  Другой же некто из богомудрых, как бы в объяснение сказанного, как навыкший опытом сему священному деланию, вот какое делает замечание: |
| **Глава 20. О естественном чрез вдыхание ноздренуое художестве, и с ним Господа Иисуса Христа призывании.** | **Глава 20. Еще – о естественном методе призывания Господа Иисуса Христа вместе с дыханием** |
| Подобает и сие ученолюбивому явно сотворити, яко аще ум наш во входе духа, вкупе с ним сходити изучим: тогда совершенно уразумеем, яко сходя ум, не первее сие начинает, прежде даже всякий отвергнет помысл, и единствен и наг будет, ни единыя иныя памяти емляся, точию призывания господа нашего Иисуса Христа. Напротив же, отонуду исходя и на внешняя идый, и не хотя разделяется на многочастную память. | Желающему научиться сему деланию надлежит ведать, что, когда приучим мы ум свой, вместе с входом воздуха, входить внутрь, тогда опытно познаем, что ум, приступая к схождению внутрь, лишь только начнет сие, как отвергает всякий помысел, и делается единичным и голым, и никакой другой памятью не занятым, как призыванием Господа нашего Иисуса Христа; напротив же оттуда исходя и на внешнее обращаясь, тотчас развлекается многообразными памятями. |
| **«Добротолюбие», св. Григорий Палама (1296-1357)**  **«О священно-безмолствующих»** | |
|  | Вопрос ему  Некоторые говорят, что мы худо делаем, стараясь ум свой заключить внутрь тела; ибо, говорят, гораздо нужнее и полезнее всячески простирать его во вне тела. При этом сильно осуждают они некоторых из наших, пиша против них за то, что они внушают новоначальным смотреть в себя и чрез дыхание внутрь вводить свой ум, говоря, что ум не разделен с душой. Если же он не разделен, а соединен с нею, то как опять вводить его внутрь? – Обвиняют они их еще за то, будто они учат божественную благодать вселять внутрь чрез ноздри. …  9. Видишь, брате, что не духовно только, но и вообще человечески рассуждая, необходимейшим делом надо признать, чтоб те, кои возжелали сами себе принадлежать и воистину по внутреннему человеку быть монахами, вводили ум внутрь тела и держали его там. Да и самых новоначальных не неуместно научать, чтоб внимали себе и навыкали вводить ум свой внутрь чрез дыхание. Ибо того, кто не стал еще созерцательным, никто из добремудрствующих не будет отклонять от некоторых приемов к введению ума в себя самого. Так как у тех, кои недавно вступили в подвиг сей, ум, и будучи собираем внутрь, часто отскакивает во вне, и им должно также часто тотчас опять возвращать его внутрь, а он, у не навыкших еще сему делу, ускользает, как крайне подвижный и трудно удерживаемый вниманием в созерцании единого, то некоторые советуют им воздерживаться от частого дыхания, и несколько сдерживать его, чтоб вместе с дыханием и ум удерживать в себе, пока, с Божией помощью. Чрез навыкновение в сем, приучив ум не отходить на окружающее и не смешиваться с тем, сделать его сильным к сосредоточению на едином. Это впрочем (сдержание дыхания), как всякий видеть может, следует и само собою за вниманием ума (или сопровождает его); потому что, при усиленном размышлении о чем-либо, дух сей (дыхание) не спешно входит и выходит, особенно у безмолвствующих и телом и духом. Ибо сии, субботствуя духовно и почивая от всех дел своих, сколько это уместно, приостанавливают разнообразные движения душевных сил, особенно в видах познания, всякие восприятия чувственные и всякое вообще движение тела, в нашей власти состоящее. |

# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИСТОЧНИКОВ

1) Библия, Мф.10,28. М.: Изд-во Московской Патриархии, 1989

2) Амвросий (Ермаков), иг. Учение об Иисусовой молитве по трудам святителя Феофана Затворника // Церковь и время М., 2005. №1(30). С. 127

3) Антоний Оптинский, прп. Наука о преданности воле Божией. – М.: 2009. – С. 239

7) Беседа преп. Серафима Саровского с Н.А .Мотовиловым «О цели христианской жизни» // «Записки Н.А,Мотовилова», – М.: «Отчий дом», 2009. – 413 с.

8) Василий Великий, свт. Слово об устроении человека (второе) // Христианское чтение. 1841, ч. 4, с. 11-12

9) Варлаам Калабрийский. Письмо V. Господину Игнатию Исихасту / Пер. А. Ю. Волчкевич // Давид Дисипат. Полемические сочинения. Афон, Москва, 2011. С. 259-260

10) Варсонофий Оптинский, прп. Духовное наследие - Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 2004 Режим доступа - <https://www.optina.ru/library/books>

11) Предисловие./. Преподобные Нил Сорский и Иннокентий Комельский. Сочинения.//Изд.подг. Прохоров Г.М. - СПб: Изд-во Олега Абышко. – 2008 – с.250

12) Варсонофий (Веревкин), игумен. Учение о молитве по «Добротолюбию. (Кандидатская диссертация студента Петроградской Духовной Академии В. С. Веревкина в 1921 г.)», – [Электронный ресурс]. – Режим доступа:. <https://azbyka.ru/otechnik/Varsonofij_Verevkin/uchenie-o-molitve-po-dobrotoljubiju/#0_2>

14) Гурин С.П. Экстаз и аскеза // Труды Саратовской Православной Духовной семинарии. 2012. № 6. С. 301

17) Григорий Синаит, прп. О безмолвии и молитве, сверх того о признаках благодати и прелести и о том, какое различие горячности и энергии и как легко впасть в прелесть без руководителя. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://azbyka.ru/otechnik/Grigorij_Sinait/o_bezmolvi_i_molitve/>

18) Григорий Синаит. Того же о безмолвии и двух образах молитвы, в 15-ти главах // Славянское Добротолюбие в переводе Паисия Величковского (с параллельным русским переводом) (1793(2016)). – Т.1. – М.: Самъиздатъ, 2016. – С.26

19) Григорий Палама, свт. О священно-безмолвствующих// Добротолюбие в русском переводе и редакции св. Феофана Затворника – Т.5. – Сергиев Посад: Свято-Троицкая Сергиева лавра, 1992. – С.295

20) Григорий Палама, свт. Триады в защиту священно-безмолвствующих / Пер. и коммент. В.Вениаминова (В.Бибихина). - М.: Канон, 1995. - 384 с.

