[http://ni-ka.com.ua](http://ni-ka.com.ua/)

**О мысленных разговорах (внутренних диалогах), как видах страстных помыслов.**

**Ч. 2. О трех видах повторений в мысленных разговорах.**

**Гл.2. О навязчивых мысленных разговорах (пленении помыслов)**

***Составитель Ника***

[Глава 2. О страстных состояниях грешной души в виде навязчивых (докучливых) мысленных разговоров 3](#_Toc434419621)

[Раздел 2.1. О том, что говорят люди и исследователи о навязчивых мыслях и как они проявляются при страстях 3](#_Toc434419622)

[Примеры навязчивых и зацикленных мыслей разных форм 3](#_Toc434419623)

[Примеры навязчивых и зацикленных мысленных разговоров 5](#_Toc434419624)

[Примеры того, что говорит наука о навязчивых мыслях (обсессия, невроз, персеверация и руминация) 6](#_Toc434419625)

[Как проявляется навязчивость помыслов при страстях: блуд, печаль и гнев 9](#_Toc434419626)

[Навязчивые блудные помыслы 9](#_Toc434419627)

[Навязчивые помыслы при страсти печали 11](#_Toc434419628)

[Навязчивые помыслы от страсти гнева 15](#_Toc434419629)

[Примеры из поучений святых отцов о навязчивых понуждающих помыслах 17](#_Toc434419630)

[Раздел 2.2. О характерных особенностях навязчивых мысленных разговоров: зацикленность, повторение, надоедливость и навязчивость 18](#_Toc434419631)

[2.2.1. Зацикленность, как сосредоточенность на какой-то ситуации, и как вращение мыслей по кругу 19](#_Toc434419632)

[Зацикленность, как сосредоточенность на чем-то волнующем тебя, не позволяющей думать о другом 19](#_Toc434419633)

[Продолжительность зацикленных мысленных диалогов 21](#_Toc434419634)

[Сила зацикленности 21](#_Toc434419635)

[Зацикленность (циклы), как вращение одних и тех же мысленных диалогов через время 23](#_Toc434419636)

[О перерывах между циклами 24](#_Toc434419637)

[2.2.2. Повторение одних и тех же мыслей или разных вариантов 25](#_Toc434419638)

[О повторении одних и тех же фраз или разных, но на одну и ту же ситуацию 25](#_Toc434419639)

[Разные варианты высказываний заключаются в разные циклы 26](#_Toc434419640)

[2.2.3. Об удовольствиях при зацикленных и повторяющихся мысленных диалогах 27](#_Toc434419641)

[Одной из основных причин зацикливания является стремление получить удовольствие 27](#_Toc434419642)

[От чего человек получает удовлетворение при зацикленных мысленных разговорах после неприятных ситуаций 30](#_Toc434419643)

[2.2.4. Надоедливость зацикленных мысленных разговоров и почему она не всегда чувствуется 32](#_Toc434419644)

[Начальное удовольствие от мыслей перерастает в страдание от них 33](#_Toc434419645)

[Надоедливость (усталость) от приятных и неприятных мыслей и мысленных разговоров 33](#_Toc434419646)

[Повторяющиеся мысленные разговоры выглядят как подготовка к реальному разговору или как необходимость проанализировать прошлое 34](#_Toc434419647)

[2.2.5. Навязчивость 35](#_Toc434419648)

[О двух значениях понятия «навязчивость» 35](#_Toc434419649)

[Раздел 2.3. О понятии «навязчивые мысли» по христианскому учению 36](#_Toc434419650)

[В святоотеческой схеме развития помыслов навязчивые мысли и мысленные разговоры обозначены на стадии «пленение» 36](#_Toc434419651)

[Докучливые помыслы происходят от человека и от бесов 37](#_Toc434419652)

[О благих «докучливых» мыслях 39](#_Toc434419653)

[О понятии «пленение помыслов»/навязчивость при молитве 40](#_Toc434419654)

[О вине христианина в «пленении» помыслов 42](#_Toc434419655)

[Раздел 2.4. Об условиях духовной брани со страстными навязчивыми внутренними диалогами, связанными с одной ситуацией или на одну тему 43](#_Toc434419656)

[О целях духовной брани христианина 45](#_Toc434419657)

[О том, как разные люди пытаются избавиться от навязчивых мыслей 46](#_Toc434419658)

[О трех обязательных условиях внутренней (невидимой) брани против пленения помыслов вне молитвы: трезвении – отвержении (самопротивлении) – молитве 48](#_Toc434419659)

[2.4.1. ПЕРВОЕ ПРАВИЛО ВНУТРЕННЕЙ БРАНИ – как можно быстрее заметить мысленные разговоры/мысли и различить их 50](#_Toc434419660)

[Первое условие этого этапа - «тотчас усматривать образующиеся в уме мечтательные помыслы» 51](#_Toc434419661)

[О первичном и последующем фиксировании помыслов на какую-то тему 52](#_Toc434419662)

[Второе условие этого этапа – различение помыслов 52](#_Toc434419663)

[Об определении помысла как навязчивый/докучливый/ стужающий 54](#_Toc434419664)

[Об определении навязчивых/злых/страстных помыслов, как вражьих 54](#_Toc434419665)

[Нужно учиться различать помыслы по страстям 55](#_Toc434419666)

[Опыту различения помогает сравнение помыслов из учений святых отцов со своими помыслами 57](#_Toc434419667)

[Опыт различения помыслов происходит со временем 58](#_Toc434419668)

[2.4.2. ВТОРОЕ ПРАВИЛО БРАНИ – самопротивление (прекословие, отгнание, самоукорение, напоминание) 59](#_Toc434419669)

[О разных определениях понятия «самопротивление» и его сути 60](#_Toc434419670)

[О трудности этого этапа для новоначальных и малоопытных 60](#_Toc434419671)

[Обязательное условие самопротивления - подвижнический «гнев на себя» 61](#_Toc434419672)

[«Гневное» отвержение должно быть в форме краткого самообличения 63](#_Toc434419673)

[Примеры самоукорения против разных страстных помыслов (гордости, осуждения, обиды, гнева, самохвальства) 63](#_Toc434419674)

[Напоминание себе о Боге, Суде, смерти, аде и т.п. 65](#_Toc434419675)

[Вид напоминания себе: «Мои мысли видит и слышит Бог» и «я отвечу за них на Суде» 65](#_Toc434419676)

[Вид напоминания: «бесы радуются моему безумству» 66](#_Toc434419677)

[Вид напоминания: смерть и ад 66](#_Toc434419678)

[2.4.3. ТРЕТЬЕ ПРАВИЛО МЫСЛЕННОЙ БРАНИ - молитва против этих помыслов 67](#_Toc434419679)

[«Мысленных волков кроме помощи Христовой избавиться не можно» 67](#_Toc434419680)

[О двух видах молитвы при брани с помыслами 68](#_Toc434419681)

[Примеры молитв – призываний помощи Божией против навязчивых помыслов 69](#_Toc434419682)

[Обязательное условие - «когда приходят помыслы, призывай Господа Иисуса часто и терпеливо» 70](#_Toc434419683)

[2.4.4. ЧЕТВЕРТОЕ УСЛОВИЕ БРАНИ ПРИ НАВЯЗЧИВЫХ ПОМЫСЛАХ – последующее трезвение и брань 71](#_Toc434419684)

