

12+



ДМИТРИЙ БОЛЕСОВ

ГРИГОРИЙ ПАЛАМА: ПОГРУЖЕНИЕ В РЕАЛЬНОСТЬ

Дмитрий Болесов

**Григорий Палама.
Погружение в реальность**

«Издательские решения»

Болесов Д.

Григорий Палама. Погружение в реальность / Д. Болесов —
«Издательские решения»,

Книга соединяет богословие Григория Паламы с вызовами XXI века: учит «собирать ум» среди цифрового шума, отличать суету от осмысленных поступков и выстраивать диалог без вражды. Практические инструменты и живые примеры помогают вернуть контроль над вниманием и найти опору в быстро меняющемся мире.

© Болесов Д.

© Издательские решения

Содержание

Вступление: «Зачем нам XIV век сегодня?»	6
Глава 1.1. «Византия на грани нервного срыва»	8
Глава 2.1. «Недоступное и доступное: в чем фишка про энергии»	10
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Григорий Палама

Погружение в реальность

Дмитрий Болесов

© Дмитрий Болесов, 2026

ISBN 978-5-0070-8199-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление: «Зачем нам XIV век сегодня?»

Представь, что ты стоишь в центре огромного зала, где со всех сторон на тебя летят экраны, уведомления, заголовки, чьи-то крики, чьи-то советы, чьи-то «срочные» новости. Ты пытаешься просто дойти до двери, но каждый пиксель норовит тебя остановить: «Посмотри на меня! Прочитай меня! Отреагируй на меня!» В какой-то момент ты останавливаешься, закрываешь глаза и думаешь: «Где я? Кто я? И главное — где тишина?»

Именно в такой момент, когда мир становится слишком громким, имеет смысл обернуться назад — туда, где люди уже сталкивались с кризисом смысла, с тревогой перед будущим и с ощущением, что реальность рассыпается. И один из самых неожиданных собеседников в этом поиске — Григорий Палама, византийский богослов и архиепископ Фессалоникийский, живший в XIV веке.

Когда я впервые услышал это имя, реакция была типичной: «Опять что-то строгое, монастырское, про кадильный дым и непонятные догматы». Но чем глубже я копал, тем сильнее менялось впечатление. Палама — это не про «уйти от мира». Это про то, как в мире, который трещит по швам, остаться собой. Про то, как удержать внимание, когда его рвут на части. Про то, как отличить подлинное от подделки.

И вот что поразительно: идеи, за которые Палама боролся, спорил, сидел в тюрьме и даже был похищен пиратами, сегодня звучат пугающе современно. Его богословие — это, по сути, антропология внимания, этика диалога и философия опыта. Он утверждал, что человек способен не просто знать о Боге, а встречаться с Ним. Не через абстрактные рассуждения, а через опыт, который меняет саму ткань восприятия.

Но давай сразу снимем напряжение. Я не собираюсь превращать эту книгу в катехизис. Мы не будем учить греческий, заучивать цитаты и спорить о тонкостях литургического устава. Наша цель — вытащить из паламитского наследия те зерна, которые могут прорасти в современном сознании. Мы будем искать параллели между его учением и тем, с чем сталкиваемся каждый день: с информационной перегрузкой, экзистенциальной тревогой, выгоранием, потерей опоры и отчаянной потребностью в подлинности.

Почему именно Палама? Потому что он жил в эпоху, очень похожую на нашу. Византия XIV века — это мир на изломе. Империя, некогда могущественная, сжимается до размеров города и окрестностей. Политики плетут интриги, армии проигрывают сражения, интеллектуалы спорят до хрипоты, а простые люди чувствуют: что-то идет не так. В воздухе висит запах перемен — и не всегда хороших. И в этом бурлящем котле рождается не просто богословие, а ответ на вопрос: «Как оставаться человеком, когда всё рушится?»

Палама предложил радикальную идею: реальность не исчерпывается тем, что мы можем измерить, посчитать или логически вывести. Есть измерение опыта, в котором человек соприкасается с чем-то большим, чем он сам. И это соприкосновение не разрушает личность, а, наоборот, раскрывает её. Это не про бегство от реальности, а про более глубокое погружение в неё.