21) Григорий Палама, свт. Святогорский Томос. // Альфа и Омега. 1995–№ 3 – (6). М.,. С.69.

22) Гавриил (Бунге), схиархимандрит, "Господи, научи нас молиться. Личная молитва по преданию святых отцов"/ Пер. с немецкого В.Зелинского. - 2 изд. - М.: Никея, 2017. - 288 с.

23) Гуров А. Учение преподобных старцев Оптинских о молитве. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://minds.by/news/261#.XL1waaAudQI](https://minds.by/news/261%23.XL1waaAudQI)

24) Дунаев А.Г. Лекция "История Иисусовой молитвы" Ч.1. – [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=e4knJEyYCWE&t=4876s>

25) Дунаев А.Г. Лекция "История Иисусовой молитвы" Ч.2. – [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=QdEl4k5Felg&t=4623s>

26) Елисеев С.А. Исихастский опыт и феноменологическая методология // Вестник Омской Православной Духовной Семинарии. 2018. № 2 (5). С. 37-44.

27) Ельчанинов А., свящ. Записи. Советы молодым священникам. М.: Изд-во Сретенского монастыря, 1996, С. 138 Режим доступа: <https://azbyka.ru/otechnik/Aleksandr_Elchaninov/zapisi/#0_4>

28) Евагрий Авва. Наставления о подвижничестве. //Добротолюбие.- Т.1. – М.: Изд. «Новое Небо», 2018. – с.457.

29) Игнатий (Брянчанинов), святитель. О молитве Иисусовой. Беседы старца с учеником // Трезвомыслие: в 2 т. / сост. схиигумен Авраам (Рейдман). –Екатеринбург: Изд-во Ново-Тихвинского женского монастыря, 2016. – Т. 1. – С.86

31) Иларион (Алфеев), митр. Митрополит Диоклийский Каллист // Православная энциклопедия. Т. 29. М., 2012. С. 521-523

32) Илларион (Алфеев), митр. Священная тайна Церкви. – [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://azbyka.ru/otechnik/Ilarion_Alfeev/svjashennaja-tajna-tserkvi/3>

34) Исихий Иерусалимский Слово о трезвении и молитве // Добротолюбис, т. 2. с 135

35) Иерофей (Влахос), митрополит. Одна ночь в пустыне Святой горы. Режим доступа <http://www.isihazm.ru/?id=1490>

36) Исихий Синайский, прп. К Феодулу душеполезное и спасительное слово о трезвении и молитве. Добротолюбие. Т. 2. С.359

37) Каллист и Игнатий Ксанфопулы. Наставление безмолвствующим в сотне глав 4. Добротолюбие. Т. 5. С.359

38) Климков О.С. Доктрина Григория Синаита и ее влияние на исихастское возрождение XIV в. // Философская мысль. 2018. № 1. С.17

39) Климков О.С. Православный исихазм и учение св. Григория Паламы. – СПб.: ИПМ РАН, 1998. – С.14-15

40) Климков О.С. Исихия и философия в доктрине Григория Паламы // Философская мысль. 2017. № 5. С.21

41) Каллист (Уэр Тимоти), митрополит Диоклийский. Телесная молитва. Исихастский метод и его нехристианские параллели. [Электронный ресурс] / Каллист (Уэр Тимоти), митрополит Диоклийский. - Режим доступа: <https://azbyka.ru/otechnik/Kallist_Uer/telesnaja-molitva-isihastskij-metod-i-ego-nehristianskie-paralleli/>

42) Как научиться Иисусовой молитве. Издание Оптиной пустыни. – [Электронный ресурс]. – режим доступа: <https://www.optina.ru/library/books/>

43) Концевич И. М. Преподобный Серафим Саровский // Стяжание Духа Святого. Отв. ред. О. Платонов. – М.: Институт русской цивилизации, 2009. – С.315

49) Лествичник Иоанн, прп. Лествица. М.: Сибирская благозвонница., 2019, С. 576

50) Макарий Великий, прп. Слово 4. Гл. 3 // Духовные беседы. Репринт. – СТСЛ, 1994. С. 384

51) Мейендорф И., прот. История Церкви и восточно-христианская мистика. М., 2000. С.322.

52) Молитва Иисусова. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.optina.ru/lection/37/#1>

53) Никифор Монашествующий. Слово о трезвении и хранении сердца многополезное // Славянское Добротолюбие в переводе ПаисияВеличковского (с параллельным русским переводом) (1793(2016)). – Т.1. – М.: Самъиздатъ, 2016. – С.389-405

54) Павлов Д.В. Возрождение исихазма и практики умного делания в России в период: конец XVIII-XIX вв. в подвигах прп. Паисия Величковского и его учеников. М., 2012. – <https://azbyka.ru/otechnik/Paisij_Velichkovskij/vozrozhdenie-isihazma-i-praktiki-umnogo-delanija-v-rossii-v-period-konets-xviii-xix-vv-v-podvigah-prp-paisija-velichkovskogo-i-ego-uchenikov/#0_18>.

55) Попов В.В. Святители Феофан Затворник и Игнатий (Брянчанинов): богословие молитвы // Покров. — 2012. — № 11. — С. 35—37

56) Серафим Саровский, преподобный. Поучение о молитве Иисусовой (извлечено из жития сего св. отца издания 3. Москва 1851 г.). – Москва: Локид-Пресс, Патмос, 2007. – 96 с.