[Об основных причинах возращения помыслов после брани 72](#_Toc434419685)

[Укоренившиеся страсти не дают успокоиться помыслам 72](#_Toc434419686)

[Помыслы возвращаются и потому что они бывают от настырных бесов 73](#_Toc434419687)

[Почему некоторые помыслы могут не возвращаться 75](#_Toc434419688)

[О трех условиях последующей брани для вновь повторяющихся помыслов – трезвении, самопротивлении и молитве 76](#_Toc434419689)

[1. О тщательном внимании к вновь возвращающимся помыслам 76](#_Toc434419690)

[Чем сильнее эмоциональность, тем сложнее трезвение и брань 77](#_Toc434419691)

[Несколько практических советов о замечании навязчивых помыслов в перерывах 77](#_Toc434419692)

[2. Различение и определение возвращающихся помыслов, как навязчивых от страстей и от бесов 77](#_Toc434419693)

[Появление новых вариантов суждений/диалогов на ту же тему могут не восприниматься как продолжение навязчивых помыслов 78](#_Toc434419694)

[Об условии различения повторяющихся помыслов по страстям 78](#_Toc434419695)

[3. О самопротивлении после первой брани 79](#_Toc434419696)

[4. О молитве на возвращающиеся помыслы 79](#_Toc434419697)

[2.4.5. ПЯТОЕ ПРАВИЛО БРАНИ – по возможности откровение навязчивых помыслов опытному старцу/старице или обязательное исповедание страстей на исповеди 79](#_Toc434419698)

[Откровение помыслов перед своим старцем/старицей 79](#_Toc434419699)

[Исповедание навязчивых или «буревых» помыслов на исповеди 82](#_Toc434419700)

[Следует знать, что тяжелая брань – это научение Господне противостоять пленению помыслов 83](#_Toc434419701)

[Нужно иметь память о том, что тебе, грешнику, предстоит продолжительная брань против разных страстных помыслов 84](#_Toc434419702)

# Глава 2. О страстных состояниях грешной души в виде навязчивых (докучливых) мысленных разговоров

Рассмотрев первый вид страстных помыслов и внешней речи – «пластинки», в которых происходят повторения одного и того же, и которые связаны со страстной памятью (через которую душа ищет удовольствия и помнит не то, что полезно и спасительно для человека), перейдем ко второму виду страстных помыслов, в которых также происходят повторения одного и того же - навязчивые и зацикленные мысли. По своей сути и те, и другие можно назвать «пластинкой» и «зацикленностью», т.е. одно и то же произносится и обдумывается много раз, но все же это разные виды повторений. «Пластинкой» составитель обозначил один и тот же текст (законченный рассказ, устойчивые выражения) долгое время произносимый вслух (а иногда и в мыслях), и который явно нравится рассказчику. А «навязчивыми мыслями» он обозначает только мысли и мысленные разговоры на одну и ту же тему/ситуацию/проблему, которые крутятся по кругу какой-то период времени, которые тяжело прекратить, и от этого человек страдает.

Заметим, что некоторые навязчивые мысли могут стать кратковременной «пластинкой» от впечатлений, когда какое-то время рассказываешь одно и то же вслух кому-то о том, что тебя сейчас волнует/интересует. Вот пример об этом.

Интернет – источник: «Моя мама и подруги упрекают меня в том, что я постоянно зацикливаюсь на одной теме и им надоедает выслушивать это, но а мне хочется высказаться. Меня и саму это не очень устраивает, т.к. бывают случаи, когда я увлекаюсь какой-либо мелочью, вместо того, чтоб решать важные вопросы и проблемы. Если я начинаю чем-то интересоваться, то не могу остановиться и не могу подавить в себе желание поделиться новой информацией или впечатлениями - будь то "новая любовь", поход к стоматологу и т.д. (начинает интересовать все, что связанно с этим)».

Но мы не будем говорить о рассказывании вслух зацикленных мыслей (как делали это в разделе о «пластинках»), а поговорим о построении мыслей подобного плана.

Также отметим, что в третьей главе нашей темы мы рассмотрели некоторые основные характерные особенности мысленных разговоров. Но есть еще и другие особенности, которые являются основными: все мысленные разговоры представляют собой повторения того, что говорилось или думалось (воспоминания), а также придумывание новых высказываний (фантазии, мечтания) (об этом речь пойдет в следующей главе). И в навязчивых мысленных разговорах, о которых мы будем сейчас говорить, есть и повторения одного и того же, и воспоминания того, кто что говорил, или что ты думал, и придумывание новых диалогов, которых реально не было, и которые могут произойти или нет. Мы сейчас делаем акцент на прокручиваниях (повторениях) одного и того же.

# Раздел 2.1. О том, что говорят люди и исследователи о навязчивых мыслях и как они проявляются при страстях

По устоявшейся практике вначале приведем примеры того, что говорят люди о том, что мы будем рассматривать.

## Примеры навязчивых и зацикленных мыслей разных форм

Сразу обращаем внимание, что в отношении многих форм мыслей (суждений, обращений к себе, мечтаний, «двух помыслов» (как выбор), планировании, мыслей понуждающих к чему-то) применимо понятие «навязчивый», «зацикленный», «вращающийся по кругу» и т.п.

Например, это мысли-сомнения при принятии какого-то решения, когда человек обдумывает разные варианты «за» и «против», и, будучи не в состоянии принять решение, многократно повторяет эти варианты.

Интернет – источники: 1) «Когда эти моно и диалоги крутятся в голове, кажется, вот-вот все пазлы сложатся и придет верное решение. А они опять все перемешиваются и ясности никакой. За то время и душевные силы уходят в никуда». 2) «Мысли крутятся в голове, одна за одной, и это становится невыносимым. Не можешь определиться, как будет лучше, что делать, какой путь выбрать. Размышления сбиваются, и в итоге правильного вывода не получается».

Такие зацикленные рассуждения оправдываются естественной необходимостью решить насущное, и не относятся к понятию «навязчивые мысли» в том виде, о котором мы будем вести речь.

Или человек рассуждает много раз по одному и тому же вопросу и не находит ответа.

Интернет – источник: «Но что значит самоуважение: человек с самоуважением и с чувством достоинства, как бы поступил? Он бы ушел? Или наоборот не придавал значения таким отношениям мужа с подругами? Вот такие диалоги веду постоянно с собой. И не могу решить ничего».

Или, например, это мечтания, которые много раз повторяются в течение какого-то времени.

Интернет – источник: «Мне 19 лет, и у меня есть одна навязчивая мысль, и мне не стыдно говорить о ней. Уже около года в голове крутится, что я якобы жена известного певца, и я начинаю на этой почве представлять всю якобы нашу семейную жизнь. Мне становится страшно, что я схожу с ума! Меня эта мысль наводит на большой монолог каждый день. Я устала уже думать об этом!».

Или мысли – планирование, которые связаны или с тревожностью или с многопопечительностью.