Сегодня мы называем это по-разному: поток, осознанность, трансцендентный опыт, пиковые переживания. Психологи, нейробиологи, философы и даже бизнес-тренеры говорят о важности присутствия в моменте, о тренировке внимания, о поиске смысла. А Палама говорил об этом семьсот лет назад, только на другом языке — языке богословия.

Эта книга — попытка перевести его язык на наш. Не для того, чтобы всех сделать богословами, а чтобы показать: мудрость не стареет. Она просто ждет, когда мы будем готовы её услышать. И, возможно, именно сейчас — самое время.

Мы пройдем путь от биографии Паламы до нейронаук, от споров XIV века до комментариев в соцсетях. Мы увидим, как его различие «сущности и энергий» помогает понять,

почему мы чувствуем присутствие чего-то важного, даже если не можем его потрогать. Как его практика «собрания ума» может стать антидотом от клипового мышления. Как его понимание человека как существа, призванного к преображению, дает надежду в эпоху, когда нас пытаются свести к набору функций и метрик.

Обещаю: будет интересно, местами неожиданно, иногда сложно — но скучно точно не будет. Потому что речь пойдет не о далеком прошлом, а о том, как нам жить сегодня.

Глава 1.1. «Византия на грани нервного срыва»

Давай на минуту представим, что у нас есть машина времени. Мы нажимаем кнопку и оказываемся в Константинополе середины XIV века.

Перед нами — контраст: с одной стороны — остатки былого величия: величественные храмы, мозаики, дворцы, где когда-то решались судьбы мира; с другой — признаки упадка: пустые улицы, заброшенные кварталы, торговцы, которые больше торгуют воспоминаниями о богатстве, чем реальными товарами. Византия — империя, которая знает, что умирает, но никак не может умереть окончательно. Прошлое слишком прекрасно, чтобы его забыть, а будущее слишком туманно, чтобы на него надеяться.

Политическая ситуация напоминает триллер: империя зажата между турками, постепенно захватывающими земли, и западными державами, предлагающими помощь в обмен на религиозную унию. Императоры мечутся между этими силами, пытаясь сохранить видимость независимости, — и страна становится полем интриг, предательств и непрочных союзов.

Интеллектуальная жизнь кипит, но это бурление, где все пытаются перекрычать друг друга. В моде гуманизм, интерес к античности, к философии Платона и Аристотеля, однако часто он формален: люди учатся красиво говорить и блестяще аргументировать, теряя связь с тем, ради чего нужны эти знания. Возникает разрыв между теорией и практикой, между словом и делом.

Религиозная жизнь тоже противоречива. С одной стороны, монашество переживает возрождение — особенно на Афоне, где монахи стремятся к подлинному духовному опыту. С другой — набирает силу интеллектуализация веры: богословие сводят к логическим построениям, где важнее не пережитый опыт, а его аргументация.

В этом контексте и разворачивается спор, который сделает Григория Паламу знаменитым. Его оппонент Варлаам Калабрийский — типичный представитель новой интеллектуальной волны: образованный, красноречивый, знакомый с западной схоластикой. Он убеждён, что Бог — объект для рационального познания, а богословие — наука, где всё должно быть доказано и логически обосновано.

Палама, напротив, исходит из опыта. Он не отрицает важность разума, но подчёркивает: есть вещи, которые нельзя понять только умом — их можно лишь пережить. Для него вера — не набор утверждений, а путь, на котором человек меняется. Этот путь начинается не с книг, а с практики: молитвы, внимания к себе, попытки услышать тишину внутри шума.

Атмосфера эпохи — атмосфера кризиса и поиска: старые ответы больше не работают, новые ещё не найдены. В этом смысле XIV век — зеркало нашего времени: мы тоже живём в эпоху перемен, когда привычные ориентиры теряют силу, а новые не устоялись; сталкиваемся с переизбытком информации, конфликтом рационального и иррационального, поиском подлинности в мире, где всё можно подделать.

