

СОВРЕМЕННЫЕ МЕДИТАТИВНЫЕ ПРАКТИКИ ЗАПАДНОГО ХРИСТИАНСТВА — ПОИСК «НОВОЙ ДУХОВНОСТИ» ИЛИ ВОЗВРАТ К ИСТОКАМ?

Денис Александрович Гуляев

магистр богословия
аспирант Московской духовной академии
141300, Сергиев Посад, Троице-Сергиева лавра, Академия
dengul@mail.ru

Для цитирования: *Гуляев Д. А.* Современные медитативные практики западного христианства — поиск «новой духовности» или возврат к истокам? // Вопросы богословия. 2020. № 2 (4). С. 165–188. DOI: 10.31802/PWG.2020.4.2.008

Аннотация

УДК: 272/279-583

Данная статья посвящена современным медитативным практикам, которые применяются западными христианами: как католиками, так и протестантами. Целью исследования является попытка определить, являются ли они нововведениями или это возврат к древней христианской практике. Выполненные в работе анализ различных практик и их классификация демонстрируют их существенное разнообразие. Для понимания, являются ли они новыми или это возврат к древней традиции, используется сравнение с практикой Иисусовой молитвы. При ответе на данный вопрос помогает проведённая классификация, которая позволяет отнести каждый вид практик к определённому религиозному опыту. В конце определяются темы дальнейшего более глубокого исследования.

Ключевые слова: медитация, молитва, западное христианство, Иисусова молитва, христианская медитация, центрирующая молитва, осознанность, благопожелание.

В последние несколько десятилетий большое распространение получили медитативные практики. Такое распространение связано, с одной стороны, с повышенным интересом к восточным религиозным культам, которые набирают популярность в связи поиском духовности вне своей культурной принадлежности. С другой стороны, появляются нерелигиозные типы медитации, направленные на повышение внимания и работоспособности, возможности релаксации и снижения тревожного состояния, получение терапевтического эффекта. Последние особо актуальны в современном мире, где идёт интенсивный обмен информацией и требуется повышенная интеллектуальная деятельность.

На Западе, где данные практики стали популярными раньше, чем в России, стала появляться реакция на данное явление. Возникают различные виды христианской медитации, которые, в том числе, призваны дать определённый духовный опыт людям, находящимся в поиске. Можно предположить, что часть из них является заимствованием из других религиозных традиций, но с христианским переосмыслением, часть представляется как возвращение к истокам. При этом многие такие практики могут называться и медитацией, и молитвой. Со временем это превратилось во внеконфессиональное явление, так как практикующие есть как среди католиков, так и протестантов. Важно, что данной теме в православной среде посвящено довольно небольшое количество публикаций, а большинство книг не переведены на русский язык.

Главная цель данной работы — разобраться в многообразии медитативных практик и определить, является ли это возвратом к древним христианским традициям или появлением новых. Для этого проведён анализ различных практик, составлена классификация и сделано сравнение с практиками Иисусовой молитвы, а также практикой размышления над Писанием, которые происходят от первых веков христианства и на которые часто опираются западные авторы.

В данной статье не ставится задачей составить полный список практик, которые применяются на Западе, а осуществляется попытка рассмотреть наиболее популярные из них.

Необходимо выделить в первую очередь «Духовные упражнения» католического святого Игнатия Лойолы¹, которые хоть и не являются новыми, но до сих пор используются. Важный вклад в распространение медитации внёс католический священник монах-бенедиктинец Беда

1 Лойола И. Духовные упражнения. М., 2010.

Гриффитс², который постарался христианизировать опыт индуизма, в том числе и медитацию. Внимания заслуживает книга «Дзен и Библия» католического священника Какичи Кадоваки³, где он делится опытом буддистской практики «дзен». Популяризацией данной практики занимается также протестант Свен Косник⁴. Интересна практика «христианской медитации», которую предложил Джон Мэйн⁵, католический священник, монах-бенедиктинец, основатель «Международного общества христианской медитации»⁶, и продолжил распространять католический священник монах-бенедиктинец Лоуренс Фримен⁷. Католический священник-монах Томас Киттинг ввёл практику «центрирующей молитвы»⁸, которую распространяет протестантский пастор Синтия Боржо⁹. Ричард Рор, католический священник, раскрывает понятие недвойственности в христианстве¹⁰. Среди лютеранских популяризаторов медитации также можно выделить Юриса Рубениса, доктора теологии и основателя центра медитации «Дома Ильи»¹¹ и священника Павла Левушкана, основателя «Балтийского центра созерцательной жизни»¹², который предлагает различные практики, в том числе осознанности и благодарности. Схожие практики рассматривает католический монах Дэвид Стейндл-Раст¹³.

Уже при рассмотрении источников по данной теме можно увидеть распространение схожих практик, как среди католиков, так и протестантов, т. е. данные практики являются межконфессиональным явлением.

Труд «Духовные упражнения» Игнатия Лойолы, основателя ордена иезуитов, имеет достаточно большое распространение. В нём рассматриваются определённые духовные практики, которые он описывает, как «всякий способ испытания совести, размышления, созерцания,

2 Eastman P. Bede Griffiths — A Personal View // Monos. 1994. Vol. 6. No. 9. P. 1–5.

3 Кадоваки К. Дзен и Библия. М., 2004.

4 Жейдс Э. Облако доверия и жемчужины веры. Синий или оранжевый? Золотой! // Лютеранские вести. 2017. № 10 (206). С. 5.

5 Фримен Л. Внутренний свет: путь христианской медитации. Киев, 2010. С. 7.

6 Международное общество христианской медитации. URL: <http://wccm.ru>.

7 Фримен Л. Внутренний свет.

8 Centering prayer in daily life and ministry. New York (NY), 2006.

9 Bourgeault C. The Wisdom Jesus. Transforming Heart and Mind — a new perspective on Christ and His Message. London, 2008.

10 Rohr R. The Naked Now: Learning to See as the Mystics See. New York (NY), 2009.

11 Общество «Дом Илии». URL: <http://www.elijasnams.lv/index.php?m=1>.

12 Балтийский центр созерцательной жизни. URL: <https://www.facebook.com/contemplative.latvia>.

13 Network for Grateful Living. URL: <https://gratefulness.org/about/our-team>.

молитвы словесной и мысленной и других духовных действий»¹⁴. Автор предлагает определённую схему, расписанную на четыре недели, где на каждом этапе необходимо зрительно представлять свои грехи и определённые события из жизни Иисуса Христа и размышлять над ними. Автор предлагает визуализировать определённые Библейские события, особое внимание предлагается Страстной седмице и крестной смерти Спасителя¹⁵. Участие носит не только пассивный характер, в некоторых случаях практикующий вступает в диалог с теми, кого он представляет: «Вообразив перед собою Христа, Господа нашего, распятым на кресте, вступить с Ним в беседу: каким образом Он, будучи Творцом, умалился до того, что стал человеком и из жизни вечной сошёл ко временной смерти, к такой гибели ради моих грехов»¹⁶. Всё это представляет некое размышление над текстами Писания с помощью визуализации, целью которого является борьба со страстями, погружение в Евангельские события, соединение с Богом¹⁷.

Католический священник Какичи Кадоваки переосмысливает «духовные упражнения» через буддистскую практику «дзен». Она основана на определённых упражнениях, включающих медитацию и размышление над коанами — краткими формулами или ответами на вопрос, которые раскрывают «универсальные принципы Истины»¹⁸. Медитативная практика довольно стандартна: человек садится в удобную позу, сосредотачиваясь на дыхании и повторяя фразу, например коан «Му», сосредотачивается на процессе¹⁹. Рассмотрение подобных практик созерцательного типа будет проведено после анализа практик других авторов. Более интересен опыт, связанный с коанами. Данные небольшие поучительные фрагменты дают учителя буддизма своим ученикам. Ученик должен понять смысл данного коана, при этом только рассудочное мышление здесь не помогает²⁰. Необходимо опытное познание, где медитация играет вспомогательную роль. Данный опыт Какичи Кадоваки перенёс на изучение Священного Писания, рассматривая строки Библии, как коан и размышляя над ними в молитве, что позволяет, по его мнению, лучше погрузиться в Его смысл²¹.

