

Методий Ангелов

Последните години в страната се разпространяват и популяризират медитативните методи за самопознание и самоконтрол на ума от източните религии.

### **Методът за вглъбяване и умствен самоконтрол в историята на Православната църква**

Освен това винаги съществува стремеж бъдат подкрепяни с исторически доказателства за тяхната ефективност и автентичност, основани на несъмнени авторитети. Тези методи обаче нямат традиционно приложение в България, въпреки че стана модно напоследък да се говори за медитацията като път за постигане на душевен покой, справяне със стреса и за умствено и физическо здраве. Почти нищо, или съвсем малко се знае за съществуването на подобен метод за умствено очистване и самоконтрол в християнството. Ето защо считаме за необходимо да направим един кратък исторически обзор на неговата поява и развитие, както и приложението му от авторитетни лица в православното християнство.

В християнската аскетика методът за умствено вглъбяване, безмълвие и самоконтрол е известен под различни наименования: “умствено дело” /умное делание/, “сърдечно дело” /сердечное делание/, “сърдечно съзерцание”, умствено съзерцание”, “пазене на ума” и “пазене на сърцето” /сердечное хранение/, “сърдечно трезвение”, или само “трезвение” /трезвение в смисъл на будност, трезвеност, въздържаност/ [3, т.5, с. 262]. Също се използват “сърдечно внимание” “умствено безмълвие”, само “безмълвие”, “сърдечна молитва”, “умствена молитва”, “непрестанна молитва” и други. Всички тези наименования отразяват различни страни на метода, но по същество се отнасят за едно и също нещо. Те посочват или изразяват връзката на метода с ума, сърцето, насочеността на вниманието, характера на умствената дейност или спецификата на молитвата. Незапознатите с тази особеност изследователи могат да се подвеят от това разнообразие и затова трябва да го имат предвид. Поради факта, че мълчанието като духовна практика е най-впечатляващата външна проява на метода, а умствената чистота и безмълвието – идеал, практикуващите го през 13-14 век и след това били наричани исихасти /от гр. исихия – мир, покой, безмълвие/. Оттам и цялото направление на съзерцателното монашество в Православието, добило популярност и разпространение по това време, носи името “исихазъм”.

За по-голяма яснота ние въведохме наименованието: “метод за вглъбяване и умствен самоконтрол”, подчертавайки така неговата същност и насоченост.

Изворите за проучване и изследване на метода са предимно от патристичната и житийна литература. Освен това сме провели проучвания чрез беседи с някои практикуващи метода, както и на основата на известен личен опит в тази област.

Първите писмени сведения за учението и метода за умствен самоконтрол и безмълвие са от 4-ти и 5-ти век сл. Хр. в трудовете на писателите-аскети. Но описвайки метода, някои от християнските писатели се основават на съществуването на една много

по-древна традиция, устно предавана от учител на ученик [3, т.5, с. 264], [11]. Във времето на гоненията през първите три века ние не откриваме писмени указания за неговото прилагане. Вероятно това се дължи на специфичния начин на преподаване на метода устно и чрез лична връзка между учител и ученик в затворените християнски общности, както и поради преследванията. Може да се каже, че този метод представлява съществена част от Свещеното предание на Православната църква в областта на самовъзпитанието.

Най-ранни писмени сведения за практикуване на метода откриваме в Лавсаика на еп. Паладий Еленополски /4-ти век/, който обикалял и издирвал сведения за живота на християнските аскети, като се е срещал с някои от тях. Йоан Касиян [11] описва през 5-ти век подробно живота на аскетите и отшелниците в пустините на Египет и Палестина, където методът е бил широко разпространен и съставя монашески устав [4]. Подробно изложение на метода, макар и в символична форма, е написан също през 5-ти век от Исихий, презвитер Ерусалимски. Някои аспекти на метода се обясняват и в трудовете на Антоний Велики – основател на християнското монашество през 4-ти век. Негов съвременник е Макарий Египетски, също аскет и съзерцател. През 5-ти век се подвизават Евагрий монах, Теодосий Велики, Марк подвижник, Исаия отшелник. Загатвания и споменавания на метода срещаме и при редица по-късни автори - бл. Диадок, Йоан Карпатски, Максим Изповедник, авва Филимон, Филотей Синайски, преподобни Теогност, Исаак Сирий, Йоан Лествичник, и редица други, живели в периода от 5-ти до 8-ми век. През 10-ти и 11-ти век срещаме по-подробно описание и наставление в метода от Никита Стифат – автор на “психологически глави за очистването на ума”, от Симеон благоговейни и от Симеон Нови Богослов. Последният е плодовит автор на богословски трактати, нравствени слова и религиозна лирика. Предполага се за един трактат от това време, подробно обясняващ психофизичната страна на метода, че е негово дело.