Поэтому история Паламы — не просто страница из учебника по истории церкви, а рассказ о том, как в эпоху неопределённости сохранить ясность ума и чистоту сердца, не потерять себя в потоке событий и найти опору, когда земля уходит из-под ног.

Чтобы лучше понять этот контекст, взглянем на ключевые события, формировавшие мировоззрение Паламы:

— **Гражданские войны.** В середине XIV века Византия была охвачена войной между сторонниками императора Иоанна Кантакузина и регентским правительством при малолетнем Иоанне Палеологе. Войны разоряли страну, подрывали экономику и усиливали ощущение нестабильности. Палама оказался втянут в эти события, поскольку Кантакузин поддерживал монашеское движение, к которому принадлежал Палама.

— **Турецкая угроза.** Османские турки активно расширяли территории, захватывая византийские земли. Постоянное ощущение надвигающейся катастрофы влияло на все сферы жизни, включая религию.

— **Интеллектуальные споры.** Помимо спора Паламы с Варлаамом, в Византии обсуждали природу знания, роль философии в богословии, соотношение веры и разума. Эти дискуссии отражали конфликт между традицией и инновацией, опытом и теорией.

Все эти факторы создали уникальную среду, в которой сформировалось учение Паламы. Он не был оторванным от жизни теоретиком: он пытался ответить на реальные вопросы людей, живущих в непростое время.

А что, если мы тоже живём в «византийском» моменте — когда старые модели не работают, а новые ещё не созданы, когда мир кажется хрупким, а будущее неопределённым? Тогда опыт Паламы — не просто исторический факт, а практическое руководство к действию.

Представь, что ты — житель Фессалоник XIV века: видишь, как город меняется, как люди становятся циничнее, как вера превращается в формальность. Чувствуешь, что что-то важное ускользает, но не знаешь, как это вернуть. И тут появляется Палама: «Не ищи ответов в книгах. Ищи их в своём сердце. Начни с малого: научись молчать, научись слушать, научись быть здесь и сейчас».

Это звучит просто, но на деле очень сложно — особенно в мире, где тишина кажется подозрительной, а молчание — признаком слабости. Однако именно в тишине рождается подлинное знание, именно в молчании мы слышим то, что нельзя выразить словами.

Я начал с этой темы, чтобы ты почувствовал атмосферу эпохи, в которой жил Палама, понял, что его идеи не были абстрактными: они отвечали на реальные вызовы времени — и, возможно, могут стать ответом и на наши вызовы.

Глава 2.1. «Недоступное и доступное: в чем фишка про энергии»

Ладно, давай теперь перейдём к самому сложному — и самому важному. К тому, из-за чего весь сыр-бор и разгорелся. К знаменитому различию Паламой сущности и энергий Бога.

Если ты сейчас напрягся — я тебя понимаю. Звучит как что-то из области высшей математики или квантовой физики. Но давай попробуем разобрать это на пальцах, без пафоса и без сложных терминов.

Представь себе солнце. Ты не можешь коснуться его ядра. Оно слишком горячее, слишком далёкое, слишком мощное. Ты просто сгоришь, если попытаешься. Это — сущность солнца. Она недоступна для нас напрямую. Но ты можешь чувствовать его тепло на своей коже. Ты можешь видеть его свет, который заливает комнату утром. Ты можешь наблюдать, как растения тянутся к этому свету, как меняется цвет неба на закате. Это — энергии солнца. Они исходят из его сущности, но они доступны нам.

Палама говорит примерно то же самое о Боге. Сущность Бога — это то, кем Он является в Своей абсолютной полноте. Она непостижима, недоступна, невыразима. Мы не можем «потрогать» её, не можем полностью понять или описать. Но Бог не закрыт от нас. Он действует в мире. Он проявляет Себя через Свои энергии — через благодать, через любовь, через ту самую силу, которая меняет нас изнутри.

Для Паламы это было не просто абстрактное богословие. Это было утверждение о том, что человек способен реально, ощутимо, переживаемо соприкоснуться с Богом. Не через интеллектуальное понимание, а через опыт. И этот опыт не разрушает человека, а преображает его.