14 Лойола И. Духовные упражнения. С. 5.

15 Там же. С. 6.

16 Там же. С. 27.

17 Там же. С. 14.

18 Кадоваки К. Дзен и Библия. С. 219.

19 Там же. С. 30.

20 Там же. С. 148.

21 Там же. С. 150.

Другой католический монах, Беда Гриффитс сделал попытку объединить опыт индуизма и христианства. Он организовал постройку ашрама Шантиванам в Индии, т. е. монастыря в индуистском стиле в честь Святой Троицы²². В нём при сохранении различных местных культурных элементов, таких как вид храма, одежда и др., остаётся христианское наполнение. Будучи знакомым с медитативными практиками, Беда Гриффитс предлагает их применять, добавляя молитву, при этом сама формула может быть идентичной Иисусовой молитве: «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя!»²³.

Ещё одним католическим священником, имевшим опыт общения с индуистским учителем и переосмыслившим опыт медитации, является Джон Мэйн, организатор «Международного общества христианской медитации». Автор познакомился с индуистским учителем медитации, который предлагал медитировать, заменяя мантру формулой, в которой призывается Бог. Наставники в монастыре запретили практиковать данный вид духовного упражнения. Но когда Джон Мэйн познакомился с трудами прп. Иоанна Кассиана Римлянина, то он увидел подобную практику у святого и решил практиковать «христианскую медитацию». В дальнейшем стали проводиться различные занятия медитацией, образовываться кружки²⁴. Продолжателем этого дела является католический священник Лоуренс Фриман. Он описывает практику следующим образом: человек садится в удобную позу, закрывает глаза и повторяет слова формулы. Как правило, предлагается «Маран-афа», что в одном из вариантов перевода с арамейского означает «Господь, приди!»²⁵.

Некоторые виды практик трудно сразу чётко отнести к медитативным или молитвенным практикам, тем более в христианском понимании «медитация» связана с молитвой и отличается от её понимания в буддизме. Католический священник Томас Киттинг начал замечать, что много людей ищут находившийся недалеко от его монастыря новый буддистский монастырь. Там люди искали «путь». Тогда он попытался найти нечто подобное в христианской традиции, чтобы предложить некоторую практику для людей, находящихся в духовном поиске. Так появилась «центрирующая молитва»²⁶. Со временем она становится

22 *Eastman P.* Bede Griffiths — A Personal View. P. 3.

23 *Griffiths B.* Meditation — a Talk by Father Bede // The Bede Griffiths Sangha Newsletter. 1999. Vol. 2. Issue 1. P. 3.

24 *Фримен Л.* Внутренний свет. С. 7.

25 Там же.

26 *Reininger G.* The Christian Contemplative Tradition and Centering Prayer // Centering Prayer in Daily Life and Ministry. P. 37–38.

популярной и среди других конфессий. Её популяризирует протестантский пастор Синтия Боржо. Практика заключается в следующем: человек садится в удобную позу, успокаивается и начинает работать со своими мыслями. Их необходимо отпускать, не вовлекаясь в них. В тот момент, когда мысль ушла, а новая ещё не успела появиться у человека, ум находится в состоянии молчания, стираются границы между субъектом и объектом²⁷. Именно в этот, момент, по мнению практикующих, достигается то состояние, когда Бог может действовать в человеке²⁸.

Вышеперечисленные практики направлены скорее на соединение с Богом. Но довольно часто используются медитативные практики осознанности и благопожелания. Целью данных практик является борьба с негативными и греховными мыслями и эмоциями, проявление любви к ближнему²⁹. Лютеранский священник Павел Левушкан популяризирует данные практики. Он относит их к ещё одному виду духовных практик, наряду с молитвой, участием в богослужении и Таинствах, добрыми делами³⁰.

Медитация осознанности (по англ. — *mindfulness*) довольно популярная в настоящее время. Она заключается в нахождении человека в данный момент времени здесь и сейчас без какой-либо оценки³¹. Сама практика является медитативной, когда человек концентрируется на чём-то: своём дыхании, теле, окружающем мире. Мысли и эмоции при этом проходят мимо и не увлекают. Если всё же человек задумывается, то он мягко возвращается к практике. Всё это позволяет присутствовать в данном моменте времени и, что важно, не быть на поводу у мыслей и эмоций, а, наоборот, управлять ими, и в итоге позволяет делать то, что необходимо в данный момент с должным вниманием, таким образом осознанно проживая жизнь³². Это может быть и размышление над чем-то, и какая-то работа, и даже молитва. В данном случае медитация является вспомогательным инструментом, позволяющим человеку более полно контролировать свой ум, т. е. проводить некую гигиену ума.

Лютеранский пастор Павел Левушкан предлагает различные способы применения данной практики в жизни христианина. Один

27 Боржо С. Христианская центрирующая молитва // YouTube. URL: <https://youtu.be/alhxHi3PxrQ>.

28 Reininger G. The Christian Contemplative Tradition and Centering Prayer. P. 33.

29 Левушкан П. Осознанное благопожелание // YouTube. URL: <https://youtu.be/HkTtEX-1uLI>.

30 Левушкан П. Медитация в христианстве — есть ли? // YouTube. URL: <https://youtu.be/Xb1MlnWMvHk>.

31 Кабат-Зинн Дж. Куда бы ты ни шел — ты уже там. М., 2001. С. 11.

32 Пенман Д. Искусство дыхания: секрет осознанной жизни. М., 2017. С. 68–69.

из них — «осознанное благопожелание»³³. Он опирается на слова Священного Писания, где данное выражение употребляется в Евангелии от Матфея: *Любите врагов ваших, благословляйте проклинающих вас, благотворите ненавидящим вас и молитесь за обижающих вас и гонящих вас* (Мф. 5, 44). Католический священник Дэвид Стейндл-Раст, который является старшим советником и соучредителем проекта gratefulness.org, посвящённого данному типу медитации, также предлагает подобную практику. Основа практики схожа с другими медитативными практиками: человек садится в удобную позу, успокаивает ум. После это он начинает желать благо всем людям³⁴. Начинает с себя, что объясняется Павлом Левушканом тем, что Господь заповедал *возлюбить ближнего, как самого себя* (Мк. 12, 31). По его мнению, если человек себя не любит, то он и других не может любить. Потом необходимо пожелать благо близким людям, в первую очередь родным. После тем, с кем постоянно человек пересекается. Потом тем, кого человек плохо знает. В конце важно пожелать блага врагу. Таким образом, исполнение заповеди становится усвоенной не только теоретически, а постепенно становится частью опыта самого человека. Тем же способом можно размышлять над другими отрывками Писания, например, благодарить Бога за всё, что он даёт, тем самым развивая в себе благодарность к Богу³⁵.

На первый взгляд, приведённые практики можно классифицировать следующим образом:

- 1) содержащие визуализацию, как в «духовных упражнениях»;
- 2) заимствование из восточных религий: практика дзен, медитация, заимствованная из традиции йоги;
- 3) практики нерелигиозной медитации: осознанности, благодарения и др.

Естественно, все практики приняли некое христианское наполнение, но может показаться, что по сути они остались нехристианскими. Это ставит вопрос о допустимости их применения. Для понимания сути медитативных практик необходимо их сравнить с наиболее похожей практикой, которая была у святых отцов Церкви. Умное делание или Иисусова молитва как раз и является таковой, так как имеет ряд внешних сходств и древнюю историю. Кратко эту молитву можно

33 *Левушкан П.* Медитация в христианстве — есть ли? URL: <https://youtu.be/Xb1MlnWMvHk>.

34 *Kornfield J.* Meditation on Gratitude and Joy // A Network for Grateful Living. URL: <https://gratefulness.org/resource/meditation-on-gratitude-and-joy>.

35 *Левушкан П.* Осознанное благопожелание. URL: <https://youtu.be/HkTtEX-1uLI>.

