

**ДЖОН МЕЙН OSB**

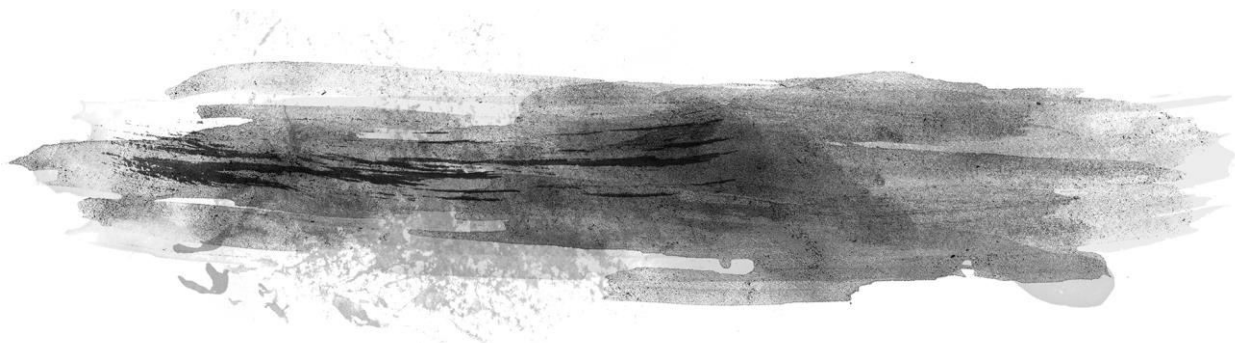
**"ЖАЖДА ГЛУБИНЫ И СМЫСЛА"**

Введение в традицию христианской медитации

WCCM.RU



Эта небольшая подборка бесед является фрагментом издания, выпущенного в виде книги и 10 аудио-дисков издательством WCCM в 2007 г., в 25-летнюю годовщину со дня смерти о. Мейна. В этом цикле бесед собраны фрагменты аудио-записей, сделанных во время первых публичных выступлений Джона Мейна, в конце 70-х г. Отец Мейн обращается к широкой аудитории духовных искателей с простым, ясным, крайне современным, и в то же время полностью укоренённым в созерцательной христианской традиции посланием, в котором он формулирует своё учение о христианской медитации.



*"Я до сих пор не перестаю поражаться тому, с какой силой и ясностью он учил. Его слова были чрезвычайно простыми и яркими. Иногда болезненными, но в то же время замечательно прямыми. Послание Джона Мейна звучит и сегодня неизменно свежо и актуально, несмотря на смену поколений."*

(о.Лоренс Фримен OSB)

## **Содержание:**

1. Как медитировать
2. Оставляя позади свое эго
3. Богословие молитвы
4. Великолепная нищета мантры
5. О чём говорит традиция
6. Самопревосхождение
7. Возрастание в любви
8. Путь безмолвия



## 1. Как медитировать

Учась медитировать, мы прежде всего учимся пребывать в покое. Медитация это полное спокойствие тела и духа. Спокойствие тела достигается пребыванием в покое. И когда ты начинаешь медитировать, посвяти несколько секунд принятию удобного положения. Самое главное правило – держать спину как можно прямее. Первым делом нужно научиться оставаться в совершенном покое. Глаза следует прикрыть.

Теперь о спокойствии духа. Оно обретается путем многократного повторения про себя, в глубине своего духа, одного слова или краткой фразы. Повторяй это слово снова и снова. Я рекомендую для этого арамейское слово "маранафа". Произноси его с одинаковым ударением на каждом из четырех слогов: ма-ра-на-фа. Повторяй про себя; не шевеля губами, просто проговаривай его внутри себя. Все слово целиком – от начала до самого конца. Освободись от всех мыслей, идей, представлений. Ни о чем не думай. Не произноси никаких других слов, кроме этого одного. Лишь озвучивай, проговаривай его в глубине своего духа, вслушивайся в него. Сосредоточь все внимание только на нем: ма-ра-на-фа. Ничего больше не делай.