Интернет – источники: 1) «Меня беспокоят навязчивые мысли, я постоянно думаю: о работе, о строительстве дачи, о всяких делах, что мне надо сделать. Утром просыпаюсь и сразу мысленная жвачка о методике строительства забора, крыши и т.д. Если у меня нет никаких дел, то мысли "заставляют" найти себе какое-нибудь дело…» 2) «Уже очень давно меня преследуют мысли, от которых я просто не могу избавиться!! Это мысли о том, что мне предстоит сделать! Вроде здесь ничего плохого нет, но… это даже такие мелочи как, например, что завтра мне надо сдать книги в библиотеку и сходить в банк! я буду думать об этом целый день, неважно смотрю я фильм, общаюсь с друзьями, эти мысли просто не выходят у меня из головы! Так, мне надо завтра 1. зайти в банк 2. сразу после этого сдам книги 3. позвонить записаться к стоматологу. Я не могу переключиться, составляю списки... Все, совершенно все дела я составляю в списки, так называемые планы на день, неделю, месяц. У меня куча этих списков!!! доходит до того, что мой список на день выглядит так: 1. Помыть посуду. 2. Приготовить поесть 3. Застелить кровать 4. позвонить маме... и т.д. Это вообще уже психоз какой-то, понимаю, но ничего не могу поделать».

Или человек может повторять одни и те же самобичевания, например:

Интернет – источники: 1) «Самоедство - …привычка… постоянно перегонять одни и те же безрадостные мысли по кругу…» 2) «Я безумно боюсь допустить ошибку, что-то не так сделать, ответить, посмотреть, боюсь показаться глупым. Так как понимаю, что никогда себе не прощу. Вспоминаю все свои глупые и нелепые поступки, неловкие ситуации, в которые я попадаю всегда. Начинаю себя ненавидеть. Не хочу жить. Иногда нечаянно скажу какую-то глупость, а потом тут же об этом жалею и вспоминаю на протяжении нескольких лет. Думаю, надо было сказать или сделать по-другому. Но я понимаю, что сказанное и сделанное не вернуть и начинаю на себя сердиться еще больше. Я в каком-то напряжении. Тело, мозг - всегда в напряжении. Не могу расслабиться».

Есть и воспоминания, которые появляются периодически на протяжении многих лет, например:

Интернет – источники: 1) «Мне уже 10 лет не дают покоя мысли об одном человеке из моего прошлого. Мучают сны неприятные. Но и хорошие воспоминания тоже постоянно крутятся в голове». 2) «Часто вспоминаю тот случай во всех подробностях. Естественно мне хочется забыть его и никогда не вспоминать! Я стараюсь "прятать" эти воспоминанию глубоко в памяти, но иногда эти ужасные воспоминания снова "всплывают" и я начинаю рыдать так сильно, будто это было недавно».

А вот пример навязчивой оценки чего-то или кого-то после сильного впечатления.

Интернет – источник: «Подскажите, как избавиться от навязчивой мысли. Неделю назад среди бела дня убили одну женщину ножом в сердце. Тот, кто убил, видимо, как думают многие, проигрался в карты. Я не знала, что такое существует. У меня просто шок. И теперь практически в каждом подозрительном мужчине вижу потенциального убийцу и думаю, какой идиот сегодня проигрался и на кого он кинется с ножом. Что делать?»

Заметим и то, что в мирских учениях часто речь идет и о неких навязчивых установках, идеях или самобичеваниях, например:

Интернет – источники: 1). «Примеры частых навязчивых мыслей: «В моем доме должна быть идеальная чистота», «У меня есть неизлечимое заболевание», «В метро у меня не хватает воздуха, из-за большого количества людей», «Меня ждет участь моих родителей», «Я хочу нанести кому-то физический вред», «У меня есть сексуальные отклонения», «Я наверняка виновата перед… (любой знакомый в Вашей жизни)», «Я не выключила свет/утюг/газ, забыла закрыть дверь»». 2). «Какие навязчивые мысли обычно появляются у горюющих? Они очень разнообразны. Я приведу некоторые примеры, хотя они не составят и сотой части всех возможных навязчивых мыслей: - Все хорошее в жизни кончилось. Остается только доживать и терпеть; - Не хочу жить, а хочу к ней (к нему); - У меня никого больше не будет; - Я никому не нужна (не нужен); - Я не смогу без него (без нее) жить; - Все, что случилось – моя вина; - Никакой радости в дальнейшем не будет. Настоящая жизнь кончилась, и теперь будет только выживание; - Лучше не жить вообще, чем жить так. Не вижу смысла и надежды в такой жизни; - Теперь у меня нет смысла в жизни; - Никогда не станет легче. Эти боль и страдание — на всю жизнь; - Я никому не нужен (не нужна). Я всем обуза». 3) «Примеры навязчивых мыслей: а) Страх заражения какими-либо болезнями при пожатии руки или во время прикосновения к предметам, которых касались другие люди (это может проявляться как в общественных местах, так и дома). б) Навязчивые сомнения в том, не забыл ли человек закрыть дверь, выключил ли он утюг, плиту, и так далее. в) Сильная тревога, связанная с тем, что какие-то предметы не стоят в определенном порядке. г) Желание или страх вести себя несоответственно ситуации (сказать непристойные вещи на важных переговорах, засмеяться на похоронах, и т.д.). д) Навязчивые образы, в которых человек наносит вред своему ребенку или другим дорогим ему людям (в большинстве случаев человек при этом любит своего ребенка и испытывает мучительное чувство вины за свои мысли). е) Навязчивые мысли о сексе (в том числе, о видах секса, которые человек не практикует, к которым не испытывает влечения или считает извращениями. Так, людей, предпочитающих гетеросексуальные отношения, могут преследовать образы гомосексуального характера, и наоборот)».

В последних примерах соединено много форм мыслей, устоявшихся идей, устойчивых выражений, которыми человек руководствуется. Мы же не будем говорить о навязчивых мыслях в подобном русле, т.к. это совершенно разные помыслы и состояния, например, обращение к себе, самообличение, деятельность воображения, рассуждение, оценка и др., а у нас речь идет о мысленных разговорах. А эти примеры мы привели, во-первых, лишь для того, чтобы показать, что есть множество видов мыслей, которые в миру считаются навязчивыми. Во-вторых, чтобы обучающийся трезвению мог разграничивать разные виды мыслей, а не смешивал их. Это важно как для познания своих страстей, так и для брани с ними.

## Примеры навязчивых и зацикленных мысленных разговоров

Так как наша тема о мысленных разговорах, то мы будем говорить о повторяющихся внутренних разговорах. Но, тем не менее, почти все указанные особенности подходят и для любых форм мыслей.

Итак, все люди, которые обращают внимание на мысленные разговоры, отмечают наличие навязчивых и зацикленных высказываний, продолжающихся какое-то время.