описать следующим образом: человек садится в удобную позу, как правило, свесив голову на грудь³⁶, и начинает повторять молитвенную формулу, которая может иметь разные виды, но наиболее распространённая из них: «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешного!»³⁷. При этом можно совмещать слова с дыханием³⁸. Постепенно словесная молитва становится умной, а ум со временем сходит в сердце³⁹. При долгой практике человек достигает безмолвия ума, когда мысли не отвлекают от молитвы. Именно на борьбу с помыслами направлена во многом эта практика⁴⁰. Достигнув такой тишины, человек подготавливает себя к действию Святого Духа в своём сердце, которое уже не зависит от человека и «производится не одними нашими усилиями»⁴¹. Чтобы приступить к Иисусовой молитве, необходимо подготавливать себя, очищая от страстей⁴². Важно наличие опытного наставника, «непрелестного, духоносного»⁴³. Во время практики могут быть и различные ощущения, такие как теплота, сладость, радость, чувство любви⁴⁴, на которых не нужно останавливать своё внимание, так как они могут отвлечь от молитвы и стать целью практики⁴⁵.

Стоит отметить, что существуют другие древние практики, такие как пение или чтение псалмов⁴⁶ и размышление над Писанием⁴⁷.

- 36 *Симеон Новый Богослов, прп.* Метод священной молитвы и внимания // Путь к священному безмолвию: Малоизвестные творения отцов-исихастов. М., 1999. С. 23.
- 37 *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Слово о молитве Иисусовой // Трезвомыслие: сборник творений русских подвижников благочестия об основах духовной жизни в молитве Иисусовой: в 2 т. Т. 1. Екатеринбург, 2009. С. 169.
- 38 *Никифор Уединенник.* Слово о трезвении и хранении сердца многополезное // Добролюбие. Т. 5. М., 2010. С. 243–244.
- 39 *Григорий Синаит, прп.* О безмолвии и двух образах молитвы, в 15 главах // *Григорий Синаит, прп.* Творения. М., 1999. С. 96.
- 40 *Феолипт Филадельфийский, свт.* Увещевания // Аскетические творения. Послания. М., 2018. С. 202.
- 41 *Феофан Затворник, свт.* Письма о молитве и духовной жизни. М., 2008. С. 287.
- 42 *Макарий Египетский, прп.* Духовные слова и послания. М., 2015. С. 501.
- 43 *Каллист и Игнатий Ксанфопулы.* Наставления безмолвствующим, в сотне глав // Добролюбие. Т. 5. М., 2010. С. 307.
- 44 *Григорий Палама, свт.* Триады в защиту священно-безмолвствующих. М., 1995. С. 93.
- 45 *Игнатий (Брянчанинов), свт.* О молитве Иисусовой, беседа старца с учеником // Трезвомыслие: сборник творений русских подвижников благочестия об основах духовной жизни в молитве Иисусовой: в 2 т. Т. 1. Екатеринбург, 2009. С. 98.
- 46 *Симеон Новый Богослов, прп.* Метод священной молитвы и внимания // Путь к священному безмолвию. С. 25.
- 47 *Аммон, св.* Наставления // Творения древних отцов-подвижников. М., 2012. С. 65.

Для начала остановимся на «духовных упражнениях» Игнатия Лойолы. Хотя данная практика и представляет собой, по мнению автора, способ борьбы со страстями и приближением к Богу, но в православной традиции визуализация во время молитвы не допускается многими авторами⁴⁸. Всё это может приводить к мечтаниям, отводящим от Бога. Но есть и исключения. Никодим Святогорец предлагал при усилении плотской брани «помышлять... о разных видах вечных мук»⁴⁹. В этом случае представляется всё же другая практика, которая применяется в конкретном случае при действии определённых страстей. К чему ближе «духовные упражнения»? По своей цели они ближе к Иисусовой молитве, но всё же отличаются. Допустимо ли в данном случае считать их идентичными и предъявлять те же требования, что и для умного делания?

Чтобы объективно ответить на данный вопрос, необходимо провести исследование среди тех людей, которые практикуют данные упражнения в течение определённого времени, что является трудноосуществимой задачей. Часто как пример приводят различных католических святых, таких как Франциск Ассизский, Анжела, Тереза Авильская, показывая описания их жизни, которые говорят о прелести, выраженной либо различными видениями, либо романтическими отношениями со Христом⁵⁰. Но в данном случае нельзя однозначно сказать, что именно стало причиной такого поведения — различные духовные практики, страсти или что-то ещё. Помимо этого, нужно отметить тот факт, что данная практика была отброшена Джоном Мэйном. Т. е. визуализация не используется везде, есть созерцательные практики, не допускающие визуализации.

Духовные упражнения, описываемые Игнатием Лойолой, ближе к практике размышления над Писанием, но отличаются использованием визуализации. И наличие визуализации делает практику Игнатия Лойолы ещё ближе к одному из советов святых отцов, в котором рекомендуется представлять адские муки при сильном действии страстей. Данный совет предлагает перевести внимание с греховных мыслей на то, к чему они могут привести, и это ослабляет их действие. Духовные упражнения также заставляют задуматься над многими Библейскими событиями и более глубоко в них погрузиться, что скорее указывает на отличие от умного делания и требует сравнения с другими упражнениями.

48 *Евагрий Понтийский. Слово о духовном делании, или Монах // Евагрий Понтийский. Творения. Аскетические и богословские трактаты. М., 1994. С. 107.*

49 *Никодим Святогорец, прп. Невидимая брань М., 2014. С. 154*

50 См. об этом: *Осипов А. И. Путь разума в поисках истины. М., 2002. С. 260–264.*

Практика, предложенная Игнатием Лойолой, и другие практики, содержащие визуализацию, как правило, не применяются православными подвижниками. Об этом говорят такие авторы, как свт. Игнатий (Брянчанинов): «Самый опасный неправильный образ молитвы заключается в том, когда молящийся сочиняет силою воображения своего мечты или картины, заимствуя их, по-видимому, из Священного Писания»⁵¹. И далее добавляет, что «все святые отцы, описавшие подвиг умной молитвы, воспевают не только составлять произвольные мечты, но и преклоняться произволением и сочувствием к мечтам и привидениям...»⁵² Но есть ряд исключений. Выше приводился пример свт. Никодима Святогорца. Подобно ему пишет прп. Иоанн Лествичник: «Не преставай воображать и вспоминать бездну тёмного огня, немилостивых служителей, Судию немилосердного и неумолимого, бесконечную глубину преисподнего пламени...»⁵³. Также у свт. Димитрия Ростовского описана практика представлять крестные страдания Спасителя⁵⁴. Необходимо отметить, что в данном случае идет речь не о практике Иисусовой молитвы, а об борьбе со страстями или о размышлении над некоторыми евангельскими событиями. В любом случае, было бы интересно провести более глубокое исследование об использовании визуализации в православной традиции.

Практика дзен, которую использует Какичи Кадоваки, взята из буддизма, и его подход к пониманию Священного Писания кажется нехристианским. Но у древних святых отцов, которых признают, как католики, так и православные, есть учение о размышлении над Священным Писанием. Здесь у латинских авторов, например, прп. Иоанна Кассиана Римлянина⁵⁵ встречается слово *meditatio*, которое означает «размышление», «упражнение»⁵⁶. Оно связано с молитвенным погружением в текст Библии. Часто брался короткий фрагмент и многократно повторялся для лучшего его понимания. Данная практика постепенно превратилась в практику Иисусовой молитвы⁵⁷.

51 *Игнатий (Брянчанинов), свт.* О молитве Иисусовой, беседа старца с учеником. С. 39.

52 Там же. С. 41.

53 *Иоанн Лествичник, прп.* Подвижнические уроки // Добротолюбие. Т. 2. М., 2010. С. 512.

54 См.: *Димитрий Ростовский, свт.* Богомысленное размышление о Пресвятых страстях Господа нашего Иисуса Христа // *Димитрий Ростовский, свт.* Сочинения. Т. 1. СПб., 2009. С. 244–254.

55 *Иоанн Кассиан Римлянин, прп.* Писания. М., 1892. С. 356–357.

56 Творения древних отцов-подвижников. М., 2012. С. 504.

57 *Дунаев А. Г.* Исихазм // ПЭ. 2011. Т. 27. С. 240–254.