Теперь давай посмотрим, почему это было так важно в контексте спора с Варлаамом. Варлаам считал, что любое утверждение о Боге должно быть рационально обосновано. Если ты говоришь, что видел Божественный свет, это либо метафора, либо галлюцинация. Для него реальность исчерпывалась тем, что можно измерить и логически вывести.

Палама возражал: есть опыт, который выходит за пределы логики. Есть знание, которое не передаётся через слова, а проживается. И этот опыт — не выдумка, не фантазия, а реальность, которую можно проверить на себе. Именно поэтому он так настаивал на практике: молитва, внимание, молчание — это не просто ритуалы, а инструменты, которые помогают человеку стать восприимчивым к Божественным энергиям.

Но тут возникает вопрос: а как это соотносится с нашим современным мышлением? Мы ведь тоже привыкли доверять тому, что можно измерить. Мы хотим доказательств, данных, статистики. И если кто-то говорит: «Я чувствую присутствие Бога», мы часто думаем: «Ну, это субъективно. Это твои эмоции. Это не наука».

И вот тут начинается самое интересное. Потому что современная наука, особенно нейробиология и психология, начинает открывать то, о чём Палама говорил семьсот лет назад. Исследования показывают, что медитация, молитва, практики осознанности меняют работу мозга. Они снижают активность «сети пассивного режима», которая отвечает за блуждание ума, и усиливают связи в областях, связанных с вниманием и эмпатией. То есть, когда человек учится «собирать ум», его мозг буквально перестраивается.

Это не значит, что наука «доказала» существование Бога. Но это значит, что опыт, о котором говорил Палама, имеет физиологическую основу. И что практики, которые он рекомендовал, действительно работают — они меняют наше восприятие, наше внимание, нашу способность быть здесь и сейчас.

Давай попробуем перевести это на язык повседневной жизни. Представь, что ты сидишь в шумном кафе, вокруг тебя разговоры, музыка, звон посуды. Ты пытаешься сосредоточиться на книге, но твой ум постоянно отвлекается. Ты читаешь одно предложение пять раз, но не можешь его запомнить. Это — состояние «рассеянного ума», когда внимание разрывается между множеством стимулов.

Теперь представь, что ты делаешь паузу. Ты закрываешь книгу. Ты делаешь глубокий вдох. Ты смотришь на одну точку — например, на чашку кофе перед собой. Ты замечаешь её форму, цвет, текстуру. Ты слышишь, как затихает шум вокруг. Ты чувствуешь, как твоё дыхание становится ровнее. Это — начало «собираения ума». Ты не борешься с шумом, ты просто перестаёшь ему поддаваться. Ты как будто опускаешь шторку: не глушишь мир, не затыкаешь уши, а просто меняешь фокус. И вдруг оказывается, что шум никуда не делся — он всё там же, звенит, бубнит, спорит, но он больше не управляет тобой.

Это и есть та самая паламитская штука: не убежать от реальности, а войти в неё глубже, туда, где шум становится фоном, а не главным героем.

Слушай, это звучит почти как инструкция по выживанию в современном городе. Мы ведь все живём в режиме «всё сразу»: уведомления, дедлайны, чужие ожидания, собственные тревоги. Наш мозг буквально заточен на то, чтобы реагировать на любой резкий звук, на любую вспышку — это древний механизм выживания. Но в XXI веке этим механизмом пользуются все кому не лень: соцсети, новостные ленты, реклама. Они дёргают нас за ниточки, и мы дёргаемся. А Палама, сам того не зная, предлагает нам антидот — практику, которая учит: «Ты не обязан реагировать на каждый импульс. Ты можешь выбрать, чему отдать своё внимание».

И вот тут важно не впасть в другую крайность. Иногда, когда я рассказываю про «собрать ум», люди сразу представляют себе сурового монаха, который сидит в пещере, смотрит в одну точку и вообще запретил себе чувствовать. Это карикатура, и она очень далека от того, что имел в виду Палама. Для него «собираение ума» — это не про оцепенение, а про пробуждение. Про то, чтобы вернуть себе способность замечать: как солнце ложится на подоконник, как пахнет свежий хлеб, как в тишине между словами прячется что-то важное. Это не бегство от жизни, а, наоборот, возвращение к ней — к её подлинному вкусу, который мы теряем, когда всё время куда-то несёмся.