Имаме всичките основания да смятаме, че през 10-ти век в България Иван Рилски е практикувал метода на вглъбяването умствения самоконтрол и безмълвие. Вероятно той е и един от първите, въвел го в нашата страна. Създал е около себе си група от последователи, на които е бил наставник. Кои са нашите основания за това твърдение? Първо – в своя [6] той споменава един от основните елементи на метода – непрестанната молитва, като посочва и формулата ѝ. Второ – съветва учениците си да изучават трудовете и да следват примера на ранно християнските аскети, като посочва конкретни имена – Антоний Велики, Ефрем Сирий и Теодосий Велики, за които се знае, че са практикували метода и са оставили наставления и ученици. Трето – отшелническият живот, който е водил в уединение и мълчание, се практикува от напредналите в тази духовна практика. Въпреки, че в завета си Иван Рилски никъде пряко не дава точно описание на метода, на основата на горепосочените факти имаме пълно основание да смятаме, че той е практикувал метода на умствения самоконтрол и вглъбяване, постигнал е високите степени на безмълвието и е наставлявал ученици, вероятно създавайки школа, която е съществувала известно време след неговата смърт. Според еп. Партений [5, с. 10], Прохор Пшински, Гавраил Лесновски и Йоаким Осоговски – известни аскети и отшелници, живели непосредствено след Иван Рилски и канонизирани от Българската православна църква за светци, са били негови последователи.

С течение на времето, поради устното му разпространяване от учител на ученик и

високите морални изисквания, вътрешната съзерцателна същност на метода постепенно се изгубва. Така при масовото си разпространение православното монашество придобива предимно външен, действен характер. Само на отделни места ограничени групички продължават да прилагат метода. Всред миряните той напълно се изгубва.

Постепенно монашеството придобива предимно действен характер – държало се е най-вече на външната добродетелност и изпълнение на Божиите заповеди. Етиката е имала нормативен характер. Чистотата на мислите е била съблюдавана доколкото се е изисквало за изповедта, но собствените мотиви не са били наблюдавани, нито изследвани. Това не е представлявало нравствено изискване или критерий за нравствена чистота.

През 14 век Григорий Синаит [1, ч.1 с. 318], ревностен търсач на истината и поборник на стремежа към нравствено съвършенство, обикаля различни манастири, скитове и отделни отшелници из Синай, пустините на Египет и Палестина. Научавайки за метода, той издирва практикуващи, учи се при тях и така наново възстановява същността му и започва да го популяризира. Пристигайки в Света гора Атонска той остава неразбран и неприет от монасите там. По това време негови ученици стават и редица българи, всред които са Ромил Видински и Теодосий [7], който по-късно става Търновски патриарх. Благодарение на неговото застъпничество, българският цар Иван Александър подкрепя каузата на Григорий Синаит. Той дарява земи и материални средства за създаването на манастир на българска територия в областта Парория, намираща се на границата между България и Византия. Тук се изгражда духовна школа, в която монасите биват обучавани в приложението на метода. В тази школа ученици освен Теодосий са бъдещият константинополски патриарх Калист и още редица други монаси от всички части на Балканите и Византия. Така тя се оформя като международен център, спомогнал за разпространението на ученията и метода на исихазма. Тук, в “созополската пустиня”, Григорий Синаит пише своите прочути “Наставления за безмълвстващите” [1, ч.1, с. 338]. В България започва силно разпространение и развитие на този начин на живот – доказателство за разцвет на съзерцателното монашество през 14-ти век днес са скалните манастири край с. Иваново и р. Русенски Лом, Аладжа манастир край Варна, Килифаревската школа [2, с. 157], основана от патриарх Теодосий Търновски – ученика на Григорий Синаит. Тук се обучават Евтимий, ученик на Теодосий и след него патриарх Търновски, Григорий Цамблак и българинът Киприан, който по-късно става Киевски и Московски митрополит и разпространява метода там. След Теодосий в школата, ръководена от Евтимий, се подготвят книжовници и опитни практики, които разпространяват учението за умствения самоконтрол и в другите страни на Балканите и Русия. В по-късните години от живота си Синаит бива признат и приет и от монасите на Света гора, където методът наново се разпространява и съхранява през вековете.