## 2. Отвергнись себя

В чём же суть медитации? Какой смысл в том, что мы делаем, медитируя? В медитации мы учимся уступать первое место в своей жизни Богу, а не себе самим. Очень часто мы оказываемся в самом центре своего мира. Для многих действительность как бы вращается вокруг них самих. Мы смотрим на людей и ситуации, думая прежде всего: *"а как всё это отразится на мне?"*. И это в общем-то естественно. Но если мы действительно считаем себя центром вселенной, мы никогда не увидим ни ситуацию, ни человека, ни самих себя такими, какие мы на самом деле. Ведь мы конечно же не являемся центром вселенной. В центре пребывает Господь.

Именно медитация помогает нам сделать этот шаг – от эгоцентризма к Бого-центризму. В результате мы обретаем своё место в мире. Мы узнаем, где нам следует находиться. Мы познаём все свои взаимосвязи в их истинном порядке: взаимосвязь друг с другом, взаимосвязь со всем творением и взаимосвязь с самим Богом. К нам приходит чрезвычайно важное знание: мы действительно занимаем существенное место в замысле Божьем, и каждый из нас по-особому отвечает на особый дар нашего сотворения. Самое главное для человека в нашем обществе, возможно, и есть осознание своего собственного достоинства, своего собственного особого дара – дара сотворения именно его.

Как же нам приступить непосредственно к практике медитации? Медитация по сути своей является дисциплиной, в которой мы тренируемся отступать на задний план, сосредотачивая всё своё внимание, или лучше сказать, всё своё естество на Боге. Но нужно с чего-то начать. Начинать нужно в первую очередь с самого себя, учась пребывать в безмолвии. Нам следует начать с постижения своего бытия; с того, как быть самим собой; не выражать себя в какой-либо деятельности, будь то работа или мыслительный процесс, а просто быть.

Вот в чем цель медитативных упражнений и само искусство медитации – в повторении нашей молитвенной формулы, нашей

мантры. Медитируя, нам нужно научиться просто оставаться на одном месте и пребывать в тишине, в такой тишине, какая только для нас физически возможна. Затем, сидя в тишине, мы переходим к повторению нашей формулы или мантры в сердце своем, в глубине ума, в самом центре нашего бытия. Я рекомендую вам произносить в качестве мантры арамейское слово "маранафа". Оно состоит из четырех слогов, произносимых с одинаковым ударением. Повторяйте эти четыре слога про себя, молча, не артикулируя вслух. Произнесите их и одновременно вслушивайтесь в них: ма-ра-на-фа.

Цель произнесения, повторения нашей мантры состоит в том, чтобы она стала средоточием вашего внимания, вашей концентрации. При этом вы ни о чем не думаете. Вы не стремитесь ко всякого рода озарениям, приходящим к вам, к различным посещающим вас мыслям. Вы оставляете всё это, позволяете всем мыслям и состояниям как бы отступить. Вы стремитесь войти во всё нарастающую тишину, и единственное, что продолжает звучать в вашей душе, это молитвенная формула, мантра.

В медитативном опыте необходимо обрести терпение, важно стать чрезвычайно терпеливым, и повторение мантры непременно ведёт к этому. Вам нужно научиться смирению. Медитируя, мы не стремимся обладать Богом. Не стремимся также и к какому-либо глубокому пониманию Его. Мы просто стремимся быть теми, кем призваны быть. Мы стараемся принять как можно полнее тот главный дар, которым мы обладаем — дар нашего сотворения, стараемся как можно полнее открыться ему. Именно для этого нам нужно научиться быть неподвижными, безмолвными, быть подлинно смиренными.

Каждому из нас знакомо понятие "эгоизм". Слово "эго" сегодня часто употребляется в повседневном языке и профессиональной речи. Медитируя, мы смещаем свое эго на задний план. Мы не пытаемся увидеть мир как бы сквозь свое эго, но стремимся быть самими собой, обрести свое истинное Я. Интересно отметить, что как только мы оставляем усилия, разглядывая мир, овладевая им, мы начинаем видеть по-настоящему всё, и это всё становится действительно нашим.