Интернет – источники: 1) «Я виртуальные диалоги веду постоянно, не скажу, что всегда неприятные, но порой очень навязчивые». 2) «Эти изматывающие диалоги и днём и ночью... оказывающиеся просто монологами... когда давно уже говоришь и за себя и за неё... но говоришь только ты... надеясь всё же, что что-то изменится» 3) «…за собой раньше замечала, что пока не «переживу» внутренние, изматывающие диалоги с оппонентом, не смогу успокоиться». 4). «Случалось ли с вами такое? Поссорились с мужем или с подругой, обиделись на соседку или начальство. И вот крутятся, вертятся в голове слова-обвинения, слова-обиды, слова-самооправдания. И уже надоели эти пустые, бесполезные, изматывающие монологи. И хочется подумать о чем-нибудь другом - более приятном». 5) «Меня, знаете, что выматывает больше всего: бесконечные внутренние диалоги с ним - я все пытаюсь что-то ему объяснить, рассказать... И эти бесконечные монологи, как же это могло со мной произойти?» 6) «При нескладывающихся отношениях, начинаю копаться в себе, анализировать, вести бесконечные внутренние диалоги с объектом переживаний. И все это в острой форме, то есть 24 часа в сутки. С одной стороны, это заставляет мой мозг, в который раз переживая эмоции, наконец-то отпустить ситуацию, потому как нет больше сил "думать думу"». 7) «Я за собой знаю такую ерунду: навязчивые размышления. Вот как это у меня бывает: случается какой-то необыденный разговор, или конфликт, или эпизод с моим участием, и я в нем застреваю. Все прокручиваю и прокручиваю в мыслях, вспоминаю фразы, а хорошо ли я сказала, а полностью ли выразила свою мысль и т.п. Это что лечить надо? Я сама-то, честно говоря, подустала от этой своей особенности». 8) «Больше всего мучают мысленные диалоги. Я в них постоянно оправдываюсь, спорю, доказываю что-то. Перед девушкой, ее подругами, перед друзьями. Причем, помимо реально возможных диалогов, в голове придумываются нереальные, которые в принципе никогда не могут произойти. Эта штука продолжается весь день, как только проснешься - включается шарманка. Начинаешь их гонять, очень часто одни и те же диалоги по кругу, которые постоянно эмоционально насыщаются, подогреваются». 9) «Я стала «застревать» на любом, даже самом пустяковом конфликте. Долго переживаю, плохо сплю – в голову лезут мысли о том, что я сказала что-то не так при выяснении отношений, что выглядела глупо и т.п. Что делать? Какие лекарства лучше всего принимать, чтобы не мучиться из-за этих переживаний?». 10) «Большинству людей знакомо это состояние, особенно во время бессонницы. Когда снова и снова возвращаешься к какой-то мысли, прокручиваешь ее в голове сотни раз совершенно безрезультатно и бессмысленно. Движение мыслей по кругу трудно сознательно остановить, несмотря на изматывающий характер этого явления… Как правило, за таким прокручиванием всегда стоят какие-то невысказанные переживания и нереализованные потребности. Например, мы с кем-то поругались, разошлись – а диалог внутри продолжается, внешний диалог перерастает во внутренний».

Также опыт и наблюдения говорят, что есть люди, которые видят навязчивые и зацикленные мысли и тяготятся ими, а есть такие, которые их почти не видят, и соответственно не тяготятся и они им не надоедают. Но это не означает, что у них их нет. (Точно также мы говорили о том, что есть люди, осознающие, что ведут внутренние диалоги с кем-то, а есть те, которые не осознают, но все равно их ведут).

## Примеры того, что говорит наука о навязчивых мыслях (обсессия, невроз, персеверация и руминация)

А теперь скажем о нехристианской терминологии относительно этого состояния. Составитель говорит об этом, потому что в мире этот вопрос достаточно изучается (но мы не будем использовать эти теории и практики), а возьмем только описания этих состояний, которые помогут обучающимся трезвению над своими мыслями увидеть то, на что, возможно, они не обращали внимания (а это очень важно для познания того, что в тебе происходит). В поучениях святых отцов, к сожалению, нет таких подробных описаний, т.к. они излагали уже общие поучения, но и в их писаниях часто упоминается о таких помыслах (и об этом мы скажем позже). Также мы остановимся на этом вопросе с мирской точки зрения, т.к. психологи, психотерапевты, врачи стараются лечить эти состояния медикаментозными средствами или какими-то методиками, и некоторые христиане могли лечиться по их методике вместо того, чтобы подойти к этому по-христиански.

Итак, в различных мирских учениях есть множество названий и объяснений этому явлению. (Заметим, что в них чаще описаны острые случаи, когда это становится некой душевной и телесной болезнью. Мы же будем говорить не о таких тяжелых состояниях (но и нам будет полезно прочесть, чтобы увидеть некоторые их особенности и до чего могут довести навязчивые мысли)).

Что такое навязчивые мысли с точки зрения психотерапевтов?

Интернет – источник: «Психотерапевт под этим понимает следующее: неприятные, систематически повторяющиеся мысли или образы, вызывающие негативные эмоции (тревога, страх, неуверенность, чувство неполноценности) и обладающие следующими признаками: они возникают против Вашего желания, сами собой. Вы пытаетесь их устранить, но ничего не получается. - Навязчивые мысли, на первый взгляд, никак не связаны с тем, о чём Вы думаете в данный момент, или с тем, что происходит в Вашей жизни, хотя они и могут быть спровоцированными определёнными ситуациями. Чтобы мы с Вами не запутались, приведём пример: если завтра у Вас собеседование на работу и Вас весь день не покидает мысль об этом — это никакая не навязчивость, просто Вам предстоит важное событие и Вы волнуетесь. Это естественно. Хотя, если волнуетесь сверх меры и Вам это мешает, подумайте, возможно, Вам хотелось бы от этого избавиться. - Навязчивые мысли неприятны и Вы боретесь с ними, потому что понимаете их иррациональность (неразумность, безрассудность). Навязчивыми мыслями чаще всего страдают люди с высоким интеллектом, однако, в борьбе с этими мыслями не помогают никакие разумные доводы. И борьба эта отнимает много сил. - Чаще всего, но не всегда, навязчивые мысли (обсессии) сопровождаются навязчивыми действиями-ритуалами (компульсиями). Например, навязчивое опасение, хорошо ли закрыта входная дверь. И как продолжение — навязчивая перепроверка (например, трижды потянуть за ручку). Возможны варианты навязчивой тревоги заражения, и, как продолжение — особый ритуал умывания или мытья рук. Варианты могут быть какими угодно».

В психологии и медицине такие состояния определены как «обсессия».

Интернет – источники: 1) «Обсессия (лат. obsessio — «осада», «охватывание») — синдром, представляющий собой периодически, через неопределённые промежутки времени, возникающие у человека навязчивые нежелательные непроизвольные мысли, идеи или представления. Человек может фиксироваться на таких мыслях, и при этом они вызывают негативные эмоции или дистресс (от англ. distress — горе, страдание, сильное недомогание, истощение), причём от таких мыслей трудно избавиться или управлять ими». 2) «Обсессии – это навязчивые размышления, воспоминания, представления, образы, предчувствия, сомнения, которые самостоятельно возникают в сознании помимо воли и желания. Тема таких навязчивостей может даже не иметь никакого отношения к человеку. Он не способен решить их и у него нет никакой необходимости их решать. Но эти тревожащие или устрашающие его мысли, воспоминания, представления постоянно навязчиво всплывают в его сознании. Они тягостны и неприятны для него, но он не может по собственной воле от них избавиться». 3) «С точки зрения науки, навязчивые мысли (обсессии) – это беспрестанное повторение нежелательных, представлений и влечений, сомнений, желаний, воспоминаний, страхов, действий, идей. В этих мыслях реальная проблема гиперболизируется (преувеличивается), укрупняется, искажается. Обсессии имеют эмоциональную, бессознательную природу, и берут своё начало из иррациональных (непонятных, неразумных) страхов, тревог и комплексов. Вот почему даже если человек понимает нелепость своих навязчивых мыслей и их противоречие очевидным фактам, он не может избавиться от них усилием воли. Как правило, возникает сразу несколько навязчивых мыслей, и они выстраиваются в замкнутый круг, который мы никак не можем разорвать».