България има сериозен принос в запазването и разпространението на този метод основно в две направления – подкрепя дейността на Григорий Синаит от една страна и подготвя книжовници и духовни наставници с практически опит, които разпространяват учението всред другите православни народи – предимно в Румъния и Русия.

Най-широко разпространение, вследствие на делото на Григорий Синаит и неговите ученици, исихазмът получава между 13 и 15 век във Византия и на Балканите. По времето на крал Стефан Душан той се разпространява широко и сред монасите в

Сърбия. Наименованието “исихазъм” става израз не само на практиката на метода за вглъбяване и умствен самоконтрол, но и на цялостния начин на живот, начин на мислене и мироглед. През 14-ти век исихазмът вече се оформя като самостоятелно учение и доктрина, съдържаща в себе си метафизични [2; 8], философски и педагогически възгледи и страни. Благодарение на активната книжовна и апологетична дейност на солунския епископ Григорий Палама, исихазмът е признат от Православната църква като учение. Неговото учение за неръкотворните или нетварните /невеществени, нематериални/ божествени енергии е прието и влиза в догматическото учение на Православната църква като официална доктрина. На свиканите църковни събори в Палама оборва своите опоненти Варлаам и Акиндин. Вероятно малцина знаят, че българите спасяват от робство Григорий Палама, като го откупват от турски плен [1, ч.2, с. 571].

Мюсюлманското нашествие на Балканите слага край на този разцвет и през следващите векове главно в Света гора Атонска и в Русия остават единствените по-големи центрове, където методът се практикува и преподава. В Гърция, България и в другите православни страни постепенно по-големите манастири и духовните школи биват разбити и монасите, поддръжници на този начин на живот, се отправят към Света гора, където намират убежище. През 18-ти век известен книжовник и опитен духовен наставник в учението и метода за умствения самоконтрол е Паисий Величковски. Той пребивава в Хилендарския манастир на Света гора по същото време, когато там е бил послушник и българинът Паисий, който по-късно написва “История славяноболгарская”. Имаме основание да смятаме, че Паисий Хилендарски в годините на своето послушание е бил обучаван, или най-малкото е бил запознат с метода на умствения самоконтрол. Според нас фактът, че Величковски избира именно Хилендарския манастир, достатъчно красноречиво говори в подкрепа на твърдението, че той е намерил разбиране и подкрепа от манастирското братство и от игумена Лаврентий – кръвен брат на Паисий Хилендарски. По-късно Величковски заминава за Молдова, където създава школа и развива усилена книжовна дейност. Мнозина автори смятат, че неговата активна дейност подготвя основите на руското религиозно възраждане през 19-ти век. През 18-ти век на Света гора с активна книжовна и просветителска дейност сред монасите и като опитен наставник се проявява и гръцкият монах Никодим Светогорец. Той, заедно с Макарий Коринтски съставят сборника “Добротолюбие” в два тома [3, т. 5, с. 528], съдържащ основните съчинения на християнската аскетика и най-вече тези, които се отнасят до учението и практиката на вглъбяването, умствения самоконтрол и безмълвие. През 1782 година сборника излиза в два тома на гръцки език. Няколко години по-късно Паисий Величковски го превежда и издава и на славянски език. По-късно “Добротолюбие” оказва силно възбуждащо влияние на духовния живот в редица православни страни.