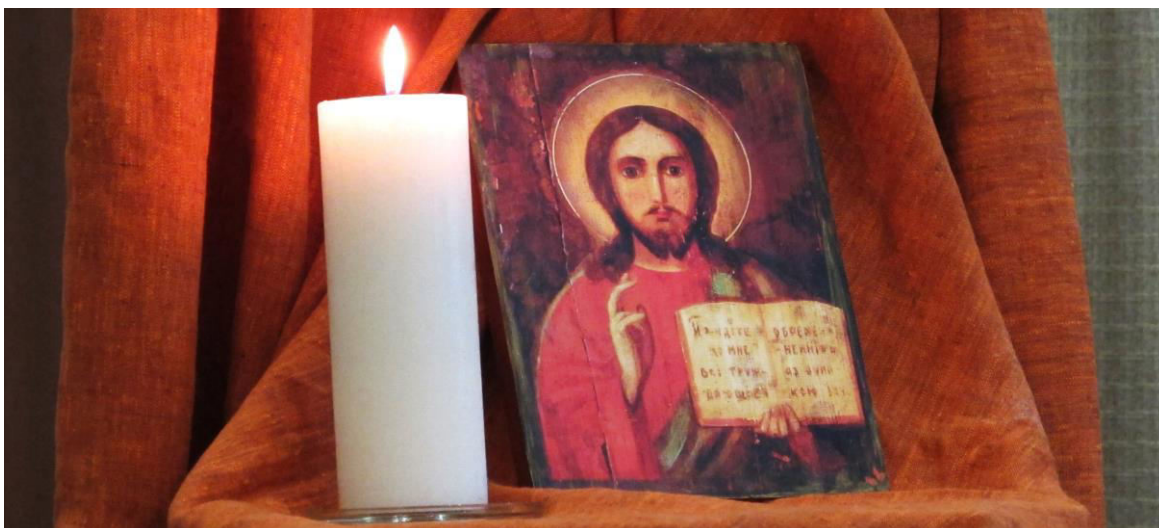
Когда ты только начинаешь свои занятия медитацией, ты непременно должен осознать всю её простоту. Ты откроешь её, предоставляя себе возможность каждое утро и каждый вечер просто быть, пребывать в полнейшем смирении, не спрашивая себя: "Что со мной сейчас происходит?", не пытаясь анализировать свои чувства: "Получаю ли я удовольствие? Дает ли это мне что-нибудь?". Во время такого пребывания в покое ты абсолютно отстраняешься от своего саморефлексирующего эго. Медитируя, ты переживаешь этот опыт каждое утро и каждый вечер. Во время медитации ты просто повторяешь свою молитвенную формулу от начала и до конца: ма-ра-на-фа. Таково начало.

Медитация берет своё начало в вере. Ты никоим образом не можешь оценивать то, что с тобой происходит, когда ты начинаешь свою практику. В самом начале необходимо доверие. Но в дальнейшем это начало обязательно приведет тебя к глубинам веры.

Не стоит рассекать медитацию посередине, повторяя свою молитвенную формулу три минуты и делая затем паузу. Тут необходима тренировка, а она, в свою очередь, требует терпения, позволяющего ежедневно повторять нашу мантру от начала и до конца медитации.

Что все это означает с христианской точки зрения? Мы, христиане, знаем, что Бог послал нам Своего Духа, и Дух Божий теперь обитает в наших сердцах. Иначе говоря, Он в нас, и медитация — это наша открытость к Его присутствию в нас. Обратимся к словам апостола Павла: *"Потому что Бог, повелевший из тьмы воссиять свету, озарил наши сердца, дабы просветить нас познанием славы Божией в лице Иисуса Христа"* (2 Кор 4:6).

Свет этот и эту славу мы найдем в своих сердцах, стоит только научиться пребывать в покое, тишине и смирении. В этом и заключается цель мантры – вести нас к этой тишине, к покою, к смирению.



### 3. Богословие молитвы

Вспомним о том, каковы основы богословия молитвы. Из евангельского учения о непрестанном присутствии в нас Святого Духа нам известно, что Божья полнота обитает в наших собственных сердцах. Мы знаем, что в нашем сердце пребывает жизнь Святой Троицы во всей своей полноте. Это значит, что сам Иисус Христос обитает в глубине наших сердец. Его человеческое сознание также живет в нас, и молитва ведет нас к открытию нашего человеческого сознания Его человеческому сознанию.

Основным мотивом христианской созерцательной традиции, в которой мы медитируем, является наша вера в то, что Иисус послал Духа Своего Святого обитать в наших сердцах. То есть, Дух Божий, Дух Творца мироздания живет в нашем сердце и в безмолвии являет свою любовь всем нам. Наша традиция христианской медитации состоит просто-напросто в том, чтобы открыть себя этому Духу Любви, Святому Божьему Духу.