Давай я покажу это на примере, который, возможно, тебе ближе, чем монастырские стены. Представь, что ты программист. Ты сидишь над сложным куском кода, и тут тебе прилетает сообщение в чат: «Срочно посмотри, тут баг!» Ты отвлекаешься, переключаешься, трастишь пять минут, чтобы въехать в новую задачу, потом возвращаешься к коду — а там всё выветрилось из головы. Ты снова собираешь мысли, снова погружаешься, и снова — дзынь! — ещё одно сообщение. В итоге ты потратил два часа, а сделал на пять минут работы. Знакомо? Это и есть современная версия того, с чем боролся Палама: рассеяние внимания, потеря целостности.

А теперь представь, что ты применяешь паламитский принцип. Ты ставишь телефон в авиарежим. Ты говоришь себе: «Следующие сорок минут я не реагирую ни на что, кроме этого куска кода». Ты делаешь три глубоких вдоха, смотришь на экран, но не мечешься глазами по всем углам, а фокусируешься на одной строке. Ты замечаешь, как хочется отвлечься, как зудит внутри: «А вдруг там что-то важное?» — и ты не ругаешь себя за это желание, ты его видишь, признаёшь: «Ага, вот оно, моё рассеянное состояние». И мягко, без насилия возвращаешь внимание обратно к коду.

Это и есть практика. Не магия, не чудо, а тренировка. Как в спортзале: сначала ты не можешь подтянуться ни разу, потом — один раз, потом — пять. Так и с вниманием: сначала ты удерживаешь фокус на одной мысли тридцать секунд, потом — минуту, потом — десять. И постепенно меняется не только твоя продуктивность, но и само восприятие мира. Ты начинаешь замечать детали, которые раньше проскальзывали мимо. Ты слышишь интонации в голосе

собеседника, а не только слова. Ты чувствуешь усталость раньше, чем она свалит тебя с ног. Ты видишь красоту в обыденном — не потому что ты стал каким-то сверхчеловеком, а потому что твой ум перестал метаться и смог остановиться.

Палама называл это «умным деланием» — и слово «умный» тут не про интеллект, а про способность ума быть собранным, цельным, направленным. Это не про то, чтобы знать больше фактов, а про то, чтобы видеть глубже. И в этом смысле его учение — это древняя версия того, что сегодня называют «осознанностью» или «майндфулнессом». Только у Паламы это не просто техника для снижения стресса, а часть целостного видения человека: человек призван не просто выживать, а преображаться, становиться тем, кем он задуман.

Но давай не будем идеализировать. Даже у самых опытных исихастов — тех самых монахов, которые практиковали «умное делание» веками — внимание рассеивалось. Они не были роботами. Они тоже уставали, злились, скучали, хотели отвлечься. Разница была не в том, что они никогда не отвлекались, а в том, что они замечали это отвлечение и возвращались. Это как учиться кататься на велосипеде: ты падаешь, поднимаешься, снова падаешь — и в какой-то момент вдруг едешь. Главное — не бросать после первого падения.

И вот что ещё важно: Палама не предлагал эту практику как универсальный рецепт для всех и каждого. Он говорил о ней в контексте христианской веры, как о пути к Богу. Но если мы снимаем религиозную оболочку и смотрим на саму механику, мы видим универсальный инструмент: способ вернуть себе контроль над собственным вниманием. А в эпоху, когда наше внимание — самый дорогой товар, который все пытаются у нас купить, этот инструмент становится буквально вопросом свободы.