Также врачи и психологи говорят и о неврозе, которому свойственны навязчивые мысли.

Интернет – источник: «Невроз навязчивых мыслей может проявляться: в представлении о несчастном случае, о трагедии, случившейся с близким родственником; в желании совершить антисоциальный поступок, угрожающий жизни других людей; в навязчивых воспоминаниях и перекручивании недавних событий и негативных моментов».

Есть и такие понятия как «персеверация» и «руминация», которые также означают навязчивые повторения одного и того же, но не такие острые как обсессии (и это свойственно каждому человеку, и именно о такой форме мы будем вести речь).

Интернет – источники: 1) «Персеверация (от лат. perseveratio - упорство) — циклическое повторение или настойчивое воспроизведение, часто вопреки сознательному намерению, какого-либо действия, мысли или переживания». 2) «Что такое персеверация? Ответ на этот вопрос дает следующий пример: иногда человеку как бы навязывается какое-то слово или мелодия, все время раздаваясь у него в голове. Он может быть занят очень серьезной работой, даже с увлечением выполнять ее, но, тем не менее, избавиться от этого слова или мелодии ему не удается. Персеверацией называются именно такие навязчивые переживания. Посмотрим, что представляет собой данное переживание. Совершенно очевидно, что для его возникновения необходимо, чтобы когда-то в прошлом, хотя бы единожды, мы его испытали, то есть услышали или прочли это слово, слышали эту мелодию. Следовательно, персеверация подразумевает возобновление, восстановление какого-то переживания; ранее пережитое возобновляется и в течение какого-то времени не выходит из ума». 3) «Руминация психическая (лат. ruminatio – пережевывание, повторение). Навязчивое состояние в виде многократного или постоянного явления в сознании больного одних и тех же мыслей, повторений. Наблюдается при неврозе навязчивых состояний, иногда при шизофрении. Синоним: умственная жвачка». 4) «Депрессивное состояние запускается мыслительной деятельностью, называемой руминацией («жевание» одной и той же навязчивой мысли – по латыни ruminare – т.е. «жевать жвачку», имеются в виду животные). Специалисты по психиатрии сходны во мнении, что руминация опасна, так как она заставляет человека сосредоточиться на своих недостатках и зациклиться на проблемах. И хандра затягивается еще больше». 5) «Руминация - это то, что происходит в вашей голове, когда вы раз за разом оживляете случившееся многократными повторениями. Этот процесс играет ключевую роль в возникновении депрессии – перемещая людей из зоны просто плохого настроения, случающегося время от времени в зону непрекращающейся печали. Эта привычка может превратить просто гневного человека в индивида, впадающего в настоящую ярость. Психологи обнаружили, что руминация играет важную роль в появлении отложенного и перенаправленного гнева. Перебирая в уме все аспекты случившегося снова и снова, вы можете полагать, что тем самым стремитесь лучше понять произошедшее. Однако на самом деле вы не узнаете ничего нового. Думая о произошедшем час за часом и день за днем вы поддерживаете вашу злость и разочарование в актуально свежем состоянии и укрепляете память о случившемся в своем подсознании. И даже если со временем вы перестанете ощущать гнев физически, болезненные мысли все еще будут находиться на заднем плане вашего мировосприятия. Вы не можете ничего противопоставить руководству, т.к. боитесь увольнения. Вы не можете избежать пробок, т.к. это вне вашей власти. И когда сталкиваетесь с обычной незначительной досадной неприятностью – как например собака, кинувшаяся под ноги – вы срываетесь». 6) «В психологии есть такое понятие «мысленная жвачка». Уже одно это название должно вам кое о чем сказать — липкая, тягучая, затягивающая мысль. Навязчивые мысли, навязчивые состояния или навязчивый внутренний диалог, по научному — ОКР (обсессивно-компульсивное расстройство) по другому ещё называют - невроз навязчивых состояний. Это психическое явление, при котором у человека создается тягостное чувство принудительного возникновения в голове какой-то многократно повторяющейся информации (каких-то мыслей) что часто приводит к навязчивым поступкам и поведению». 7) «Наверное, каждый в определенный момент своей жизни испытывал такое состояние – «пережевывание» мыслей и переживаний. Явление по научному называется «руминация». Случилась с человеком неприятность или же наоборот радостное событие и в голове у него понеслись мысли. Сначала по прямой, а потом по кругу и по кругу. И прекрасно, если что-то хорошее там, в голове, носится. Почему бы и нет? Главное не увлекаться слишком надолго. Но, к сожалению, люди чаще гоняют в своей голове мысли неприятные. Конфликт с коллегой по работе, к примеру. Уже и ночь наступила, а человек все дебаты в своей голове ведет с обидчиком. И не то, чтобы дебаты затянулись сами по себе. Просто мысль, как самолет с невыпущенными шасси, каждый раз заходит на посадку, а затем снова набирает высоту… и так часами, а то и днями. Сам процесс продумывания проблемы не так уж и плох. Даже не один раз можно в голове проиграть одну и ту же ситуацию с разных сторон и выбрать лучший вариант. Прошлое не исправишь, но можно ситуацию в будущем как-то стабилизировать или изменить свое поведение, отношение к ней. Но вся суть пережевывания в том, что решения не приходит… Пережевывание проблем возникает не всегда только в результате внешнего конфликта в виде «махания кулакам после драки». Люди еще занимаются: пережевыванием своей ничтожности и никчемности; рассуждениями о своей невиновности и «хорошести» в виде утверждений и самооправданий (при этом могут очень себе изобретательно лгать); построением планов; фантазированием (как я приду и все сделаю правильно); созданием планов в прошлом и связанными с ними фантазиями (надо было сделать вот так, тогда бы я потом сделал еще и вот это, а затем другое, и все бы жили долго и счастливо. И, вообще, к сегодняшнему дню я бы был уже миллионером, купил бы яхту и весь свет объездил)… Ситуации «пережевывания» встречаются почти у всех. Но длятся они у разных людей по-разному… Разновидностями такого «жевания» может быть постоянное описывание одного и того же эпизода или состояния в блоге или на форуме. Правда, в последнем случае другие форумчане быстро прекращают навязчивые однообразные словоизлияния, вплоть до бана. Некоторые люди склонны пережевывать проблемы опять и опять в беседе с друзьями и родными. Руминация очень плотно связана с депрессией, алкоголизмом и развитием расстройств пищевого поведения. Гораздо хуже прогноз в отношении развития данных расстройств у тех, кто заводит с собой длительные диалоги после стрессовых ситуаций. Справиться с такой привычкой нелегко. Когда человек гоняет в голове привычные мысли, он перестает воспринимать сам себя и отслеживать четко, что он делает. Его внимание узко направлено на внутренний диалог или монолог. Иногда он может быть так сконцентрированным, что не слышит, что ему говорят окружающие… Начало мысленного потока не всегда удается поймать. Иногда мысли могут резвиться часами и только потом человек может сам себе задать вопрос: «А чем я тут занимаюсь?»».