Послушайте, что пишет апостол Павел в своем послании Колоссянам: *"Посему, как вы приняли Христа Иисуса Господа, так и ходите в Нем, будучи укоренены и утверждены в Нем и укреплены в вере, как вы научены, преуспевая в ней с благодарением. Ибо в Нем обитает вся полнота Божества телесно, и вы имеете полноту в Нем."* (Кол 2:6-7, 9-10).

Вот в чем основное послание христианства - мы призваны войти в жизнь Бога посредством Иисуса, посредством Его Духа, обитающего в сердцах наших.

В медитации мы идём к этому не путём интеллектуального анализа или умозрительных размышлений о Боге Отце или Иисусе, а путём пребывания в безмолвии и покое, открывая свои сердца Его любви, придерживаясь при этом определенного ритма нашей ежедневной медитативной практики.

Таково чудо Воплощения - Иисус, обладая человеческой природой и человеческим сознанием, является нашим путем к Отцу; ибо свое человеческое сознание мы можем открыть Его сознанию. В том-то и



чудо и совершенство христианского откровения, что Иисус есть Путь, и Путь единственный. Он есть всеобщий Искупитель, всё и вся Освящающий, ибо Его человеческое сознание сполна открыто Отцу в любви. Когда в своей безмолвной молитве, в сосредоточении медитации мы открываем Ему наше человеческое сознание, мы идём ещё дальше – к Отцу. Мы проникаем туда силой Его самопревосходящей любви.



## 4. Великолепная нищета мантры

Насущная задача христианина состоит в усвоении того, что нищета есть необходимое условие духовного возрастания, что молитва есть углубление нашего обращения, нашего поворота в вере от самих себя к Богу.

Монашеская традиция времен Иоанна Кассиана и Св. Бенедикта всегда подчеркивала, что нищета для молитвы благоприятна. Монашеская духовность и молитвенная традиция во все времена была обращена не только к самим монахам, но и ко всем христианам, уча, что в молитве мы принимаем свою нищету, обретаем опыт нищенства. Учиться молитве значит позволить Духу вести нас к благороднейшей нищете нашего собственного духа. Начиная с Кассиана и по сей день монашеская традиция учит "нищете одного стиха" (Св. Иоанн Кассиан "Собеседования", 10). Так мы познаем, что любовь не должна иметь двух фокусных точек, что молитва Христа есть Дух, молящийся в наших сердцах, молящийся в простоте, в смирении и открытости, целиком предавая нас в медитации повторению одного-единственного слова.

Цель медитации, согласно Кассиану, состоит в сведении всей сложности нашего ума к простоте одного-единственного слова. Он пишет:

*"Эту формулу (мантру) ум должен содержать непрестанно, пока, непрерывным употреблением ее и постоянным размышлением укрепившись, отвергнет богатство и обширное имущество всех помыслов и, таким образом стесненный нищетою этого стишка, с большею легкостью достигнет того Евангельского Блаженства, которое имеет первенство между другими Блаженствами. "Блаженны нищие духом, ибо их есть Царство Небесное" (Мф 5:3)."*

Такова идея Кассиана о "великолепной нищете". Молитва есть одновременно узнавание и переживание нашей собственной нищеты, нашей совершенной зависимости от Бога как нашего Творца. Молитва есть также и опыт нашего искупления, обогащения

любовью Бога в Иисусе Христе. Эти две стороны молитвы как нищеты и искупления позволили Кассиану назвать "великолепной нищетой" то состояние, что мы испытываем, пребывая в молитве.

Медитация, несомненно, даст вам новое понимание этой нищеты. Повторяя мантру вновь и вновь, вы начнете постепенно постигать смысл Христовых слов: "Блаженны нищие духом" (Мт 5:3). Неустанно и преданно проговаривая свою мантру, вы совершенно четко поймете, что такое верность. В медитации мы познаем свою собственную нищету. Мы отвергаем слова, мысли, образы, достигая этого путем сведения своего мышления до нищеты одного слова, одной молитвенной формулы. Мантра, таким образом, становится путем к принятию тайны нищеты молитвы.