С одной стороны, Какичи Кадоваки через буддизм приходит к подобному опыту. Но является ли он действительно схожим? Опасность представляет то, что автор часто отбрасывает толкования древних святых отцов и католических авторов и даёт иную интерпретацию библейских текстов, с его точки зрения, более глубокую. С другой стороны, таким образом автор пытается сделать слова Писания частью своего жизненного опыта, поскольку иначе они рискуют остаться сухой теорией⁵⁸. Следовательно, сама практика размышления над Писанием является довольно древней, но элементы дзен, а также некоторый отказ от святоотеческой экзегезы настораживают в подходе данного автора. В любом случае для христианина было бы правильнее вернуться к древней христианской практике, чем обращаться к инославному опыту.

Важно отметить, что опыт отцов Церкви, связанный с размышлением над Писанием, не является чисто рассудочным, так как соединён с молитвой, поэтому требует более детального изучения. Однако традиция размышления над Писанием у современных христиан в значительной степени пресекалась, и, видимо, поэтому Какичи Кадоваки пришлось воспользоваться традицией дзен, удалив религиозное содержание буддизма и предприняв её христианское осмысление. Тем самым он пришёл к практике, похожей на древнехристианское размышление над Писанием, которое сейчас встречается крайне редко, но с более глубоким, по его мнению, осмыслением древнего опыта. При этом именно опытное понимание Писания важно для того, чтобы слова Библии не только понимались рассудком, но и действительно становились частью жизни христианина. Ученики Какичи продолжают распространять практику дзен не только среди католиков, но и среди протестантов.

Беда Гриффитс, ещё один автор, который отчасти использует чужой опыт, перенимает культуру Индии, что на первый взгляд выглядит как смешение религий и уход от христианства. Но важно отметить, что многие православные миссионеры обращались к такому подходу. Например, св. равноап. Николай Японский изучал культуру Японии, чтобы лучше понять людей этой страны и передать им Евангельскую весть⁵⁹. Беда Гриффитс действует похожим образом в культурных рамках той страны, где проповедует, т. е. Индии. Оставляя местным жителям привычный уклад и культуру, он открывает им учение о Троице и Христе. Сам автор считает, что прозрение индуистов, достигнутое

58 Кадоваки К. Дзен и Библия. С. 90.

59 Антоний (Мельников), архиеп. Святой равноапостольный архиепископ Японский Николай // БТ. 1975. Вып. 14. С. 34.

при помощи медитации, заключается в том, что они начинают видеть человека не просто как тело, а как «атман», которой должен соединиться с божеством в их понимании⁶⁰. Зная о медитации, католический священник, по всей видимости, предлагает практику, схожую с Иисусовой молитвой, давая людям возможность переосмыслить их опыт и принять Христа. Это чем-то напоминает подход апостола Павла, когда тот, увидев жертвенник *неведомому богу* (Деян. 17, 22), использовал это для своей проповеди, давая язычникам возможность переосмыслить свою веру и принять Истину. Таким образом, Беда Гриффитс совершает проповедь в другой культуре, не принимая каких-либо вероучительных истин индуизма и преподавая местным жителям христианскую практику созерцательной молитвы, которая близка для понимания этим народом. С другой стороны, всё равно остаётся опасность проникновения чужой культуры и вероучения в христианство. Как миссионерский подход, возможно, это и допустимо, но остаётся открытым вопрос: есть ли в этом польза для христианина, живущего далеко от Индии?

Особый интерес представляет «христианская медитация» Джона Мэйна. С одной стороны, данная практика напоминает медитацию с «христианской мантрой». Но с другой стороны, это не пустое повторение слов, а призывание Бога. То есть это является молитвой, схожей во многом с Иисусовой. Схожесть имеет место и в некоторых внешних моментах: так, человек садится в удобную позу и повторяет слова молитвы, отсекает помыслы и устремляется к Богу⁶¹, в отличие, например, от нерелигиозных типов медитации, где есть направленность на себя и отсутствует молитва. Сама формула Иисусовой молитвы часто менялась и сейчас существуют её более краткие варианты⁶². Поэтому в данном случае, несмотря на название «христианская медитация», данная практика является молитвой к Богу. Интересен факт, что в монастыре, где подвизался Джон Мэйн, были распространены практики визуализации. Но он выбрал молитвенную безобразную практику, использовавшуюся древними отцами Церкви, особенно отмечая прп. Иоанна Кассиана Римлянина. Это говорит не о введении новых практик, а о возвращении к истокам⁶³.

60 *Griffiths B. Meditation – a Talk by Father Bede. P. 3–4.*

61 *Freeman L. Christian Meditation and Traditional Religion // The Furrow. 1989. Vol. 40. No. 2. P. 69.*

62 *Симеон Солунский, свт. Истолкование молитвы «Господи помилуй!» // Добротолюбие. Т. 5. М., 2010. С. 431.*

63 *Freeman L. Christian Meditation and Traditional Religion. P. 75.*

В отличие от христианской медитации, которая, по сути является молитвой, центрирующая молитва, несмотря на название, как раз меньше похожа на молитву, так как там чаще всего не используется повторение определённой формулы. Кажется, что данная практика напоминает восточную медитацию, где требуется остановить мыслительный поток⁶⁴. Например, в «Йога сутрах» Патанджали говорится, что йога — это «прекращение деятельности сознания»⁶⁵. Весьма сомнительно, что в данной практике человек устремляется к Богу в христианском понимании. Святые отцы выделяют несколько стадий или видов молитвы. Если словесная молитва является наиболее известной и доступной, то умная молитва, сердечная, созерцательная является более высокими степенями, часто недоступными для новонаначального⁶⁶. Безмолвная созерцательная молитва, когда останавливается поток мыслей и произнесение слов молитвы, также является одной из форм молитвы⁶⁷. Именно безмолвную молитву напоминает центрирующая молитва и таковой её считают её авторы. При этом они указывают на её доступность не только для подвижников, посвятивших долгое время молитве, но и для любого человека⁶⁸.

Медитация осознанности и другие виды нерелигиозной медитации, которые используются некоторыми западными христианами, действительно имеют корни в восточных религиях⁶⁹. Но на данный момент они не содержат какого-либо религиозного наполнения и являются по сути практикой, которая даёт определённый психотерапевтический эффект, такой как снижение стресса, отстранение негативных мыслей, улучшение внимания и др.⁷⁰ Данные практики имеют общие черты: как внешние — сосредоточение на чем-либо, так и внутренние — отсечение мыслей. Но при этом они не содержат молитвы. Важно отметить, что, как и любой инструмент, данную практику можно использовать для разных целей. В западном христианстве они используются для лучшего погружения в текст Священного Писания, для отгнания

64 Bourgeault C. Centering prayer and attention of the heart // Cross Currents. 2009. Vol. 59. No. 1. P. 17.

65 Классическая йога («Йога-сутры» Патанджали и «Вьяса-бхашья»). М., 1992. С. 87.

66 Игнатий (Брянчанинов), свт. Слово о молитве Иисусовой // Трезвомыслие. Т. 1. С. 196.

67 Паусий Величковский, прп. Главы об умной молитве // Трезвомыслие. Т. 1. Екатеринбург, 2009. С. 276.

68 Reininger G. The Christian Contemplative Tradition and Centering Prayer. P. 40.

69 Brantley J., Kabat-Zinn J. Calming Your Anxious Mind. Oakland (CA), 2003. P. 55.

70 Weare K. Mindfulness in education // The Psychology of Meditation Research and Practice. Oxford, 2016. P. 259.

греховных помыслов и негативных мыслей и для того, чтобы реализовать заповеди Христовы в своей жизни⁷¹. При этом медитация понимается как отдельная практика, наряду с участием в общем богослужении, Таинствах, молитве⁷². Таким образом, происходит христианское осмысление данных практик и их внедрение в христианскую жизнь. При этом некоторые аспекты, такие как размышление над Писанием, имеют сходства с древней христианской практикой.