57) Симеон Новый Богослов, прп. Слово о трех образах молитвы. // Добротолюбие. Т. 5. С. 464-465

58) Симеон Новый Богослов. Слово о трех образах внимания и молитвы // Славянское Добротолюбие в переводе ПаисияВеличковского (с параллельным русским переводом) (1793(2016)). – Т.1. – М.: Самъиздатъ, 2016. – С.193

59) Трезвомыслие: в 2 т.// сост.схиарх.Авраам. – Екб.: Изд-во Александро-Невского Ново-Тихвинского женского монастыря, 2016.

59) Умное делание. О молитве Иисусовой (Сборник поучений святых отцов и опытных ее делателей). Издание Ново-Валаамского монастыря. Сортавала, 1936. С.25

60) Феофан Затворник, свт. Письма. Т. 1. Вып. 3. С. 254

61) Фрейд, З. Человек Моисей и монотеистическая религия // Фрейд. З. Психоанализ, религия, культура. – М.: 1992.

62) Фрейд.З. Лекции по введению в психоанализ. 1933-34. (режим доступа <https://bookap.info/psyanaliz/freyd_vvedenie_v_psihoanaliz/gl37.shtm>)

62) Хоружий С.С. Исследования по исихастской традиции: в 2 т. Т.1. К феноменологии аскезы. – СПб.: Издательство Русской христианской гуманитарной академии, 2012. – С.43-44

76) Шленов Д.В. Добротолюбие (греческое и русское) // Православная энциклопедия под общей редакцией Патриарха Московского и всея Руси Алексия II. Москва, 2007. С.506

77) Юнг К.Г. Цикл докладов «О природе и духе», доклад «Дух и жизнь» / Карл Юнг. Проблемы души нашего времени // - М.: Изд. «Флинта», 2006.