Можно встретить и такие обиходные определения этому состоянию, как «пережевывание», «мысленная жвачка», «токсичное мышление», «застревание», «гонять мысли по кругу», «постоянное прокручивание», «проигрывание», «ситуация не выходит из головы», «не могу отпустить ситуацию», «заезженная пластинка» и др.

Толковые словари: 1) «Пережевывать - перен. Обращаться в мыслях, чувствах, разговорах и т.п. к одному и тому же снова и снова». 2) «Жвачка - перен. Нудное, надоедливое повторение одного и того же». 3) «Не выходить из головы, из ума (разг.) — быть постоянно в мыслях, постоянно присутствовать в сознании».

Интернет – источники: 1) «Не могу отпустить ситуацию! Не могу перестать думать о планировании (ребенка), уговариваю себя переключиться, а мысли то и дело возвращаются обратно. Занялась английским, съездила в горы… и даже там не успокоилась. Планирую-то всего ничего, 8 месяцев… Чем бы еще таким заняться, чтобы отвлечься, как убедить себя отпустить ситуацию?» 2) «Токсичное мышление. В профильных словарях нет такого термина. Однако он широко используется специалистами и понятен как в профессиональных кругах, так и среди людей заинтересованных психологией. Раз в словарях термина нет, то мы можем дать своё определение. Например, такое. Токсичное мышление – это мыслительный процесс, при котором внутренний монолог построен вокруг навязчивой мысли (и\или образа), вызывающей активные негативные эмоции, такие как: раздражение, гнев, обиду. При токсичном мышлении, в отличие от других мыслительных процессов, внутренний монолог не прекращается автоматически при достижении каких-либо выводов или завершении сюжета. Процесс носит цикличный характер с последовательной выработкой адреналина и дофамина, что не редко приводит к возникновению у субъекта чувства азарта и\или удовлетворения на фоне продолжающихся первоначальных негативных чувств. Прерывается процесс токсичного мышления или усилием воли, или возникновением каких-либо внешних отвлекающих обстоятельств. В ходе токсичного мышления затрачивается значительное количество нервно-психических ресурсов организма». 3) «Затяжные психологические последствия… - здесь человек (как нередко бывает) оказывается не в силах справиться с собственными чувствами, которые вырываются из-под контроля, начиная управлять его мыслями и поступками. Именно поэтому человек, сознательно не желая испытывать подавленность и душевную боль, неосознанно вновь и вновь идет по замкнутому кругу, против своего желания повторяя мучительные для него мысли. При стрессе они часто становятся навязчивыми, возвращаются вновь и вновь - например, воспоминания о близком человеке, которые возвращаются помимо нашей воли, когда какая-нибудь мелочь, связанная с этим человеком, попадается на глаза... или о нем напоминают чьи-то слова... или воспоминания возвращаются казалось бы без видимой причины... А значит, мы невольно "растравливаем" и "накручиваем" себя, усугубляя этим свою душевную боль. Мы сами заставляем себя вновь и вновь испытывать тяжелые чувства, как будто собственной рукой посыпая соль на открытую душевную рану. Так уж устроена психика человека - именно то, о чем мы сознательно хотим забыть, подсознательно вспоминается. Именно поэтому за стрессом тянется "хвост" негативных эмоций, растягиваясь порой на длительное время».

На этом закончим приводить описания такого внутреннего состояния, и думаю, психологи достаточно хорошо его описали. А вот его причины и методы брани с такими помыслами, предлагаемые психологами, не подходят для христианина (Позже мы будем говорить об этом явлении по христианскому учению и исходя из многолетнего опыта трезвения христианина)

Вновь заметим, что психология описывает уже болезненные навязчивые состояния. И мы сказали о них, чтобы показать до каких плачевных состояний такие мысли могут доводить человека (Спаси нас, Господи, от таких душевных болезней!). Далее мы будем говорить не о таких острых формах (обсессиях), а о состоянии ума каждого грешника, в котором есть множество навязчивых и зацикленных мыслей по поводу чего-то (это скорее «пережёвывание», которое со временем надоедает и мучает, и не приносит удовлетворения).

## Как проявляется навязчивость помыслов при страстях: блуд, печаль и гнев

Выше приводился материал, который объясняет понятие «навязчивые мысли» без указания, так сказать, их качества. И для того, чтобы далее четко понимать и видеть эти мысли в себе, следует показать, что содержат те или иные навязчивые и зацикленные мысли. И сделаем это на примерах страстей: блуда, печали и гнева (хотя то же самое бывает и при чревоугодии, унынии (лени), сребролюбии, гордости и тщеславии). Мы скажем сейчас о страстях гневе и печали (депрессии) потому, что сильное зацикливание и навязчивость происходит именно при этих страстях (как эмоциональных реакциях). А о блудной страсти скажем, чтобы показать, что может быть зацикливание на образах в воображении и на телесных ощущениях, а не только на мысленных разговорах. (Вообще о страстных помыслах от гордости, тщеславия и гнева мы будем говорить отдельно в следующих главах нашей темы)

### Навязчивые блудные помыслы

Итак, блудная страсть. Для нее характерны блудные помыслы (часто повторяющиеся и зачастую долго не отступающие мысли, сюжеты, образы на тему секса, которые порождают сильные желания) (психологи называют их сексуальными навязчивостями). И вот как об этом рассказывают люди:

Интернет – источники: 1) «Иду в магазин покупаю продукты. Каждый вечер готовлю ужин. Утром пораньше просыпаюсь, чтобы завтрак приготовить. Но ночкой не могу заснуть все равно ... даже измотанная на физическом уровне. У меня повсевременно навязчивые мысли лишь об одном (о сексе). Я уже вытерпеть не могу себя. Может есть какие-то пилюли?» 2) «Я молодая девушка. Мне 16 лет. Вообще, интерес к сексу возник у меня давно. Но раньше секс не занимал почти все мои мысли. И в связи со всё более возрастающим вниманием к сексу появился интерес к мастурбации… Мне плохо от того, что мысли о сексе и мастурбация для меня уже – идефикс (идея, всецело увлекшая, захватившая человека – от сост.), но сама я - девственница. Пожалуйста, посоветуйте, как мне избавиться от навязчивых мыслей о половой близости и противостоять позывам к мастурбации». 3) «Меня сильно беспокоят навязчивые мысли и представления, связанные с сексуальной близостью… Причем, это непросто представления сексуального характера, а очень извращенные и непристойные видения. Эти мысли посещают меня с 14 лет… И если раньше эти мысли приходили ко мне редко, и я переключался с них с помощью ритуалов, то на сегодняшний момент они не оставляют меня ни на минуту, и вместе с ритуалами совершенно выматывают меня. Месяц лечился в специализированной клинике медикаментозно. Среди препаратов чаще остальных принимал (такое-то лекарство). Лечение положительных результатов не принесло, наоборот, ввело меня в депрессию и апатию, а извращенные мысли реже приходить не стали. Сейчас все свелось к тому, что я абсолютно не способен к концентрации, и любая деятельность, особенно умственная, стимулирует приход упомянутых представлений. Если кто-нибудь сталкивался с подобной проблемой, или знает как с этим справиться, прошу, отзовитесь. Я буквально схожу с ума и часто думаю о смерти».