В этом случае необходимо понять, похожи ли созерцательные практики на практику умного делания. Если нет, то требования к одной из них не всегда уместны для другой. Например, пение псалмов часто использовалось монахами, но при Иисусовой молитве можно было уже оставить псалмопение, так как в этом случае оно не всегда оказывалось полезным⁷³. С другой стороны, в Иисусовой молитве размышления не допускаются, тогда как при толковании Писания рассудочное мышление используется. Таким образом, различные религиозные практики могут отличаться друг от друга, и то, что допустимо для одних, не подходит для других.

Важным общим моментом для многих перечисленных практик является достижение безмолвия ума. Во многих медитациях или молитвах предлагается отсекал определённым образом мысли и стараться достигнуть состояния, когда ум становится чистым, что, по мнению авторов, даёт действовать Богу в человеке⁷⁴. Здесь уместен наглядный пример: если человек жалуется, что не слышит собеседника, он должен замолчать сам — и только тогда сможет услышать другого.

С одной стороны, такие практики схожи с безмолвной молитвой, когда святые уже не произносили слов и достигали безмолвия ума. Является ли западная практика возвращением к данной традиции?

Действительно между такого рода медитациями и безмолвной молитвой есть много общего. Во-первых, это устремление к Богу. Даже не произнося слова, человек всё равно стремится к тому, чтобы соединиться с Богом или просто быть открытым Ему⁷⁵. Как известно, молитва бывает не только словесная. Во-вторых, это понимание, что невозможно заставить Бога что-либо сделать, которое отсутствует при магическом

71 *Левушкан П.* Медитация в христианстве — есть ли? URL: <https://youtu.be/Xb1MlnWMvHk>.

72 Там же.

73 *Григорий Синаит, прп.* О безмолвии и двух образах молитвы. С. 102.

74 *Фримен Л.* Внутренний свет. С. 16.

75 *Bourgeault C.* The Wisdom Jesus. P. 143.

подходе. Западные авторы осознают, что, какие бы усилия ни предпринимал человек, действие благодати зависит от Самого Бога, поэтому они не понимают свои практики как магические, в которых определённые действия обязательно должны привести к определённому результату. В-третьих, это стремление достигнуть безмолвия ума, когда помыслы отсекаются и уже не беспокоят молящегося. В этих случаях, даже если практика называется медитацией, она является, по сути, молитвой.

С другой стороны, есть и некоторые различия. Первое из них заключается в том, что в православной традиции достижение высших степеней молитвы, таких как безмолвная и созерцательная, для мирян труднодостижимо и стремление к ним может привести к вреду⁷⁶. Можно предположить, что разница заключается в ином понимании грехопадения. В католической традиции при грехопадении человек лишился определённых даров, но его природа не изменилась⁷⁷ и ум сохранился неомрачённым. Возможно, по этой причине западные христиане не осознают опасности созерцательных практик.

Согласно православной традиции, при грехопадении произошло изменение природы человека, а ум замутнился⁷⁸. Если условно разделить ум на созерцательный и рассудочный⁷⁹, то при достижении безмолвия рассудок перестаёт действовать. Можно предположить, что это создаёт опасность подвергнуться действию падших духов и войти в состояние прелести, если созерцательная часть ума не очищена от страстей.

Отсюда вытекает необходимость подготовки, связанной с покаянием и борьбой со страстями под руководством наставника. В случае, когда найти такого наставника затруднительно, можно опираться на книги святых отцов. Как писал свт. Игнатий (Брянчанинов), «...по причине совершенного оскудения духоносных наставников, подвижник молитвы вынужден исключительно руководствоваться Священным Писанием и писаниями отцов»⁸⁰.

Другой вопрос связан с темой борьбы со страстями. Кажется, что на Западе этому не уделяется особого внимания. Но при всех отличиях некоторых аспектов западного богословия, необходимо отметить, что западные христиане стараются бороться с грехом, изменить

76 *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Слово о молитве Иисусовой. С. 198.

77 Катехизис католической церкви. М., 2007. С. 40.

78 *Леонов В., прот.* Основы православной антропологии. М., 2013. С. 77.

79 Там же. С. 76.

80 *Игнатий (Брянчанинов), свт.* О молитве Иисусовой. С. 34.

свою жизнь и устремиться к Богу, что указывает на покаяние⁸¹. С другой стороны, возможно ли полностью очиститься от грехов? Очевидно, что нет. Тогда определить степень чистоты, при которой можно приступать к более высоким формам молитвы затруднительно. Многие отцы указывают на пользу Иисусовой молитвы для молодых монахов и мирян, которые ещё не смогли побороть все страсти, «ведь всякий новоначальный и страстный может разумно совершать эту молитву в хранении сердца»⁸². Поэтому некорректно будет говорить, что в западной традиции нет борьбы со страстями, и что необходимо очищение от всех страстей, так как это достижимо только через долгий путь, связанный как раз с молитвой. Таким образом, вопрос о допустимости созерцательных практик для мирян остаётся открытым.

Кажется, что медитация достаточно быстро приводит к определённым результатам, в то время как чистая молитва достигается годами, хотя есть и исключения, на которые указывают православные авторы⁸³. Но и западные авторы не говорят о моментальном успехе, хотя некоторые считают, что их методы позволяют достичь определённых результатов в более короткие сроки, в том числе и для мирян⁸⁴. Изменения становятся видны через определённое время, и они связаны с очищением от страстей и греховных мыслей⁸⁵. При этом не указывается, что необходимо достигнуть каких-то чувственных или «духовных» состояний.

Есть ещё одно отличие у некоторых западных христиан в понимании медитации или молитвы. Лоуренс Фриман указывает, что когда человек посредством такой молитвы входит в сознание Христа, молитва направляется к Богу Отцу, а связующей любовью является Святой Дух⁸⁶. Это понимание явно имеет корни в западном богословии и связано с учением о Святом Духе блж. Августина и концепцией *filioque*⁸⁷. Несмотря на это, в п. 1.15 документа «Основные принципы отношения Русской Православной Церкви к инославиям», принятого Архиерейским Собором Русской Православной Церкви в 2000 г., говорится, что «отпавшие от единства с Православием никогда не рассматривались

81 *Рауш Т.* Католичество в третьем тысячелетии. М., 2007. С. 34–35.

82 *Василий Полянмерульский, прп.* Предисловие, или предпутие, желающим читать книгу святого отца нашего Григория Синаита и не погрешать против заключенного в ней смысла // *Трезвомыслие*. Т. 1. Екатеринбург, 2009. С. 314.

83 *Игнатий (Брянчанинов), свт.* О молитве Иисусовой. С. 77.

84 *Reininger G.* The Christian Contemplative Tradition and Centering Prayer. P. 40.

85 *Ibid.* P. 43–44.

86 *Фримен Л.* Внутренний свет. С. 16.

87 См. об этом: *Августин Иппонский, блж.* О Троице. Краснодар, 2004.

как полностью лишённые благодати Божией»⁸⁸. Практика приёма указывает, что Таинства крещения, миропомазания и рукоположения считаются действительными в некоторых христианских конфессиях, что говорит о действии Святого Духа и о том, что молитва западных христиан всё же считается молитвой. Таким образом, необходимо указать, что, несмотря на заблуждения в некоторых догматических вопросах, молитва католика или протестанта всё же является молитвой к истинному Богу.

С учётом предпринятых рассуждений можно несколько изменить классификацию практик:

- 1) содержащие визуализацию, как «духовные упражнения» Игнатия Лойолы;
- 2) заимствование из восточных религий: практика дзен, медитация, заимствованная из традиции йоги, и их христианское осмысление через древние христианские практики;
- 3) обращение к древним христианским традициям, поиск древних духовных практик и их применение в современных условиях, как ответ на внешние вызовы, в первую очередь связанные с поиском духовности и популяризацией различных нехристианских практик;
- 4) практики нерелигиозной медитации: осознанности, благодарения и др. и их христианское осмысление

Духовные упражнения Игнатия Лойолы являются, скорее, особенностью католического духовного пути. Заимствования практик из восточных религий довольно условны, так как размышление над Писанием и безмолвная молитва были в христианстве и ранее. В данном случае нельзя говорить о полном перенятии инославной традиции, скорее о её христианском осмыслении через Евангелие и святых отцов. В большинстве случаев внешние вызовы понуждали к поиску своих корней и осмыслению святоотеческих духовных подвигов, что привело к возрождению созерцательных практик. Важно отметить, что часто к ним приходили насельники бенедиктинских монастырей, где, видимо, в отличие от иезуитских, имелись созерцательные практики, отличные от духовных упражнений Игнатия и не содержащие визуализацию. Нерелигиозные виды медитации действительно были заимствованы, но используются как вспомогательный инструмент для достижения важных для христианина целей и при этом также проходят христианское осмысление.