1. В Евангелии мы можем найти описание особенностей молитвы или сам текст, например «Отче наш»,- Мф 5:5-15, Лк 11:2-4, Мк. 11:25-26. Также стоит обратить внимание на цитаты: «сей род (бесы) не может выйти иначе как от молитвы и поста» (Мк. 9:29), «должно всегда молиться и не унывать» (притча о неправедном судье, Лк 18:1-8), «Боже, будь милостив ко мне грешнику» (притча о мытаре и фарисее, Лк 18:9-14) и заповеди апостола Павла «всегда молитесь» (1Сол, 5:17). [↑](#footnote-ref-1)
2. Электронное издание. Православная Энциклопелия. Т.27. статья Исихазм. Под ред Дунаева. 2016 (режим доступа https://www.pravenc.ru/text/674926.html) [↑](#footnote-ref-2)
3. Дунаев А.Г. Лекция "История Иисусовой молитвы" Ч.1. – [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=e4knJEyYCWE&t=4876s. [↑](#footnote-ref-3)
4. Дунаев А.Г. Лекция "История Иисусовой молитвы" Ч.2. – [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=QdEl4k5Felg&t=4623s. [↑](#footnote-ref-4)
5. Осипов А.И. О молитве Иисусовой. Лекция в Оптиной пустыни. 2013. (режим доступа <https://www.youtube.com/watch?v=zrBKWB28erM>) [↑](#footnote-ref-5)
6. Климков О.С, прот. Канд диссертация «Антропология исихазма в контексте византийской культуры», СПб, 2000. (режим доступа <https://search.rsl.ru/ru/record/01000282274>) [↑](#footnote-ref-6)
7. Пиголь Петр, игум. Исихазм-путь к обожению. //«Философские науки». М., 2005. Вып.2. С.59–71 [↑](#footnote-ref-7)
8. Фенихель О. Дыхательная интроекция / Теория и практика психоанализа. Ежегодный сборник научных трудов. Выпуск 4, 2018 //М.: КРЕДО, 2018. С 60 [↑](#footnote-ref-8)
9. Юнг К.Г. Цикл докладов «О природе и духе», доклад «Дух и жизнь» / Карл Юнг. Проблемы души нашего времени // М.: Изд. «Флинта», 2006. С 271. [↑](#footnote-ref-9)
10. Юнг К.Г. Цикл докладов «О природе и духе», доклад «Дух и жизнь» / Карл Юнг. Проблемы души нашего времени // М.: Изд. «Флинта», 2006. С 274. [↑](#footnote-ref-10)
11. Юнг К.Г. Цикл докладов «О природе и духе», доклад «Дух и жизнь» / Карл Юнг. Проблемы души нашего времени // М.: Изд. «Флинта», 2006. С 276. [↑](#footnote-ref-11)
12. Юнг К.Г. Цикл докладов «О природе и духе», доклад «Дух и жизнь» / Карл Юнг. Проблемы души нашего времени // М.: Изд. «Флинта», 2006. С 277. [↑](#footnote-ref-12)
13. Там-же, С.278. [↑](#footnote-ref-13)
14. Там-же, с.279. [↑](#footnote-ref-14)
15. Там-же, С.279. [↑](#footnote-ref-15)
16. Это инстанция так называемой второй теории психического аппарата Фрейда, наряду с «Я» (в некоторых переводах «Эго») и «Оно» («Ид»). [↑](#footnote-ref-16)
17. Там-же, С.270. [↑](#footnote-ref-17)
18. FenichelO. (Artikeluberschrift) // Internationale Zeitschriftfuer Psychoanalyse, B.17, 1931.S. 234-255. [↑](#footnote-ref-18)
19. Фенихель О. Дыхательная интроекция / Теория и практика психоанализа. Ежегодный сборник научных трудов. Выпуск 4, 2018 //М.: КРЕДО, 2018. С 60. [↑](#footnote-ref-19)
20. Фрейд З. Человек Моисей: психология религии // М.: Академический проект, 2007. С.164. [↑](#footnote-ref-20)
21. Несколько версий того, почему Фрейд изначально при формулировании теории либидо умолчал о дыхательном либидо, предлагаются в статье: Соколов Д.В. Почему Фрейд молчал о назальном либидо. / Теория и практика психоанализа. Ежегодный сборник научных трудов. Выпуск 4, 2018 //М.: КРЕДО, 2018. С.64-77. [↑](#footnote-ref-21)
22. Фрейд.З. Три очерка по теории сексуальности. / сборник Основной инстинкт под ред.Гуревича П.С. // М.: изд-во «АСТ», 1997. С.56 [↑](#footnote-ref-22)
23. Интернализация.-/Психоаналитические термины и понятия: Словарь Под ред. Б.Мура и Б. Файна.-//М.: независимая фирма «Класс», 2000. – с.85. [↑](#footnote-ref-23)
24. По работе «Печаль и меланхолия» (1917 г). [↑](#footnote-ref-24)
25. Шмидт-Хеллерау Корнелия. Влечение к жизни и влечение к смерти. // Спб.: Б&Л, 2003. С.3. [↑](#footnote-ref-25)
26. Huttler Miriam. Jewish Origins of Freud's Interpretations of Dreams (докторская диссертация)./Journal of Psychology and Judaism, Vol. 23, No. 1, Spring 1999. [↑](#footnote-ref-26)
27. Рецензировавший его посмертный двухтомник собрания сочинений известный британский психоаналитик Эдвард Гловер назвал данную концепцию наиболее оригинальной среди всего наследия Фенихеля. [↑](#footnote-ref-27)
28. Фенихель О. Дыхательная интроекция. / Теория и практика психоанализа. 2018. Ежегодный сборник научных трудов. Выпуск 4. //– М.: КРЕДО, 2018.– С.50 [↑](#footnote-ref-28)
29. Там-же. С.51. [↑](#footnote-ref-29)
30. Там-же. С.48. [↑](#footnote-ref-30)
31. Фенихель О. Дыхательная интроекция. / Теория и практика психоанализа. Ежегодный сборник научных трудов. Выпуск 4, 2018. //– М.: КРЕДО, 2018.– С.45-63.) [↑](#footnote-ref-31)
32. Термин антрополога Тайлора (1832-1917). [↑](#footnote-ref-32)
33. 5Freud, S. Fromthe Historyo fanInfantile Neurosis (И зисторииодногодетскогоневроза). / Coll. Pap., Vol.III // London, Hogart, 1948. [↑](#footnote-ref-33)
34. Фенихель О. Дыхательная интроекция. / Теория и практика психоанализа. 2018. Ежегодный сборник научных трудов. Выпуск 4. //– М.: КРЕДО, 2018.– С.50 [↑](#footnote-ref-34)
35. Spitz R.A. (1955) The Primal Cavity. PSOC, 10. [↑](#footnote-ref-35)