По словам Кассиана, мантра заключает в себе все, что может выразить человеческий ум, и все, что может прочувствовать человеческое сердце. Это небольшое слово передает безмолвие творящей энергии, и в эту самую тишину мантра ведет нас.

Главной целью христианина, согласно мысли Кассиана, есть осуществление Царства Божьего и воцарение Христова Духа в сердце. Но достичь этого своими усилиями или найти путь туда силой мысли, воображения невозможно. И перед нами встает более простая и насущная цель, которую он и обозначает как "чистоту сердца". Это все, о чем нам придется позаботиться самим, - учит он; остальное будет нам дано. А путь к чистоте сердца, к ясности сознания лежит через нищету, великолепную нищету мантры.



## 5. О чем говорит традиция

Обучая медитации как монахи-бенедиктинцы, мы хотели бы рассказать о том, что все мы сегодня являемся наследниками древней и богатой духовной традиции. Эта традиция сохранялась веками и сейчас передается людям наших дней, несмотря на многочисленные случаи ее критики, несмотря на распространенное ее неверное понимание, и также, несмотря на самое обыкновенное невнимание к ней.

Речь идет о пустынной молитвенной традиции св. Иоанна Кассиана и той форме бенедиктинской традиции молитвы, какой она сохранилась в «Облаке Неведения», написанном в XIV в. в Англии, или в трудах аббата Джон Чепмена OSB в XX в., также в Англии. Эта многовековая традиция говорит нам о том, что высшая задача всякой жизни, обладающей полнотой жизни и человечности, состоит в том, чтобы как можно более открыться жизни Иисуса, пребывающего внутри нас самих.

Рассмотрим вкратце, что сообщает нам эта традиция. Она говорит о том, что Иисус живет в нашем сердце, и все мы знаем об этом из Писания. Но знаем мы об этом только на одном из уровней понимания. Вслушайтесь в слова апостола Павла: *"Ибо мы живые непрестанно предаемся на смерть ради Иисуса, чтобы и жизнь Иисусова открылась в смертной плоти нашей."* (2 Кор 4:11)

Ранняя Церковь обладала убеждением: жизнь Иисуса постепенно и более глубоко открывается внутри каждого из нас; мы должны оставаться абсолютно чистыми, ибо христианство это по своей сути не теория и не богословие. Его сущность – раскрытие личности Иисуса Христа. В этой открытости Он ведет нас к Отцу. Христианство это религия трансцендентности – превосхождения ограниченности этой жизни и вхождения в безграничность жизни Бога.

Что мы скажем об этом, исходя из богословия? Что наша традиция говорит нам о нашем пути? А говорит она о том, что следует научиться определенной дисциплине. Следует отвлечься от своего эго, от ограниченности своего эго и открыться бытию Бога. Нам

необходимо верно это понять. Христианство провозглашает совершенно поразительное учение. Апостол Павел говорит нам: "все это делается ради вас, чтобы Божья доброта, умножаясь, достигла множества сердец и хлынула из них потоком благодарности во славу Бога." (2 Кор 4:15)

Таково то учение и та личность, которым мы должны открыться. Традиция учит, что нам необходимо овладеть дисциплиной и простотой. Отсюда проистекает необходимость ежедневной практики медитации, совершаемой утром и вечером, во время которой мы могли бы приучить себя к глубокому безмолвию. Это мы и делаем путем повторения нашего молитвенного слова.

Автор «Облака Неведения» говорит о том, что во время молитвы необходимо свести все свое делание по присутствию в этом мире к произнесению одного краткого слова. Такое повторение может многому тебя научит. Оно научит смирению и нищете, дабы ты предал все богатство слов, все свои помыслы во имя встречи с высшей реальностью, с бесконечностью Бога, которую невозможно выразить никакими словами, никакой идеей или рациональной формулировкой. Ее лишь можно найти в собственном сердце, в глубине своего существа, где ты открываешься бытию Бога.

Медитация не есть размышление о Боге, о богословии, или о религии. Медитация это нечто гораздо большее. Это пребывание с Богом. В самом начале медитативной практики необходима вера. Путь медитации ты принимаешь на веру, такую же, какой обладали многие набожные мужчины и женщины, постигшие основной богословский постулат: Иисус жив, и жив Он в наших сердцах. Они узнали эту истину и, исходя из нее, строили всю свою жизнь. Это и есть их традиция.