88 Основные принципы отношения Русской Православной Церкви к инославиям // Официальный сайт Московского Патриархата. URL: <http://www.patriarchia.ru/db/text/418840>.

Подводя итог, можно сказать, что восточные нехристианские практики часто служили вызовами для современных западных христиан. Через знакомство с ними они переосмысливали свой религиозный опыт и часто обращались к трудам древних святых, открывая их бесценное наследие для себя и других, что является возвращением к истокам. При этом некоторые практики были заимствованы в том или ином виде и переосмыслены, а некоторые изначально входили в состав духовности Запада.

Полученная классификация позволит несколько упростить навигацию среди разнообразия предлагаемых медитаций. Однако требуется дальнейшее изучение медитативных духовных практик, распространение которых имеет межконфессиональный характер, наблюдаясь как среди католиков, так и протестантов, что подчёркивает актуальность темы. Необходимо более глубоко раскрыть богословие православной молитвы и сравнить её с западным пониманием, прояснив значение различий в учении о Святом Духе. Другая проблема связана с различиями в антропологии, вызванными разным пониманием грехопадения. Было бы интересно углубиться в практику размышления над Писанием в православной традиции и сравнить её с различными пониманиями подобной практики в западных трудах. Важно оценить, насколько точно западные авторы понимают святоотеческие тексты и насколько современные западные медитативные практики соответствуют древним. Также важно исследовать вопрос о допустимости для мирян молитвы с достижением безмолвия ума. Необходимо понять, насколько правильно были усвоены древние практики, нет ли здесь каких-то серьёзных искажений? Кроме того, представляют интерес нерелигиозные медитативные практики, которые активно используются на Западе, например, медитация осознанности. Несмотря на то, что они не содержат религиозных элементов и указываются, как полезные с точки зрения науки, насколько можно говорить о их духовной пользе?

Применимость каждой из данных практик в жизни православного христианина требует отдельного исследования. Можно лишь отметить, что в православной традиции до сих пор остаётся актуальной Иисусова молитва, что ставит под сомнение целесообразность внедрения иных созерцательных практик. Было бы интересно изучить отдельно практику размышления над Писанием и оценить возможность её применения среди мирян. Практики осознанности и благопожелания также были бы интересной темой для исследования с целью проанализировать похожий опыт у православных авторов и сравнить его с западными аналогами.

Источники

- Августин Иппонский, блж.* О Троице. Краснодар: Глагол, 2004.
- Аммон, св.* Наставления // Творения древних отцов-подвижников / ред. А. И. Сидоров; вступ., коммент., пер. А. И. Сидоров. М.: Сибирская Благовонница, 2012. С. 343–388.
- Василий Поляномерульский, прп.* Предисловие, или предпутие, желающим читать книгу святого отца нашего Григория Синаита и не погрешать против заключенного в ней смысла // Трезвомыслие / ред. схиигум. Авраам (Рейдман). В 2 т. Т. 1. Екатеринбург: Александро-Невский Ново-Тихвинский женский мон-рь, 2009. С. 310–322.
- Григорий Палама, свт.* Триады в защиту священно-безмолвствующих / послесл., коммент., пер. В. Вениаминов. М.: Канон, 1995.
- Григорий Синаит, прп.* О безмолвии и двух образах молитвы, в 15 главах // *Григорий Синаит, прп.* Творения. М.: Новоспасский монастырь, 1999. С. 94–112.
- Димитрий Ростовский, свт.* Богомысленное размышление о Пресвятах страстях Господа нашего Иисуса Христа // *Димитрий Ростовский, свт.* Сочинения. Т. 1. СПб.: Аксион эстин, 2009. С. 244–254.
- Евагрий Понтийский.* Слово о духовном делании, или Монах // *Евагрий Понтийский.* Творения. Аскетические и богословские трактаты / вступ., коммент., пер. А. И. Сидорова. М.: Мартис, 1994. С. 76–93.
- Игнатий (Брянчанинов), свт.* О молитве Иисусовой, беседа старца с учеником // Трезвомыслие: сборник творений русских подвижников благочестия об основах духовной жизни в молитве Иисусовой: в 2 т. / ред. схиигум. Авраам (Рейдман). Т. 1. Екатеринбург: Александро-Невский Ново-Тихвинский женский мон-рь, 2009. С. 5–116.
- Игнатий (Брянчанинов), свт.* Слово о молитве Иисусовой // Трезвомыслие: сборник творений русских подвижников благочестия об основах духовной жизни в молитве Иисусовой: в 2 т. / ред. схиигум. Авраам (Рейдман). Т. 1. Екатеринбург: Александро-Невский Ново-Тихвинский женский мон-рь, 2009. С. 168–265.
- Иоанн Кассиан Римлянин, прп.* Писания / пер. с лат. еп. Петра (Екатериновского). М.: Типо-Литогр. И. Ефимова, 1892.
- Иоанн Лествичник, прп.* Подвижнические уроки // Добротолюбие: в 5 т. / пер. свт. Феофана Затворника. Т. 2. М.: Сретенский мон-рь, 2010. С. 477–540.
- Каллист и Игнатий Ксанфопулы.* Наставления безмолвствующим, в сотне глав // Добротолюбие: в 5 т. / пер. свт. Феофана Затворника. Т. 5. М.: Сретенский мон-рь, 2010. С. 298–407.
- Катехизис католической церкви. М.: Духовная библиотека, 2007.
- Лойола И.* Духовные упражнения. М.: Ин-т св. Фомы, 2010.
- Макарий Египетский, прп.* Духовные слова и послания / коммент., пер. А. Г. Дунаева. М.: Пустынь Новая Фиваида, 2015.
- Никифор Уединенник.* Слово о трезвении и хранении сердца многополезное // Добротолюбие: в 5 т. / пер. свт. Феофана Затворника. Т. 5. М.: Сретенский мон-рь, 2010. С. 234–244.
- Никодим Святогорец, прп.* Невидимая брань / пер. с греч. свт. Феофана Затворника. М.: Сретенский мон-рь, 2014.

- Паисий Величковский, прп.* Главы об умной молитве // Трезвомыслие: сборник творений русских подвижников благочестия об основах духовной жизни в молитве Иисусовой: в 2 т. / ред. схиигум. Авраам (Рейдман). Т. 1. Екатеринбург: Александро-Невский Ново-Тихвинский женский мон-рь, 2009. С. 266–303.
- Симеон Новый Богослов, прп.* Метод священной молитвы и внимания // Путь к священному безмолвию: Малоизвестные творения отцов-исихастов / ред., предисл., примеч. А. Г. Дунаева. М.: Православное Братство Свт. Филарета Митр. Московского, 1999. С. 15–27.
- Симеон Солунский, свт.* Истолкование молитвы «Господи помилуй!» // Добролюбие: в 5 т. / пер. свт. Феофана Затворника. Т. 5. М.: Сретенский мон-рь, 2010. С. 431–434. Творения древних отцов-подвижников / ред., вступ., коммент., пер. А. И. Сидорова. М.: Сибирская Благовзвонница, 2012.
- Феолипт Филадельфийский, свт.* Увещевания // Аскетические творения. Послания / вступ., коммент., пер. А. И. Сидорова. М.: Сибирская Благовзвонница, 2018. С. 126–163.
- Феофан Затворник, свт.* Письма о молитве и духовной жизни. М.: Правило веры, 2008.