36. Первичная полость.-/Психоаналитические термины и понятия: Словарь Под ред. Б.Мура и Б .Файна.-//М.: независимая фирма «Класс», 2000. – с.137. [↑](#footnote-ref-36)
37. Под полостью подразумевается очевидно носоглотка. [↑](#footnote-ref-37)
38. Ф.Дольто. Бессознательный образ тела. / Ф.Дольто. Собрание трудов. Том XVII// Ижевск: Ergo, 2006. С.45 [↑](#footnote-ref-38)
39. Там-же. С.46. [↑](#footnote-ref-39)
40. Там-же. С.47. [↑](#footnote-ref-40)
41. Под обработкой наблюдений подразумевается анализ свободных ассоциаций и прочих психических интроспекций. Фрейд.З. Лекции по введению в психоанализ. 1933-34. // М.: ООО «Фирма СТД», 2003. С.590 [↑](#footnote-ref-41)
42. Там-же, с.591 (режим доступа <https://bookap.info/psyanaliz/freyd_vvedenie_v_psihoanaliz/gl37.shtm>). [↑](#footnote-ref-42)
43. Фрейд.З. Лекции по введению в психоанализ. 1933-34. // М.: ООО «Фирма СТД», 2003. С.596. [↑](#footnote-ref-43)
44. Там-же. С.597. [↑](#footnote-ref-44)
45. Под биологической вынужденностью Фрейд (в некоторых работах, в частности в «Трех очерках по теории сексуальности») имеет ввиду биологический механизм взросления, обуславливающий так называемую латентную стадию психического развития, на которой в связи с невозможностью биологической реализации сексуального влечения психическая энергия направляется на несексуальные, то есть на культурные, цели. [↑](#footnote-ref-45)
46. Фрейд.З. Лекции по введению в психоанализ. 1933-34. // М.: ООО «Фирма СТД», 2003. С.594. [↑](#footnote-ref-46)
47. Фрейд.З. Лекции по введению в психоанализ. 1933-34. // М.: ООО «Фирма СТД», 2003. С.598. [↑](#footnote-ref-47)
48. Там-же. С.599 [↑](#footnote-ref-48)
49. Фрейд.З. Три очерка по теории сексуальности. / сборник Основной инстинкт под ред.Гуревича П.С. // М.: изд-во «АСТ», 1997. С.166. [↑](#footnote-ref-49)
50. Евагрий Понтийский - ученик Макария Великого Египетского и Макария Александрийского, до монашества чтец у Василия Великого, ученик Григория Богослова и Григория Нисского, подвижник в Нитрийской пустыне, теоретический основоположник исихазма, «Мысли его же, соединяемые со статьею о восьми помыслах (к Анатолию)» - данная часть отсутствовала в греческом и церковно-славянском «Добротолюбиях», и была добавлена в русское издание «Добротолюбия» из издания PG свт. Феофаном Затворником. [↑](#footnote-ref-50)
51. Внимание к дыханию как телесному образу в наших рассуждениях выше приводит к пониманию «духа» как «дыхания души» аналогично тому, как у тела есть «дыхание тела». Данные рассуждения могут внести свой вклад, выходящий за рамки настоящей работы, о религиоведческой проблеме двусоставности (тело-душа) или трехсоставности (тело-душа-дух) человека в христианской антропологии. [↑](#footnote-ref-51)
52. «Лествица» (считается, что привезена митр. Киевским Киприаном в церковно-славянском переводе из Византии на Русь в 1390 году), слово 27 «О священном безмолвии души и тела» (в «Добротолюбие» на русском св.Феофан включил иные труды Иоанна, не «Лествицу»). [↑](#footnote-ref-52)
53. В примечании к издания «Лествицы» Оптиной пустынью в 1898 г указано: выражение «память Иисусова» - «не просто памятование, а молитва». [↑](#footnote-ref-53)
54. В «Добротолюбии», согласно «Православной энциклопедии», ошибочно отождествлён с преп. Исихием, пресв. Иерусалимским (2 пол IV в. – ок.433 г.). [↑](#footnote-ref-54)
55. Илларион (Алфеев), митр. Священная тайна Церкви. – [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://azbyka.ru/otechnik/Ilarion_Alfeev/svjashennaja-tajna-tserkvi/3>. [↑](#footnote-ref-55)
56. В других его работах Иисусова молитва не упоминается, доказано что Симеон не был автором, некоторые ученые приписывают данный трактат афонскому монаху Никифору Монаху (Уединеннику) или Никите Стифату, а трактат датируют серединой-концом XIII века. [↑](#footnote-ref-56)
57. Флейта многоствольная, *устар*. [↑](#footnote-ref-57)
58. Сноска редактора издания 1793 г. – движи. [↑](#footnote-ref-58)
59. Русск. «Добротолюбие», т.5. [↑](#footnote-ref-59)
60. Гриорий Синаит. О безмолвии и дву образех молитвы, в 15 главах // // Добротолюбие: в2х тт./ на ц.с.я, - т.1.-М.: Изд-во Сретенского монастыря, 2018. - С.206. [↑](#footnote-ref-60)
61. Цитаты по: [митрополит Каллист (Уэр)](https://azbyka.ru/otechnik/Kallist_Uer/), Иисусова молитва в учении св. Григория Синаита (режим доступа <https://azbyka.ru/otechnik/Kallist_Uer/iisusova-molitva-v-uchenii-sv-grigorija-sinaita/> ). [↑](#footnote-ref-61)
62. Глава 3 «О дыхании» трактата «О безмолвии и двух образах молитвы» (пер. свт..Ф. Затворника): «Глава 3. “Внимать себе должно и памятовать Бога”. Исаия отшельник говорит [«держать дыхание» - исключено св.Феофаном]: “держи ум неудержимый, развеваемый вражеской силою, которая по нерадению нашему после Крещения опять возвратилась в леностную душу с другими духами злейшими, как говорит Господь, и “последняя его сделала горша первых” (Мф. 12:45)”. Другой некто учит: «Монах должен иметь память Божию вместо дыхания»; или, – как говорит иной: «должен иметь любовь Божию предваряющей дыхание». [**Слова Симеона Нового Богослова из левой колонки – исключены св. Феофаном**].