В Русия през 15-ти и 16-ти век се подвизава и разпространява метода Нил Сорски, който написва ръководство за подвижници, в което систематизирано излага основите му. Той е считан за основател на скитския живот в Русия. По-късно големи центрове и духовни школи се създават в Оптинската пустиня [12], Троицко-Сергиевската лавра, Киевопечорската лавра, Валаамският манастир и други. В целият православен свят остават известни имената на Сергей Радонежки, Тихон Задонски, Серафим Саровски. Във втората половина на 19-ти и началото на двадесети век еп. Теофан Затворник се проявява като голям практик, книжовник и религиозен педагог, автор на много трудове

в тази област. Неговият принос за религиозния подем в Русия през 19-ти век е съществен. Сам практикувайки метода на съзерцателната молитва и умствения самоконтрол, той се затваря доброволно в мълчание и уединение години наред в килия /откъдето произлиза и прозвището Затворник/, и от там с писма ръководи и наставлява духовния живот на редица монашески и църковни братства и миряни. Благодарение на неговата интензивна преводаческа и редакторска дейност “Добротолюбие” бива преведен на руски език и излиза като разширено и допълнено с нови текстове издание в пет тома през 1877 година.. Отдавайки специално внимание на съзерцателния метод за умствен самоконтрол и безмълвие, еп. Теофан отделя целия пети том за подбрани трудове на аскети и съзерцатели, писали в тази област. По същото време с активна пастирска дейност се занимава и отец Йоан Кронщадски – също практикуващ метода. Идването на комунистическият режим на власт, терорът и насилието срещу църквите в Русия прекъсва религиозния разцвет. Като последен отблясък е издаденият през тридесетте години на 20-ти век от Валаамския манастир сборник молитве Иисусовой”, в който старците – наставници от манастира, предвид погромите и дори физическото унищожение на по-изявените духовници, си поставят за цел да съхранят и запазят за бъдещите поколения учението за умствения самоконтрол и непрестанната молитва. Те събират беседи и наставления от опитни в практиката духовници, както и основните трудове в тази област от патристичната литература и ги издават в сборник с посоченото по-горе наименование. След 1990 година еп. Теофан Затворник и отец Йоан Кронщадски са канонизирани от Руската православна църква за светци.

В края на 19-ти и началото на 20-ти век в Гърция като опитен религиозен педагог и наставник в метода на умствения себеконтрол се проявява Нектарий Егински, който също е канонизиран от Гръцката православна църква за светец. През двадесети век на Света гора Атонска продължават да съществуват монаси и наставници, прилагачи метода за вглъбяване и умствен самоконтрол и живеещи съответния начин на живот [10]. През 1946-1947 година биват преведени на румънски език от известния богослов и наставник отец Станое и излизат четири тома на “Добротолюбие”. Оформилият се около него кръг от млади богослови и епископи, живеещи в духа на наставленията на “Добротолюбие”, допринася много за духовния подем в Румъния, който се забелязва през двадесети век. Влиянието на сборника се разпростира не само върху монашеството, но и върху живота на Църквата като цяло.

Преводи на “Добротолюбие” излизат и на английски език в началото на петдесетте години на двадесети век, а малко по-късно се появяват преводи и на френски, немски, италиански, испански и финландски. Така ученията за вглъбяването, умствения самоконтрол, безмълвието и нравствената чистота на християнските аскети и в частност на тези от Православието, стават достъпни за международната общност.

Какво е състоянието днес в нашата страна? В България този метод се прилага в Княжевския девически манастир край София и от някои миряни от кръга от вярващи около него. Практикуван е от руският архиепископ в България Серафим /Соболев/, от него е предаден на архимандрит Серафим

, а той от своя страна на някои свои ученици. Практикуван е и от макариополски епископ Николай

, от архим. Климент Рилец, схимонах Серафим /йером. Давид/, еп. Иларион и от други монаси и някои светски лица. Методът днес се прилага от много ограничен кръг от

вярващи и не е познат всред широките кръгове на свещениците и миряните, въпреки излезлите напоследък книги, които го описват. Знаят се само отделни елементи от външната страна, но в дълбочина учението за помислите и ума остава непознато. Сборникът “Добротолубие” беше преведен през 2000-та година от руски на български език от група млади богослови [3, Т. 5, с. 529] като издание на български светогорски манастир “Св. Вмчк Георги Зограф”.