Садясь медитировать, мы соприкасаемся с великой и славной традицией мужей и жен, веками постигавших, что величайшая мудрость предписывает отвергнуться себя; традицией мужей и жен, понявших слова Христа: «если не отвергнешься себя, не можешь быть Моим учеником»; традицией мужчин и женщин, вступивших на этот путь, идя по которому мы лишаемся всей своей ограниченности и погружаемся в бесконечную щедрость Божьей любви.



## 6. Самопревосхождение

Суть Евангельского провозвестия и сущность нашей традиции христианской медитации не в самоанализе, но в самоотвержении, в способности превзойти себя. Иисус учит: *«Если кто хочет идти за Мною, отвергнись себя» (Мт 16:24)*

Рост интереса к духовной жизни в наше время имеет корни в основном психологические. Людям интересно, что молитва и медитация могут рассказать им о них самих. Нашему поколению легко видеть все в свете саморазвития, самопознания и т.д. Та завороченность, с которой мы разглядываем самих себя, на самом деле в каком-то смысле разрушительна для нашего духовного развития. Есть большая опасность в том, что начиная заниматься медитацией, мы думаем, что она должна дать нам возможность лучше понять себя, и убеждая себя в этом, мы прекращаем наше медитативное путешествие – странствие в глубины безграничного знания и мудрости. Мы застреваем в ограниченном познании собственной изолированности. Есть реальная опасность в том, что мы как бы сами себя заморозим, очаруемся работой своего разума настолько, что забудем про цель нашего странствия. А цель нашего медитативного пути – тайна Божья. Снова вспомним слова Иисуса: *«Если кто хочет идти за Мною, отвергнись себя» (Мт 16:24)*

Это путешествие, несомненно, очень нелегко и многого от нас требует. Совсем непросто перестать обращать внимание на себя, отказаться от своих мыслей и всматриваться только в перспективу, открывающуюся перед собой. Медитирующего человека можно сравнить с глазом: глаз видит все, кроме себя. Итак, путешествие это требует веры, приверженности. Это приверженность тому, что за пределами по отношению к тебе, тому, что больше тебя. Также, путешествие медитации нуждается в смирении, смирении, позволяющем перестать думать о себе. Продвигаясь вперед, ты должен непрестанно освобождаться от того, что считаешь своими достижениями. Дело в том, что в начале пути мы все время озабочены своими успехами, тем как здорово мы все выполняем и т.д. Нужно

понять, что от всего этого следует освободиться. Это серьезный вызов, на практике это значит повторять и повторять молитвенную формулу, мантру от начала медитации до ее конца. Вот что нужно осознать предельно ясно. Если хочешь научиться медитировать, необходимо медитировать ежедневно, ежеутренне и ежевечерне. И необходимо оставить все и делать только одно – повторять свою мантру от начала медитации до ее конца. Какие бы мысли ни приходили тебе на ум, хорошие ли, бунтарские, святые или плохие – отпусти их и повторяй свою мантру. Медитируя, мы избегаем оценивать себя в смысле успеха или неудачи, прогресса или регресса. В медитации мы учимся просто быть. Быть тем, кто ты есть в присутствии Бога, быть тем, кто ты есть, в совершенной простоте. Вот к чему ведет нас наша молитвенная формула, наша мантра, когда мы храним ей верность, медитируя.



## 7. Возрастание в любви

Любой человек, настойчиво медитирующий, видит: пусть во время медитация и может показаться, что ровно ничего не происходит, тем не менее, постепенно изменяется вся наша жизнь. Несмотря на то, что нам всегда хочется быстрых изменений, в случае с медитацией нужно научиться быть терпеливее. Наше сознание наполняется светом, а отношения с людьми – любовью. В процессе медитации сама Любовь освобождает нас для того, чтобы мы могли любить. Это происходит по очень простой причине. Медитируя, мы не только оставляем какие-то отдельные действия, свойственные нам, но мы постепенно обретаем для себя совершенно новое основание. Мы познаем корни, глубину бытия. Познаем не только корни бытия в нас самих, но познаем и свои корни в Боге. Свои корни в Боге, Который есть Любовь.