    Св. Лествичник внушает: «Иисусова память да соединится с дыханием твоим, – и тогда познаешь пользу безмолвия». – Апостол Павел уверяет, что «к тому не он живет, но живет в нем Христос», действуя, и божественную жизнь вдыхая (Гал. 2:20). Также и Господь говорит: «Дух, идеже хочет, дышет» (Ин. 3:20), взяв пример от дуновений чувственного ветра. – Быв очищены (в крещении), мы прияли обручение Духа, возвращающего и обожающего причастных Его. Но как мы вознерадели о заповедях, кои суть блюстители благодати, то опять впали в страсти и, вместо дыхания Духа Святого, – исполнились ветром злых духов, от коих всякое у нас настроение. Сохранивший же Духа и от Него очищение стяжавший разгорячается Им и вдохновляется божественной жизнью и затем Им говорит, Им умствует и Им движется, по слову Господню: «не вы бо будете глаголющии, но Дух Отца вашего глаголяй в вас» (Мф. 10:20). Равным образом и имеющий противного Ему духа, и им овладенный противное делает и говорит. [↑](#footnote-ref-62)
63. Сноска от редактора внизу страницы в издании 1793 г на ЦСЯ: «Симъ означается обуздание гордыни духа, паче же и приведение сего в соединение с духом божиим, а не что либо чувственное». [↑](#footnote-ref-63)
64. Сноска внизу страницы: «Разумей оное о преестественном даре божии, свойственном святым апостолам». [↑](#footnote-ref-64)
65. Гриорий Синаит. О безмолвии и двух образех молитвы, в 15 главах // // Добротолюбие: в2х тт./ на ц.с.я, - т.1.-М.: Изд-во Сретенского монастыря, 2018. - С.207-208. [↑](#footnote-ref-65)
66. С. греч. пневсеос – переводится по разному: у Величковского – «дыхание», у Затворника – «дуновение».