В учениях святых отцов много говорится о хранении себя от блудных помыслов, которые очень навязчивы, и которые оскверняют внутреннего человека. И в этом-то и состоит блудная страсть. Чем больше таких помыслов и чем чаще они захватывают человека, тем сильнее его страсть, а чем меньше, тем, соответственно, слабее.

Заметим, что телесное и духовное подвижничество направлено и на борьбу с такими навязчивыми блудными помыслами и с разжжениями от них.

Обычно мы сразу не говорим о брани с помыслами, пока не будут рассмотрены их характерные особенности, но сейчас кратко остановимся на брани с блудными навязчивостями. Заметим, что в этих помыслах властвуют образы и телесные ощущения, а не мысленные разговоры (которые могут быть лишь составляющей блудных мечтаний).

Против таких помыслов христианин должен усиленно молиться и не соглашаться на блуд или на рукоблудие, и помнить, что блуд очень любят бесы. Приведем некоторые советы.

**Ефрем Сирин** (В подражание притчам): «Как псу, усильно противься демону блуда; никак не соглашайся увлечься таким помыслом; потому что от искры много бывает угольев, и от худой мысли умножатся худые пожелания. Старайся истреблять воспоминание о них паче зловония тинного… Как свинье приятно валяться в грязи, так и бесы находят для себя приятность в блуде и нечистоте».

**Авва Исаия** (Духовно - нравственные слова, Правила и советы новоначальным инокам, 51): «Если ночью (в сновидении) потерпишь нападения от похоти, смотри, днем не повторяй в мысли видов тех срамных, чтоб услаждением не осквернилось сердце твое, но пади пред Господом, и Он помилует тебя: ибо ведает немощь человеческую».

**Авва Исаия** (Духовно - нравственные слова, сл.15): «Если всеется в тебя сласть блудная, когда сидишь в келлии своей, смотри противостой помыслу своему, чтоб он не увлек тебя. Постарайся восставить память о том, что Бог внимает тебе и что пред Ним открыто все, о чем ни помышляешь ты в сердце своем. Скажи убо душе своей: «если стыдишься ты подобных тебе грешников (и стараешься), чтоб они не видели тебя грешащим, кольми паче (должно страшиться грешить) пред Богом, внемлющим сокровенностям сердца твоего». Чрез такое рассуждение в помысле твоем страх Божий восстановится в душе твоей, - и если ты последуешь страху Божию, то будешь не подвижен (на страстное) и не можешь уже более быть насилуемым от страстей».

**Варсанофий Великий** (Руководство к духовной жизни, в. 252, 91, 253): «(Вопрос) я сильно борим блудною страстью; опасаюсь, чтобы не впасть в отчаяние, и по немощи тела моего не могу воздерживаться; помолись о мне, Господа ради, и скажи мне, Отец мой, что мне делать? Ответ. Брат! Диавол из зависти воздвиг на тебя брань. Береги глаза свои и не питайся досыта. Вина употребляй немного, по немощи тела, о которой говоришь. Приобрети же смирение, расторгающее все сети вражии… Не уступай врагу, брат, и не предавайся отчаянию, ибо это великая радость диаволу. Молись непрестанно, говоря: "Господи Иисусе Христе, избави меня от страстей постыдных", - и Бог помилует тебя… (в. 91) Касательно же блудного беса весьма хорошо заградить ему вход; если же увлечешься, и он войдет через помыслы, то подвизайся против него, повергая немощь свою пред Богом и молясь Ему, и Он изгонит его… (в.253) … Как распознать, своею ли похотию искушается человек, или врагом? Ответ. Брат! Без труда и сердечного сокрушения никто не может избавиться от страстей и угодить Богу. Когда человек искушается своею похотью, можно узнать из того, что он нерадит о себе и позволяет сердцу своему размышлять о сделанном им прежде; и тогда человек сам собою навлекает на себя страсть через свою похоть. Ум его, мало-помалу ослепляемый страстью, начинает незаметно для него самого обращать внимание на того, к кому чувствует влечение, или говорить с ним и находить причины для того, чтобы с ним побеседовать или посидеть, и всеми средствами старается исполнить свое желание. Если позволить мысли обращаться в сем, то умножится брань до падения, хотя и не телом, но духом, в согласии с помыслами, и оказывается, что такой человек сам зажигает огонь в своем веществе. Трезвенный же и благоразумный человек, желающий спастись, когда видит, от чего терпит вред, тщательно хранит себя от злых воспоминаний и не увлекается страстными мыслями, удаляется от встречи и беседы с теми, к которым чувствует влечение, и от всякого повода к греху, чтобы самому не возжечь в себе огня. Вот брань, происходящая от своей похоти или произвола человека. А та, которая бывает от диавола, происходит так: сердце желающего спастись боится, чтобы не принять в себя семени вражеского. И в этом случае человек трезвенно хранит себя от злых воспоминаний, чтобы не увлечься страстными помыслами, и от встречи, беседы и всякого повода к свиданию. Если есть нужда к нему (лицу увлекающему) по делу, то лучше оставить дело, чтобы не погибла душа».

**Отечник Игнатия Брянчанинова** (Изречения старцев, преимущественно египетских…, 54): «Помысл любодеяния (блудный) хрупок, подобно папирусу. Когда он будет вложен в нас, но мы, не согласившись с ним, отвергнем его, то он удобно сокрушается. Если же, когда он посеется в нас, будем наслаждаться им, беседуя с ним: то он делается как бы железным, и тогда уже трудно прогнать его. Следовательно нужно наблюдать за помыслами: потому что для тех, которые соглашаются с блудными помыслами и услаждаются ими, нет надежды спасения; напротив того те, которые не соглашаются с ними, но противятся со всевозможным усилием, молясь против них, получают венцы от Бога».

**Нил Сорский** (О мысленной в нас брани, гл.22): «Полезно, по моему мнению, …во время брани против блуда размышлять о себе самом, о том образе и звании, в каком находимся, размышлять, что мы облечены в образ Ангельский: как же дерзнем попрать совесть нашу и уничижить носимый нами Ангельский образ мерзостию блудодеяния? Воспомянем еще стыд и срам пред человеками; ибо и представлением стыда и срама можем отразить студное и гнусное намерение. В самом деле, вообразим себе, что мы застигнуты кем-либо в сквернодействе: не пожелали ли бы тогда лучше умереть, нежели обрестися в таком сраме? Так, и иными способами потщимся отсекать нечистые помыслы».

**Феофан Затворник** (Письма, п. 637): «…срамная сласть (сама) по себе она не грешна, но сочувствие ей, попущение ее, согласие на продление ее грешно, - не полным грехом, но как нечистота внутренняя. Воспоминание о сласти иногда тотчас приводит в движение сласть. Если тотчас отбить ее, всему конец, враг одолен, и за это венец. Но если промелькнет желание продления сласти, и затем допустится продление, то тут было злое произволение, и дается оседлость сласти, и чем долже (дольше) и чаще это позволяется, тем труднее отгнание. И целую жизнь придется пробиться. Так и есть закон неотложный: как только показалась сласть - бить ее и гнать. А чтобы она не показывалась, хранить мысли от всего, что может напомнить о ней. Боритесь! Господь буди вам помощник!».