Состояние мира, покоя и гармонии, переживаемое нами при медитации становится основанием наших действий. Все наши суждения теперь освящены любовью и вдохновлены ею, так как мы знаем, что любовь есть основание нашего бытия. Все это происходит с нами потому, что мы отважились отвести внимание от самих себя. Мы научились отвлекаться от мыслей о себе. Мы позволили себе просто быть – пребывать в покое и безмолвии. И в этой неподвижности, в этом молчании мы обрели себя в Боге, обрели себя в любви.

Медитируя, вы узнаете интересную вещь: этот медитативный опыт есть опыт самопознания. Вы увидите, что чем больше вы медитируете, тем более осозанным становится ваш день, ваша жизнь обретет более значимые цели. Далее, чем больше смысла вы видите в жизни, тем полнее вы чувствуете, что в вашем сердце стало больше любви. Конечно, дурного там также хватает, но любви становится все больше. Тут медитация и проходит настоящую проверку. Но никакими материалистическими уловками, например: «Появляются ли у меня при медитации какие-то ощущения, или фантастические переживания?» медитацию не проверить. Ее истинность подтверждает только любовь, растущая в вашем сердце.



Несколько лет назад на нашу вечернюю группу, собиравшуюся по понедельникам, стал приходить один человек. И вот, на каждой встрече он задавал один и тот же вопрос: «Сколько же все это должно продолжаться? Я уже три или четыре месяца медитирую по утрам и вечерам, а со мной абсолютно ничего не происходит. Вам-то хорошо сидеть и говорить, что не нужно ничего особого ожидать, что нужно просто усвоить дисциплину медитации, что я должен иметь веру. Но что-то же должно однажды произойти?».

Так продолжалось довольно долго. Однажды, в один из понедельников он не пришел на встречу. Когда мы уже стали расходиться, он неожиданно объявился. Я понял, что с ним что-то произошло: лицо его так и светилось широкой улыбкой. «Со мной сейчас произошел необычайный случай»,- сказал он. По дороге сюда я делал поворот у подножия холма, и какой-то мальчишка подставил мне под машину свой велосипед. Я видел, что он это нарочно сделал. Ну я, конечно, с ним стукнулся и сразу же остановился. Трое мальчишек окружили меня и потребовали, чтобы я заплатил ему компенсацию: «Ты ему разбил велосипед!» Меня поразило то, насколько я был спокоен. Я говорю им: «Давайте-ка велосипед в машину и поехали в полицию». Ребята немного поспорили, но я настоял на своем, сохраняя поразительное спокойствие на протяжении всего конфликта.

Потом он сказал: «Знаешь, я понял, что во время самой медитации не должно происходить ничего из ряда вон выходящего. Но, не смотря на это, теперь я знаю, что она изменит мою жизнь.»

Таков опыт всех, идущих путем медитации. Проверить, действует ли ваша медитация, делаете ли вы успехи, (только я не советую вам оценивать их) можно очень просто: задайтесь вопросом, возрастаете ли вы в любви? Становитесь ли вы терпимее, лучше ли вы понимаете людей, и растет ли ваше сострадание к ним? В этом и проявляется эффект нашей практики медитации. У некоторых это происходит медленнее. От других требуется серьезная борьба с собственным эгоизмом. Бывает и так, что мы руками и ногами отбиваемся от Царства Небесного.

Не стоит огорчаться тем, что эффект долго не сказывается. Неважно, сколько времени прошло. Единственно, что имеет значение – и я очень хотел бы, чтобы это стало ясно каждому из вас – единственно, что имеет значение, это то, что мы с вами вступили на определенный путь. Этот путь ведет нас прочь от собственного эгоизма, от приверженности самому себе, от одиночества. Это путь в бесконечную Божью любовь, это путь к Богу.



## 8. Путь безмолвия

Человеческим ответом на тайну Бога и Его бесконечность нередко становится безмолвие. Представим себе, что Бог - удивительный многогранный алмаз. Когда мы о Нем говорим или размышляем, мы, словно отвечаем на ту или иную Его грань. Но когда мы храним молчание в Его присутствии, мы отвечаем той тайне, которую называем Богом единым, как бы во многих Его измерениях. Удивительно то, что именно целостное «я» наше отвечает целостности Божественной тайны. Отвечает не только разум наш, не только наши чувства, не только религиозная или светская сторона нашей личности. Все, из чего мы состоим в совокупности, отвечает Ему всему, и это совершается в абсолютной гармонии, в абсолютной любви. В том и заключается опыт молитвы христианина – наше единение с Тем, Кто Един.