    свт. Феофан в данной главе иначе перевел название главы, убрал слова «как держать дыхание» перед словами аввы Исайи, убрал слова Симеона Нового Богослова о «ноздренном дыхании» - то есть вообще он стремился убрать или приуменьшить возможные аналогии с телесным дыханием у разных авторов в своём переводе «Добротолюбия» при изложении практики исихазма. [↑](#footnote-ref-66)
67. Гриорий Синаит, свт. «Главы о заповедях и догматах, угрозах и обетованиях…»// Добротолюбие в русском переводе и редакции св. Феофана Затворника – Т.5. – Сергиев Посад: Свято-Троицкая Сергиева лавра, 1992. – С.136. [↑](#footnote-ref-67)
68. Варлаам Калабрийский. Письмо V. Господину Игнатию Исихасту / Пер. А. Ю. Волчкевич // Давид Дисипат. Полемические сочинения. Афон, Москва, 2011. С. 259-260. [↑](#footnote-ref-68)
69. Григорий Палама, свт. О священно-безмолвствующих// Добротолюбие в русском переводе и редакции св. Феофана Затворника – Т.5. – М: изд-во «Новое небо», 2018. – С.215. [↑](#footnote-ref-69)
70. Вариант перевода Бибихина: «Можно видеть, что так и само собой получается при напряжении внимания: при всяком сосредоточенном обдумывании, особенно у людей спокойных телом и разумом, дыхание исходит и входит тихо». Цит по: Григорий Палама, свт. Триады в защиту священно-безмолвствующих / Пер. и коммент. В.Вениаминова (В.Бибихина). - М.: Канон, 1995. - 384 с. [↑](#footnote-ref-70)
71. Григорий Палама, свт. О священно-безмолвствующих// Добротолюбие в русском переводе и редакции св. Феофана Затворника – Т.5. – М: изд-во «Новое небо», 2018. – С.219. [↑](#footnote-ref-71)
72. [↑](#footnote-ref-72)
73. Митр. Каллист (Уэр) вставить ссылку. [↑](#footnote-ref-73)
74. Фонд РНБ, Кирилло–Белозерское собр., № 4/1081. [↑](#footnote-ref-74)
75. Преподобные Нил Сорский и Иннокентий Комельский. Сочинения./Изд . подг. Прохоров Г.М. - СПб: Изд-во Олега Абышко. – 2008 – с.14.(Византинист Прохоров Г.М полагает, что это выписка из сочинений Никиты Стифата, византийского автора XI в). [↑](#footnote-ref-75)
76. Там-же, с.17 [↑](#footnote-ref-76)
77. Там-же, с.16 [↑](#footnote-ref-77)
78. Преподобные Нил Сорский и Иннокентий Комельский. Сочинения./Изд. подг. Прохоров Г.М. - СПб: Изд-во Олега Абышко. – 2008 – с.17. [↑](#footnote-ref-78)
79. Там же, с.17. [↑](#footnote-ref-79)
80. Нил Сорский. Устав. Предисловие. Режим доступа: https://azbyka.ru/otechnik/Nil\_Sorskij/ustav-prepodobnogo-nila-sorskogo/?=%D1%83%D1%81%D1%82%D1%8B#s2. [↑](#footnote-ref-80)
81. Такие рассуждения Нила согласуются с символизмом, который использует прп. Иоанн Дамаскин при рассуждении о Троице: «*Должно же, чтобы* ***Слово*** *имело и* ***Духа****. Ибо и наше* ***слово*** *не лишено* ***дыхания****. Впрочем, в нас* ***дыхание*** *– чуждо нашего существа. Ибо оно есть влечение и движение* ***воздуха****, вовлекаемого и изливаемого для сохранения* ***тела*** *в хорошем состоянии. Что именно во время восклицания и делается звуком* ***слова****, обнаруживая в себе силу* ***слова****. Бытие же Духа Божия должно благочестиво исповедовать в Божественной природе»*[преп. Иоанн Дамаскин](https://azbyka.ru/otechnik/Ioann_Damaskin/). [Точное изложение православной веры](https://azbyka.ru/otechnik/Ioann_Damaskin/tochnoe-izlozhenie-pravoslavnoj-very/). Кн.1, Гл.7 «О Святом Духе», режим доступа <https://azbyka.ru/otechnik/Ioann_Damaskin/tochnoe-izlozhenie-pravoslavnoj-very/1_7#sel=33:1,36:146>. [↑](#footnote-ref-81)
82. Преп. Нил Сорский. Устав преп. Нила Сорского. Режим доступа: <https://azbyka.ru/otechnik/Nil_Sorskij/ustav-prepodobnogo-nila-sorskogo/#0_5>. [↑](#footnote-ref-82)
83. Послание своему ученику Герману Подольному. Цит по: Нил Сорский. Послания. (режимдосутпа<https://azbyka.ru/otechnik/Nil_Sorskij/poslanija/>). [↑](#footnote-ref-83)
84. Новоселов Н.А. Свидетельства о Духе Святе.// Стяжание Духа Святого. Отв. ред. О. Платонов. – М.: Институт русской цивилизации, 2014. – С.260 (режим доступа <http://rusinst.ru/docs/books/Prp.Serafim_Sarovskii-Styajanie_Duha_Svyatogo.pdf>). [↑](#footnote-ref-84)
85. иером. Диомид (Кузьмин). Василий Кишкин, о нём. Православная энциклопедия. (режим доступа <http://m.pravenc.ru/text/150713.html>). [↑](#footnote-ref-85)
86. Василий (Кишкин), преп. Письма о подвижничестве инокинь / Вступительная статья, подготовка текста, комментарии В.В. Кашириной. Серпухов, 2015. – с.62. [↑](#footnote-ref-86)
87. Там-же, с.94. [↑](#footnote-ref-87)
88. Там-же с 254 [↑](#footnote-ref-88)
89. Там-же с 242-243. [↑](#footnote-ref-89)
90. Как научиться Иисусовой молитве. Издание Оптиной пустыни. – [Электронный ресурс]. – режим доступа: <https://www.optina.ru/library/books/>. [↑](#footnote-ref-90)
91. Серафим Саровский, преподобный. Поучение о молитве Иисусовой (извлечено из жития сего св. отца издания 3. Москва 1851 г.). – Москва: Локид-Пресс, Патмос, 2007. – 96 с. [↑](#footnote-ref-91)
92. [Повествование ученика Зосимы о старце Василиске, то есть о духовном его наставнике](http://psyheo.by/povestvovanie-uchenika-zosimy-o-startse-vasiliske-to-est-o-duhovnom-ego-nastavnike/)./Трезвомыслие: в 2 т.// сост.схиарх.Авраам. – Екб.: Изд-во Александро-Невского Ново-Тихвинского женского монастыря, 2016. Т.1 – с.663 (режим доступа <http://psyheo.by/povestvovanie-uchenika-zosimy-o-startse-vasiliske-to-est-o-duhovnom-ego-nastavnike/>). [↑](#footnote-ref-92)
93. [Повествование ученика Зосимы о старце Василиске, то есть о духовном его наставнике](http://psyheo.by/povestvovanie-uchenika-zosimy-o-startse-vasiliske-to-est-o-duhovnom-ego-nastavnike/)./Трезвомыслие: в 2 т.// сост. схиарх. Авраам. – Екб.: Изд-во Александро-Невского Ново-Тихвинского женского монастыря, 2016. Т.1 – с.668. [↑](#footnote-ref-93)
94. Прп. Макарий Оптинский (Иванов) написал «Предостережение…», по причине того, что хоть Зосима и писал о благодатных плодах, но не сообщил о «сопутствующих опасностях и необходимых условиях». Св.Игнатий Брянчанинов положительно отзывался о старце Василиске(Святитель Игнатий Брянчанинов. Слово о смерти. М.,1991. С. 75). Свт. Феофан Затворник в одном из писем высказывался, что переживания Василиска чужды православной традиции и более свойственны западным подвижникам. Иерм. Арсений (Троепольский), автор «Откровенных рассказов странника», подготовил свой комментарий к рассказу о Василиске, который не пропустила церковная цензура. Тем не менее прп. Василиск прославлен в 2004 в лике святых. [↑](#footnote-ref-94)
95. Пентковский А.М. История текста и автор «Откровенных рассказов странника» // Богословские труды. – 2018. – Вып. 47–48. – С.343-449. [↑](#footnote-ref-95)
96. Запальский Г.М. Иеромонах Арсений (Троепольский): «Очерк странствования моего по бурному морю