Литература

- Антоний (Мельников), архиеп.* Святой равноапостольный архиепископ Японский Николай // БТ. 1975. Вып. 14. С. 5–61.
- Балтийский центр созерцательной жизни. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.facebook.com/contemplative.latvia> (дата обращения 09.04.2020).
- Боржо С.* Христианская центрирующая молитва. 07.10.2017. [Электронный ресурс]. URL: <https://youtu.be/alhxNi3PxrQ> (дата обращения 08.04.2020).
- Дунаев А. Г.* Исихазм // ПЭ. 2011. Т. 27. С. 240–254.
- Жейдс Э. Ю.* Облако доверия и жемчужины веры. Синий или оранжевый? Золотой! // Лютеранские вести. 2017. № 10 (206). С. 5.
- Кабат-Зинн Дж.* Куда бы ты ни шел — ты уже там: Медитация полноты осознания в повседневной жизни / пер. с англ. М. Белобородовой. М.: Класс; Трансперсональный ин-т, 2001.
- Кадоваки К.* Дзен и Библия. М.: ББИ, 2004.
- Классическая йога («Йога-сутры» Патанджали и «Вьяса-бхашья») / вступ., коммент., пер. Е. П. Островская, В. И. Рудой. М.: Наука, 1992.
- Левушкан П.* Осознанное благопожелание. 20.12.2018. [Электронный ресурс]. URL: <https://youtu.be/HkTtEX-1uLI> (дата обращения 09.04.2020).
- Левушкан П.* Медитация в христианстве — есть ли? 21.12.2018. [Электронный ресурс]. URL: <https://youtu.be/Xb1MlnWmVnK> (дата обращения 09.04.2020).
- Леонов В., прот.* Основы православной антропологии: Учебное пособие. М.: Московская Патриархия, 2013.
- Международное общество христианской медитации. [Электронный ресурс]. URL: <http://wscm.ru> (дата обращения 09.04.2020).

- Общество «Дом Илии». [Электронный ресурс]. URL: <http://www.elijasnams.lv/index.php?m=1> (дата обращения 09.04.2020).
- Осинов А. И. Путь разума в поисках истины. М.: Сретенский мон-рь, 2002.
- Основные принципы отношения Русской Православной Церкви к инославию. 2000. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.patriarchia.ru/db/text/418840> (дата обращения 20.04.2020).
- Пенман Д. Искусство дыхания: секрет осознанной жизни / пер. с англ. Ю. Константиновой. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017.
- Рауш Т. Католичество в третьем тысячелетии. М.: ББИ, 2007.
- Фривен Л. Внутренний свет: Путь христианской медитации / пер. с англ. М. Захарова. Киев: Каирос, 2010.
- Bourgeault C. The Wisdom Jesus: Transforming Heart and Mind — a new perspective on Christ and His Message. London: Shambhala, 2008.
- Bourgeault C. Centering prayer and attention of the heart // Cross Currents. 2009. Vol. 59. No. 1. P. 15–27.
- Brantley J., Kabat-Zinn J. Calming Your Anxious Mind: How Mindfulness and Compassion Can Free You from Anxiety, Fear, and Panic. Oakland, CA: New Harbinger Publication, 2003.
- Centering prayer in daily life and ministry / ed. G. Reininger. New York: Continuum, 2006.
- Eastman P. Bede Griffiths — A Personal View // Monos. 1994. Vol. 6. No. 9. P. 1–5.
- Freeman L. Christian Meditation and Traditional Religion // The Furrow. 1989. Vol. 40. No. 2. P. 67–77.
- Griffiths B. Meditation — a talk by Father Bede // The Bede Griffiths Sangha Newsletter. 1999. Vol. 2. Issue 1. P. 2–4.
- Kornfield J. Meditation on Gratitude and Joy. [Электронный ресурс]. URL: <https://gratefulness.org/resource/meditation-on-gratitude-and-joy> (дата обращения 07.04.2020).
- Network for Grateful Living. [Электронный ресурс]. URL: <https://gratefulness.org/about/our-team> (дата обращения 09.04.2020).
- Rohr R. The Naked Now: Learning to See as the Mystics See. New York: Crossroad, 2009.
- Weare K. Mindfulness in education // The Psychology of Meditation Research and Practice / ed. M. A. West. Oxford: Oxford University Press, 2016. P. 259–281.

Modern Meditative Practices in Western Christianity: A Search for «The New Spirituality» or a Return to the Sources?

Denis A. Gulyaev

MA in Theology

PhD student at the Moscow Theological Academy

Academy, Holy Trinity-St. Sergius Lavra, Sergiev Posad 141300 Russia

dengul@mail.ru

For citation: Gulyaev, Denis A. "Modern Meditative Practices in Western Christianity: A Search for 'The New Spirituality' or a Return to the Sources?". *Theological Questions*, no. 2 (4), 2020, pp. 165–188 (in Russian). DOI: 10.31802/PWG.2020.4.2.008

Abstract. This article is devoted to modern meditative practices used by Western Christians, both Catholics and Protestants. The purpose of the study is to try to determine if these practices are innovations or a return to ancient Christian traditions. Analysis and classification of various practices demonstrate their substantial diversity. To understand whether they are new or a return to an ancient tradition, a comparison with the practice of Jesus prayer is performed. To help answering this question, a classification was developed allowing to refer each type of practice to a specific religious experience. In the conclusion the author determines directions for further research.

Keywords: meditation, prayer, Western Christianity, Jesus prayer, Christian meditation, centering prayer, mindfulness, gratefulness.

References

- Ostrovskaya E. P., Rudoy V. I. (ed.) (1992) *Klassicheskaja ĭoga ("Īoga-sutry" Patandzhali i "V'iasa-bkhash'ia")* [Classical Yoga (Yoga Sutras of Patanjali and Vyasa Bhashya)]. Moscow: Nauka (in Russian).
- Ammon (2012) "Nastavleniia" ["Exhortations"], in Sidorov A. I. (ed.) *Tvoreniia drevnikh ottsov-podvizhnikov* [Creations of the Ancient Ascetic Fathers]. Moscow: Sibirskaya Blagozvonitsa, pp. 343–388 (in Russian).
- Augustine of Hippo (2004) *O Troitse* [On the Trinity]. Krasnodar: Glagol (in Russian).
- Bourgeault C. (07.10.2017) *Khristianskaia tsentriuiushchaia molitva* [Christian Centering Prayer] (in Russian), available at: <https://youtu.be/aIhxHi3PxrQ> (08.04.2020).
- Bourgeault C. (2008) *The Wisdom Jesus: Transforming Heart and Mind — a new perspective on Christ and His Message*. London: Shambhala.
- Bourgeault C. (2009) "Centering prayer and attention of the heart." *Cross Currents*, vol. 59, no. 1, pp. 15–27.
- Brantley J., Kabat-Zinn J. (2003) *Calming Your Anxious Mind: How Mindfulness and Compassion Can Free You from Anxiety, Fear, and Panic*. Oakland, CA: New Harbinger Publication.
- Brianchaninov I. (2009) "O molitve Iisusovoi, beseda startsa s uchenikom" ["On the Jesus Prayer: A Conversation between a Starets and a Disciple"], in A. Reydman (ed.) *Trezvomyslie* [Sober-mindedness], in 2 vols. Ekaterinburg: The Alexandro-Nevsky Novo-Tikhvinsky Convent, vol. 1, pp. 5–116 (in Russian).