Как это возможно? Это возможно благодаря Воплощенной реальности, которая и есть Христос. Бог открывается во Христе всей Своей полнотой, всей полнотой во Христе присутствует, и любовью Иисуса мы соединены с Отцом. Открываясь в безмолвии Его реальности, мы в удивлении обретаем открытость божественной реальности. Мы учимся тишине, соглашаясь непрестанно повторять нашу молитвенную формулу, нашу мантру в смиренной верности Ему.

Чтобы следовать духовным путем, нужно научиться хранить безмолвие. От нас требуется только пребывать в глубине тишины. Ослабление религии в наше время частично объясняется тем, что для молитв и обрядов люди слишком часто пользуются словами, а слова эти должны быть наполнены смыслом. И смысла этих слов, если они исходят от Духа, должно хватать на то, чтобы тронуть наши сердца; направить нас на новые пути; изменить нашу жизнь. Дух же требует тишины. Нам всем приходится пользоваться словами, но чтобы они выполняли свою цель, нужно пребывать в безмолвии. Медитация это путь безмолвия, дорога тишины. Это – путь мантры, молитвенной

формулы. Путь слова, ведущего нас к тому безмолвию, которое, в конечном счете и наделяет смыслом все слова.

Для подлинного роста человеческому духу поистине необходима тишина. Она необходима ему не только для роста, но и для развития творческих способностей, для творческого ответа на вызовы жизни, среды и друзей наших. Только тишина дает нашему духу пространство для дыхания, для самого бытия его. В тишине перед нами не стоит необходимость оправдываться, извиняться за себя, пытаться произвести на кого-то впечатление. Нужно просто быть. Это дивный опыт, если только удастся к этому прийти. Самое удивительное, что эти переживания оставляют нас абсолютно свободными. Мы не пытаемся играть никаких ролей, оправдывать чьи-то ожидания.

Чтобы научиться медитировать, ты должен научиться хранить безмолвие и не бояться его. Современные люди так отвыкли от молчания. Многие живут, постоянно пребывая на фоне звучания радио, телевизора, иных шумов. В медитации же ты как бы перешагиваешь порог из фонового шума в тишину. Позволь, я объясню тебе, как нужно стараться реагировать на тишину. Вот что в ней происходит. Ты начинаешь повторять свою молитвенную формулу и оказываешься в покое и тишине. Ты осознаешь себя на пороге безмолвия. Для многих наступает некий критический момент: вы покидаете свой мир привычных звуков, идей, мыслей и, наконец, слов. Ты переходишь в тишину и не знаешь, что тебя ждет там. Вот почему так важно и полезно медитировать в группе. Вот почему так важно и полезно медитировать в такой традиции, которая говорит тебе: «Ничего не страшись. Ничего не бойся». Цель нашей медитации – пребывание в любви, в той любви, которая, как говорит Иисус, изгоняет всякий страх. Но момент этот все же критический. Ибо, если ты во время медитации возвращаешься к своим мыслям, представлениям, даже, возможно, к своим словесным молитвам, – считай, что ты отвернулся от входа в безмолвие, в чистую молитву, в любовь.

Я полагаю, что все нам нужно учиться создавать не саму тишину – мы уже в ее присутствии. Нам нужно лишь суметь в нее вступить, стать безмолвными, стать самим этой тишиной. Цель медитации и ее вызов в том, чтобы дать себе сделаться настолько безмолвными, чтобы в нас воцарилась та самая внутренняя тишина. Тишина это язык Духа.

Научиться повторять свою мантру, свое слово, оставив позади все остальные слова, мысли, представления и фантазии, значит: научиться входить в присутствие Духа, того самого Духа, который живет в нашем сердце и живет там в любви. Дух Божий обитает в наших сердцах в безмолвии. Он обитает там в смирении и в вере. Нам остается лишь вступить в его безмолвное присутствие.