    житейскому». С. 111-114. [↑](#footnote-ref-96)
97. Цит. по Дунаев А.Г. Лекция "История Иисусовой молитвы" Ч.2. – [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=QdEl4k5Felg&t=4623s. [↑](#footnote-ref-97)
98. Там же, С.139-140. [↑](#footnote-ref-98)
99. Там же, С.139-140. [↑](#footnote-ref-99)
100. Там же, С.139-140. [↑](#footnote-ref-100)
101. Там же, С.139-140. [↑](#footnote-ref-101)
102. Цит. по Гуров А. Учение преподобных старцев Оптинских о молитве. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://minds.by/news/261#.XL1waaAudQI](https://minds.by/news/261%23.XL1waaAudQI). [↑](#footnote-ref-102)
103. преп. Макарий Оптинский (Иванов). «Предостережение читающим духовные отеческие книги и желающим проходить умную Иисусову молитву» <https://azbyka.ru/otechnik/Makarij_Optinskij/predosterezhenie-chitajushhim-dukhovnye-otecheskie-knigi-i-zhelajushhim-prokhodit-umnuju-iisusovu-molitvu/#note24_return>. [↑](#footnote-ref-103)
104. Преподобный Антоний Оптинский. Наука о преданности воле Божией. – М.: 2009. – С. 239. [↑](#footnote-ref-104)
105. Там же, С. 239. [↑](#footnote-ref-105)
106. Молитва Иисусова. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.optina.ru/lection/37/#1> [↑](#footnote-ref-106)
107. "Иеросхимонах Амвросий, старец Оптиной пустыни" - Москва, 1892, типография И.Д.Сытина и К., репринт 1991 г. [↑](#footnote-ref-107)
108. Не оставляй Божественной молитвы: Оптинские старцы о молитве Иисусовой…, С.10. [↑](#footnote-ref-108)
109. Там же, С.12. [↑](#footnote-ref-109)
110. "Преподобный Варсонофий Оптинский. Духовное наследие" - Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 2004 Режим доступа - <https://www.optina.ru/library/books>. [↑](#footnote-ref-110)
111. "Преподобный Варсонофий Оптинский. Духовное наследие" - Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 2004 Режим доступа - <https://www.optina.ru/library/books>. [↑](#footnote-ref-111)
112. Он этом может свидетельствовать тот факт, что Игнатий в 1829 году, после первых двух лет послушничества у старца Леонида, которым он был разочарован, уехал в уехал в Белобережский монастырь, упоминающийся в рукописях Зосимы Верховского как место проживания старцев Афанасия и Василия, и там он познакомился с учеником Паисия Величковского иеромонахом Афанасием, узнав от него об Иисусовой молитве. [↑](#footnote-ref-112)
113. Игнатий (Брянчанинов), святитель. О молитве Иисусовой. Беседы старца с учеником // Трезвомыслие: в 2 т. / сост. схиигумен Авраам (Рейдман). – Екатеринбург: Изд-во Ново-Тихвинского женского монастыря, 2016. – Т. 1. – С.87. [↑](#footnote-ref-113)
114. Там же, С. 87. [↑](#footnote-ref-114)
115. Игнатий (Брянчанинов) Слово о молитве Иисусовой…, С.222. [↑](#footnote-ref-115)
116. Там же. [↑](#footnote-ref-116)
117. Игнатий (Брянчанинов), святитель. О молитве Иисусовой. Беседы старца с учеником // Трезвомыслие: в 2 т. / сост. схиигумен Авраам (Рейдман). – Екатеринбург: Изд-во Ново-Тихвинского женского монастыря, 2016. – Т. 1. – С.86. [↑](#footnote-ref-117)
118. Никифор Монашествующий. Слово о трезвении и хранении сердца многополезное // Славянское Добротолюбие в переводе Паисия Величковского (с параллельным русским переводом) (1793(2016)). – Т.1. – М.: Самъиздатъ, 2016. – С.403. [↑](#footnote-ref-118)
119. Игнатий (Брянчанинов), святитель. Слово о молитве Иисусовой…, С.230. [↑](#footnote-ref-119)
120. Там же, С.231. [↑](#footnote-ref-120)
121. Там же, С.226. [↑](#footnote-ref-121)
122. Там же, С. 227. [↑](#footnote-ref-122)
123. Там ж, с.241. [↑](#footnote-ref-123)
124. Там же, С.227. [↑](#footnote-ref-124)
125. Игнатий (Брянчанинов), святитель. Приношение современному монашеству // Полное собрание творений и писем: В 8 т. / Общ. ред. О. И. Шафранова. 2-е изд., испр. и доп.: Творения. Т. 4. – М.: Паломник, 2014. – С.95-96. [↑](#footnote-ref-125)
126. Как научиться Иисусовой молитве. Издание Оптиной пустыни. – [Электронный ресурс]. – режим доступа: <https://www.optina.ru/library/books/>. [↑](#footnote-ref-126)
127. Там же, С. 5–6. [↑](#footnote-ref-127)
128. Феофан Затворник, святитель. Как научиться молиться. — М.: Отчий дом, 2017. – С.108. [↑](#footnote-ref-128)
129. Там же, С. 108. [↑](#footnote-ref-129)
130. Там же, С.119. [↑](#footnote-ref-130)
131. Там же, С.130. [↑](#footnote-ref-131)
132. Там же, С.179-180. [↑](#footnote-ref-132)
133. Феофан Затворник, святитель. Как научиться молиться. — М.: Отчий дом, 2017. – С.133. [↑](#footnote-ref-133)
134. Феофан Затворник, святитель. Как научиться молиться. — М.: Отчий дом, 2017. – С.106. [↑](#footnote-ref-134)
135. Феофан Затворник, свт. Письма о молитве и духовной жизни. – М.: Правило веры, 2013. – С.179-180. [↑](#footnote-ref-135)
136. Второе издание которое он готовил, удаляя из него упоминания о дыхании. [↑](#footnote-ref-136)
137. Там же, С.122. [↑](#footnote-ref-137)
138. Там же, С.122. [↑](#footnote-ref-138)
139. Там же, С.136. [↑](#footnote-ref-139)
140. Прп. Никодим Святогорец, «Невидимая брань» (режим доступа https://azbyka.ru/otechnik/Nikodim\_Svjatogorets/nevidimaja-bran/1\_24 [↑](#footnote-ref-140)
141. Фрейд.З. О нарциссизме. / сборник Основной инстинкт под ред.Гуревича П.С. // М.: изд-во «АСТ», 1997. С.128 [↑](#footnote-ref-141)
142. Там же, С.122 [↑](#footnote-ref-142)
143. Григорий Палама, свт. О священно-безмолвствующих// Добротолюбие в русском переводе и редакции св. Феофана Затворника – Т.5. – Сергиев Посад: Свято-Троицкая Сергиева лавра, 1992. – С.295 [↑](#footnote-ref-143)
144. Фенихель О. Дыхательная интроекция. / Теория и практика психоанализа. Ежегодный сборник научных трудов. Выпуск 4, 2018. //– М.: КРЕДО, 2018.– С.45-63.) [↑](#footnote-ref-144)
145. Фенихель О. Дыхательная интроекция. / Теория и практика психоанализа. Ежегодный сборник научных трудов. Выпуск 4, 2018. //– М.: КРЕДО, 2018.– С.45-63.) [↑](#footnote-ref-145)
146. 5 Freud, S. From the History of an Infantile Neurosis (Из истории одного детского невроза). / Coll. Pap., Vol.III // London, Hogart, 1948. [↑](#footnote-ref-146)
147. Фенихель, сноска по ГОСТ [↑](#footnote-ref-147)
148. Г.Палама. Триады… ссылка по ГОСТ [↑](#footnote-ref-148)
149. Ссылка по ГОСТ [↑](#footnote-ref-149)
150. Гриорий Синаит, свт. «Главы о заповедях и догматах, угрозах и обетованиях…»// Добротолюбие в русском переводе и редакции св. Феофана Затворника – Т.5. – Сергиев Посад: Свято-Троицкая Сергиева лавра, 1992. – С.136. [↑](#footnote-ref-150)
151. [преп. Иоанн Дамаскин](https://azbyka.ru/otechnik/Ioann_Damaskin/). [Точное изложение православной веры](https://azbyka.ru/otechnik/Ioann_Damaskin/tochnoe-izlozhenie-pravoslavnoj-very/). Кн.1, Гл.7 «О Святом Духе», режим доступа <https://azbyka.ru/otechnik/Ioann_Damaskin/tochnoe-izlozhenie-pravoslavnoj-very/1_7#sel=33:1,36:146> [↑](#footnote-ref-151)
152. Сноска там-же «О нарциссизме» [↑](#footnote-ref-152)
153. О совести в таком понимании Фрейд говорил в 1914 году в статье «О нарциссизме», позже, в 1923 году в работе «Я и Оно» Фрейд дал такой психической инстанции, выполняющей функцию совести, название «Сверх-Я». [↑](#footnote-ref-153)
154. Гриорий Синаит. О безмолвии и дву образех молитвы, в 15 главах // // Добротолюбие: в2х тт./ на ц.с.я, - т.1.-М.: Изд-во Сретенского монастыря, 2018. - С.207-208. [↑](#footnote-ref-154)
155. Никифор Монашествующий. Слово о трезвении и хранении сердца многополезное // // Добротолюбие: в2х тт./ на ц.с.я, - т.1.-М.: Изд-во Сретенского монастыря, 2018. - С.309-310. [↑](#footnote-ref-155)