- Brianchaninov I. (2009) "Slovo o molitve Iisusovoi" ["On the Jesus Prayer"], in A. Reydman (ed.) *Trezvomyслиe [Sober-mindedness]*, in 2 vols. Ekaterinburg: The Alexandro-Nevsky Novo-Tikhvinsky Convent, vol. 1, pp. 168–265 (in Russian).
- Callistus and Ignatius Xanthopoulos (2010) "Nastavleniia bezmolstvuiushchim, v sothe glav" ["Directions to Hesychasts, in 100 Chapters"], in *Dobrotoliubie [Philocalia]*, in 5 vols. Moscow: Sretensky Monastery, vol. 5, pp. 298–407 (in Russian).
- Dimitry of Rostov (2009) "Bogomyshlennoe razmyshlenie o Presviatykh strastekh Gospoda nashego Iisusa Khrista" ["Theological Meditations About the Most Holy Passion of Our Lord Jesus Christ"], in *Sochineniia [Works]*, vol. 1. Saint Petersburg: Aksiion estin, pp. 244–254 (in Russian).
- Dunaev A. G. (2011) "Isikhazm" ["Hesychasm"], in *Pravoslavnaia éntsiklopediia [Orthodox Encyclopedia]*, vol. 27. Moscow: Orthodox Encyclopedia, pp. 240–254 (in Russian).
- Eastman P. (1994) "Bede Griffiths — A Personal View." *Monos*, vol. 6, no. 9, pp. 1–5.
- Evagrius Ponticus (1994) "Slovo o dukhovnom delanii, ili Monakh" ["Praktikos, or The Monk"], in *Tvoreniia. Asketicheskie i bogoslovskie traktaty [Works. Ascetic and Theological Treatises]*. Moscow: Martis, pp. 76–93 (in Russian).
- Freeman L. (1989) "Christian Meditation and Traditional Religion." *The Furrow*, vol. 40, no. 2, pp. 67–77.
- Freeman L. (2010) *Vnutrennii svet: Put' khristianskoï meditatsii [Light Within: Meditation as Pure Prayer]*. Kiev: Kairos (in Russian).
- Gregory Palamas (1995) *Triady v zashchitu sviashchenno-bezmolstvuiushchikh [Triads For The Defense of Those Who Practice Sacred Quietude]*. Moscow: Kanon (in Russian).
- Gregory of Sinai (1999) "O bezmolvii i dvukh obrazakh molitvy, v 15 glavakh" ["On Stillness and the Two Ways of Prayer, in 15 Chapters"], in *Tvoreniia [Works]*. Moscow: Novospassky monastyr, pp. 94–112 (in Russian).
- Griffiths B. (1999) "Meditation — a talk by Father Bede." *The Bede Griffiths Sangha Newsletter*, vol. 2, 1, pp. 2–4.
- John Climacus (2010) "Podvizhniccheskie uroki" ["Ascetic Lessons"], in *Dobrotoliubie [Philocalia]*, in 5 vols. Moscow: Sretensky Monastery, vol. 2, pp. 477–540 (in Russian).
- Kabat-Zinn J. (2001) *Kuda by ty ni shel — ty uzhe tam: Meditatsiia polnoty osoznaniia v povsednevnoi zhizni [Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life]*. Moscow: Klass; Transpersonalny in-t (in Russian).
- Kadowaki K. (2004) *Dzen i Bibliia [Zen and the Bible]*. Moscow: BBI (in Russian).
- Kornfield J. (s. a.) *Meditation on Gratitude and Joy*, available at: <https://gratefulness.org/resource/meditation-on-gratitude-and-joy> (07.04.2020).
- Leonov V. (2013) *Osnovy pravoslavnoi antropologii: Uchebnoe posobie [Principles of Orthodox Anthropology]*. Moscow: Moscow Patriarchate (in Russian).
- Levushkan P. (20.12.2018) *Osoznannoe blagopozhelanie [Mindful well wishing]* (in Russian), available at: <https://youtu.be/HkTtEX-1uLI> (09.04.2020).
- Levushkan P. (21.12.2018) *Meditatsiia v khristianstve — est' li? [Is There Meditation in Christianity?]* (in Russian), available at: <https://youtu.be/Xb1MlnWMvHk> (09.04.2020).
- Loyola I. (2010) *Dukhovnye uprazhneniia [Spiritual Exercises]*. Moscow: In-t sv. Fomy (in Russian).
- Macarius of Egypt (2015) *Dukhovnye slova i poslaniia [Spiritual Homilies and Letters]*. Moscow: Pustyn Novaya Fivaida (in Russian).

- Melnikov A. (1975) “Sviatoi ravnoapostol’nyi arkhiepiskop IАponskii Nikolai” [“Saint Nicholas, Equal-to-the-Apostles, Archbishop of Japan”]. *Bogoslovskie trudy*, 14, pp. 5–61 (in Russian).
- Nicodemus the Hagiorite (2014) *Nevidimaia bran’ [The Spiritual Combat]*. Moscow: Sretensky Monastery (in Russian).
- Nikephoros the Monk (2010) “Slovo o trezvenii i khranении serdtsa mnogopoleznoe” [“On Watchfulness and the Guarding of the Heart”], in *Dobrotoliubie [Philocalia]*, in 5 vols. Moscow: Sretensky Monastery, vol. 5, pp. 234–244 (in Russian).
- Osipov A. I. (2002) *Put’ razuma v poiskakh istiny [The Search for Truth on the Path of Reason]*. Moscow: Sretensky Monastery (in Russian).
- Paisius Velichkovsky (2009) “Glavy ob umnoi molitve” [“Chapters on Mental Prayer”], in Reydman A. (ed.) *Trezvomyslie [Sober-mindedness]*, in 2 vols. Ekaterinburg: The Alexandro-Nevsky Novo-Tikhvinsky Convent, vol. 1, pp. 266–303 (in Russian).
- Penman D. (2017) *Iskusstvo dykhaniia: Sekret osoznannoi zhizni [The Art of Breathing: The Secret to Living Mindfully]*. Moscow: Mann, Ivanov i Ferber (in Russian).
- Rausch T. (2007) *Katolichestvo v tret’em tysiacheletii [Catholicism in the Third Millennium]*. Moscow: BBI (in Russian).
- Reininger G. (ed.) (2006) *Centering prayer in daily life and ministry*. New York: Continuum.
- Rohr R. (2009) *The Naked Now: Learning to See as the Mystics See*. New York: Crossroad.
- Sidorov A. I. (ed.) (2012) *Tvoreniia drevnikh ottsov-podvizhnikov [Creations of the Ancient Ascetic Fathers]*. Moscow: Sibirskaya Blagozvonitsa (in Russian).
- Symeon of Thessalonica (2010) “Istolkovanie molitvy ‘Gospodi pomilui!’” [“An Explanation of the Prayer: ‘Lord, Have Mercy’”], in *Dobrotoliubie [Philocalia]*, in 5 vols. Moscow: Sretensky Monastery, vol. 5, pp. 431–434 (in Russian).
- Symeon the New Theologian (1999) “Metod sviashchennoi molitvy i vnimaniia” [“The Three Ways of Attention and Prayer”], in A. G. Dunaev (ed.) *Put’ k sviashchennomu bezmolviu: Maloizvestnye tvoreniia ottsov-isikhastov [The Way to Holy Silence: Little-Known Works of Hesychast Fathers]*. Moscow: Pravoslavnoe Bratstvo Svt. Filareta Mitr. Moskovskogo, pp. 15–27 (in Russian).
- Theoleptos of Philadelphia (2018) “Uveshchevaniia” [“Exhortations”], in *Asketicheskie tvoreniia. Poslaniia [Ascetic Works. Letters]*. Moscow: Sibirskaya Blagozvonitsa, pp. 126–163 (in Russian).
- Theophan the Recluse (2008) *Pis’ma o molitve i dukhovnoi zhizni [Letters About Prayer and Spiritual Life]*. Moscow: Pravilo very (in Russian).
- Vasily Polyanomerulsky (2009) “Predislovie, ili predputie, zhelaiushchim chitat’ knigu sviatogo ottsa nashego Grigoriia Sinaita i ne pogreshat’ protiv zakliuchennogo v nei smysla” [“A Preface, or a Preamble, to Those Who Want to Read the Book by Our Holy Father Gregory of Sinai, and Not to Err Against the Meaning Contained Therein”], in A. Reydman (ed.) *Trezvomyslie [Sober-mindedness]*, in 2 vols. Ekaterinburg: The Alexandro-Nevsky Novo-Tikhvinsky Convent, vol. 1, pp. 310–322 (in Russian).
- Weare K. (2016) “Mindfulness in education”, in M. A. West (ed.) *The Psychology of Meditation Research and Practice*. Oxford: Oxford University Press, pp. 259–281.
- Zheyds E. Yu. (2017) “Oblako doveriia i zhemchuzhiny very. Sinii ili oranzhevyi? Zolotoi!” [“A Cloud of Confidence and Pearls of the Faith. Blue or Yellow? Golden!”]. *Lyuterskie vesti*, no. 10 (206), pp. 5 (in Russian).