Представь, что твоё внимание — это сад. Если ты его не пропалываешь, сорняки разрастаются так, что не видно цветов. Уведомления, тревожные мысли, чужие ожидания — это и есть сорняки. Практика «собираения ума» — это прополка. Ты не уничтожаешь весь сад, ты просто даёшь цветам шанс вырасти. И когда ты это делаешь, меняется не только твой внутренний мир — меняется и то, как ты взаимодействуешь с внешним. Ты меньше реагируешь на провокации, лучше слышишь людей, принимаешь более взвешенные решения. Ты не становишься равнодушным — наоборот, ты становишься более чутким, потому что у тебя появляется ресурс на настоящую эмпатию, а не на автоматические реакции.

Есть такой забавный парадокс: чтобы быть по-настоящему эффективным в мире, иногда нужно на время из него «выпасть». Не навсегда, не в пещеру, а на те самые сорок минут, когда ты отключаешь уведомления и собираешь свой ум. И это не эгоизм, это забота о себе и о тех, кто от тебя зависит. Потому что уставший, рассеянный, раздражённый человек — плохой коллега, плохой друг, плохой родитель. А человек, который умеет останавливаться, чтобы потом идти дальше, — это опора.

Именно поэтому идея Паламы о «собираении ума» сегодня звучит не как архаичный совет, а как насущная необходимость. Мы живём в мире, который специально спроектирован так, чтобы разрывать наше внимание. И ответ на этот вызов может прийти оттуда, откуда мы его не ждём, — из XIV века, из византийских монастырей, от человека, который понял: чтобы увидеть свет, нужно сначала научиться различать тень.

Теперь давай посмотрим, как это работает не в теории, а на практике. Вот несколько простых шагов, которые можно попробовать уже сегодня — без всякой религиозной обязаловки, просто как инструменты для тренировки внимания:

— **Техника «Три вдоха».** Перед тем как начать любое дело — ответить на письмо, приготовить ужин, поговорить с близким — сделай три медленных, глубоких вдоха. Не для красоты, а чтобы физически переключить мозг из режима «реагировать» в режим «действовать осознанно». Это занимает меньше минуты, но меняет качество всего последующего действия.

— **«Одно дело за раз».** Выбери одну задачу и договорись с собой: пока ты её не закончишь (или не отработаешь таймер на 25—40 минут), ты не трогаешь телефон, не открываешь

новые вкладки, не отвечаешь на сообщения. Если мысль «а вдруг там что-то срочное» становится невыносимой, запиши её на бумажку и вернись к ней позже. Это тренирует мышцу «я выбираю, чему уделять внимание».

— **«Заземление через чувства».** Если чувствуешь, что ум мечется, остановись и назови про себя: «Я вижу... (что-то конкретное), я слышу... (один звук), я чувствую... (ощущение в теле)». Это возвращает мозг из будущего (где живут тревоги) и прошлого (где живут сожаления) в настоящее — туда, где находится твоя сила.

— **Практика «Тишина».** Выдели пять минут в день, когда ты просто сидишь и ничего не делаешь. Без подкастов, без книг, без скроллинга. Просто сидишь. Первые разы это будет казаться невыносимо скучным — и это нормально. Это как первый день в спортзале. Твоя задача — не «ни о чём не думать» (это невозможно), а замечать, когда мысли уносят тебя, и мягко возвращать себя к ощущению «я здесь, я сижу».

Эти техники я не изобрёл, и даже не Палама — они веками использовались в разных традициях как способы вернуть человеку его же внимание. Палама просто построил их в целостную картину мира, где собранный, внимательный, чуткий человек — это не идеальный робот, а тот, кто способен видеть свет даже в тёмные времена.

Слушай, давай на секунду снимем с этой идеи религиозный ореол и посмотрим на неё как на чистую антропологию: как человек выживает в перегруженной среде. Потому что, если отбросить терминологию про «умное делание» и «Фаворский свет», у Паламы получается очень чёткая, почти инженерная модель психики. Он описывает человека как систему, у которой есть режим «рассеянного приёма» — когда мы ловим все сигналы подряд, и режим «направленной антенны» — когда мы сознательно выбираем, на что откликаться. И он настаивает: без перехода во второй режим человек не может ни понять себя, ни по-настоящему встретиться с чем-то большим, чем он сам.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.