Понастоящем благодарение на усилената издателска дейност на българския светогорски манастир на трудовете в областта на християнската аскетика, става достъпно описанието на този метод. А издаването на български език на анонимното съчинение, имащо автобиографичен характер: “Откровени разкази на един странник към неговия духовен отец” [12] е ценно с това, че в него се описва не само техниката на метода, но и духовния опит и преживявания, които е имал авторът в приложението на непрестанната молитва и метода за умствен самоконтрол.

От педагогическа гледна точка методът за вглъбяване и умствен самоконтрол е ценен с това, че приучава човека към рефлексивна дейност. Би могло с пълно основание да се каже, че той е психофизична техника и действено средство за самонаблюдение, самопознание, самоконтрол и себепромяна. В този смисъл го намираме за ценен от гледна точка на самовъзпитанието. Ще бъде обаче погрешно да се гледа на него само като на една обикновена психофизична техника от типа на техниките за автогенен тренинг, чието механично приложение автоматично дава очакваните резултати.

Методът е свързан с начина на мислене на човека, с миросгледа, ценностите и с начина на живот. Дълбоката основа на този метод, независимо от външната психофизична страна, е свързана с религиозността и намира израз в специфичното религиозно съзнание и поведение на практикуващите. Целта на метода е да подпомогне усилията на човека в стремежа му към достигане на религиозните идеали и цели, към които се стреми. В този смисъл преподаването на метода за умствен самоконтрол и безмълвие трябва да бъде свързано с религиозното възпитание и той би могъл да се използва като помощно средство в подкрепа на възпитателния процес и при формиране на стремеж към религиозно самовъзпитание на личността. В същото време считаме, че някои негови елементи от психофизичната страна биха могли с успех да се използват и като универсално помощно средство / не само при вярващи християни/ за формиране на рефлексивна нагласа и навици на личността, като действено средство за ефективна психологическа защита и също като средство за преодоляване на психологическия стрес.

### ЛИТЕРАТУРА

- Афонский патерик, Москва, изд. Р. П. монастыря. на Афоне, 1897, ч. 1 и ч. 2  
Данков Евл., Метафизика на исихазма, т. 1, изд. “Образование” ООД, София, 1999  
Добротолубие, сборник, съст. Теофан Затворник, Т. 1 – 5, изд. м-р “Св. Вмчк Георги Зограф” на Света Гора Атон, София, 2000  
Древние иноческие уставы, Москва, изд. Аф. Р. П. монастыря, 1892  
Жития на бълг. светии, съст. Еп. Партений, С., Синодално издателство, т.1 и т.2, 1979  
Заветът на Св. Иван Рилски, прев. акад. Йордан Иванов, С., ИК “Житно зърно”, 1994

## Метод за вглъбяване

Написано от Йордан  
Петък, 21 Март 2008 21:26

---

Калист, патриарх, Житие на свети Теодосий Търновски /пространно/, В. Търново, 1995  
Марчевски Ив., Исихазмът, Велико Търново, 1996  
Откровени разкази на един странник пред неговия духовен старец, анон., София, 1998  
Паисий Светогорец, Светогорски отци и светогорски живот, изд. М-р “Св. Вмчк Георги Зограф”, Света Гора Атон, 2001  
Писанія преп. отца Іоанна Кассіана римлянина, Москва, изд. Аф. Р. П. монастыря, 1892  
Серафим, архимандрит, Оптинските старци, С., 1991

Методий Иванов Ангелов, главен асистент, ПУ “Паисий Хилендарски”, кат. “Естетическо възпитание”; дом. тел 032/ 95 64 81; GSM 0889/331 351; e-mail: metodiy\_angelov@abv.bg