Христианин должен знать и то, что именно при блудных помыслах благодать Божия надолго отступает от него.

**Никон Оптинский** (Сб. «Душеполезные поучения преподобных Оптинских старцев», гл. Помыслы блудные): «Растлевающее действие блудных помыслов от услаждения ими — надолго отступает благодать Божия, привлечь которую опять можно только покаянием искренним и воздержанием от этих помыслов».

Также стоит заметить, что если христианин (тем более, если это духовный подвижник) не имеет половых отношений, не мечтает о блудном, никогда не думает в таком ключе, ни видит реальных блудных изображений, и у него в воображении вдруг появляются подобные образы и, причем, не один раз, а напирают периодически, то это означает действие бесовское.

**Отечник Игнатия Брянчанинова** (Антоний Великий, примеч.): «Действие демонов познается из усиленного, иногда внезапного и кратковременного, иногда постоянного и продолжительного нашествия блудных помыслов и мечтаний, покушающихся привлечь ум в общение с собою и возбудить в теле вожделение, к которому тело, усмиренное подвигом, несклонно, или малосклонно».

Если же человек сам любит вызывать подобные образы, реально видит блудные изображения и постоянно или периодически занимается сексом или рукоблудием, то такие мысли и образы уже не относятся к внушениям бесовским, а это действие его блудной страсти (как привычки к услаждению подобного рода).

### Навязчивые помыслы при страсти печали

Страсть печали. Она разнообразна и сейчас мы не будем приводить примеры на все ее виды, а покажем только некоторые. И сразу отметим, что именно на эту страсть очень любят настраивать бесы.

**Иоанн Златоуст** (т.3, ч.2, К ней же письмо 2-е): «…неумеренная скорбь является сатанинским делом и произведением его коварства».

Исследователи говорят, что навязчивые мысли особенно проявляют себя при депрессии.

Интернет – источник: «…при депрессии распространенным признаком … являются руминации, которые причиняют страдания. Люди, страдающие депрессией, часто думают о своем угнетенном состоянии».

(Заметим, что если это депрессия (а это и есть страсть печали), то человек обращается к себе с негативными установками или самобичеваниями, пессимистическими рассуждениями и предположениями, рисуются страшные картины в воображении, и в меньшей мере бывают мысленные разговоры)

Вот, например, навязчивые мысли от печали за умершим.

Интернет – источники: 1) «2,5 месяца назад умер муж, много всего пережила и переживаю за это время. До сих пор при засыпании проигрываются в уме похороны, тот момент как мне сообщили, что он умер, и я его увидела мертвым …, проигрываю ситуацию уже в сотый раз о чем он мог думать в тот момент, о чем он переживал и т.п. Как он, наверное, был ужасно напуган, а меня рядом не было, каждый раз при засыпании это само собой проигрывается снова и снова». 2) «С марта месяца я словно по второму кругу все прохожу, все заново проживаю, только по какой-то кошмарной спирали. Год назад в это же время так счастливы и беспечны были… всего лишь год назад… как будто и не было ничего, как сон. И сейчас сплошь мрак… все лето проплакала украдкой, потому что была у мамы. Прошлым летом мы были там с Комариком, а впереди еще сентябрь, этот страшный, невозможный сентябрь, как его пережить? Лялечка в животе шевелится, а я прям рыдать начинаю, первое время чуть ли не до истерики… и воспоминания прорываются... и все смотрю, смотрю на детей, на наших ровесников, и на всех этих людей вокруг, которые даже не подозревают, что бывает такое. Сегодня на кладбище были вместе с мужем, рядом с могилкой еще одна маленькая появилась, с погремушками и без всяких надписей, еще одна беда безутешная. На форум захожу, вижу тему и прям слезы льются при мысли, как жаль всех, как много еще предстоит пройти, и все сквозь пелену, нет жизни, и в будущем видятся только слезы и страх.. слезы по маленькому-ушедшему, и страх за еще не родившегося».

А вот пример навязчивых мыслей о самоубийстве, которые относятся к последней стадии страсти печали, и которые внушают бесы.

Интернет – источники: 1) «Начну с того, что мысль о суициде упорно не выходит у меня из головы на протяжении последних лет, наверное, трех – четырех». 2) «Не буду скрывать, каждый день просыпаюсь, и спрашиваю себя, «для чего я проснулся?», каждый день думаю о том, как покончить с собой. Эти мысли не выходят из головы уже полтора месяца. Я всё больше готов сделать это. Чувствую себя несчастным и одиноким». 3) «Мне 19 лет. Я очень часто думаю о суициде. Я понимаю, что не могу причинить себе физическую боль. Но душевно я очень мучаюсь и постоянно прокручиваю в голове варианты самоубийства, прощание с близкими и т. д. Скажите, как мне избавиться от этого, и возможно ли это вообще?»

Сразу приведем, что говорят святые отцы о подобных мыслях и желаниях.

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь во Христе, ст.300): «Отчего бывают и самоубийцы всякого рода, равно как убийцы других? От действия в сердцах самоубийц и убийц исконного самоубийцы – диавола».

**Нравственное богословие Е. Попова** (Грехи против 6-й запов., грех – Одна мысль лишить себя жизни): «…не другой кто, как дьявол, человекоубийца искони, подавал такую мысль (о самоубийстве)…»

**Иоанн Шаховской** (Семь слов о стране гадарийской): «Самоубийцы, пред самоубийством своим, совсем не знают, что около них стоит гадкий (невыразимо) злой дух, понуждая их убить тело, разбить драгоценный "глиняный сосуд", хранящий душу до сроков Божьих. И советует этот дух, и убеждает, и настаивает, и понуждает, и запугивает всякими страхами: только, чтобы человек нажал гашетку или перескочил через подоконник, убегая от жизни, от своего нестерпимого томления... Человек и не догадывается, что "нестерпимое томление" не от жизни, а от того, от кого и все мысли, "обосновывающие" убиение себя. Человек думает, что это он сам рассуждает, и приходит к самоубийственному заключению. Но это совсем не он, а его мыслями говорит тот, кого Господь назвал "человекоубийцей искони". Человек только безвольно соглашается, невидимо для себя берет грех диавола на себя, сочетается с грехом и с диаволом... Одно покаянное молитвенное слово, одно мысленное хотя бы начертание спасительного Креста и с верою воззрение на него - и паутина зла расторгнута, человек спасен силой Божьей от своей гибели... Только малая искра живой веры и преданности Богу - и спасен человек! Но все ли люди, спасшиеся от убиения себя или от какого-либо другого греха, понимают, что около них стоял (а может быть, и еще стоит, или иногда к ним приближается) отвратительный злой дух, существо, обнаруживаемое только некоей духовной чуткостью и обостренным духовным вниманием».

А это примеры достаточно распространенных навязчивых мыслей от страха болезней, смерти, несчастий, старости и др.

Интернет – источники: 1) «Недавно после ряда обстоятельств меня беспокоит навязчивая зацикленность на своем здоровье. А еще панически боюсь рака. Хотя и предпосылок нет». 2) «Давно уже страдаю от жуткой канцерофобии (боязнь заболеть раком). То боялась заболеть раком по-женски, теперь вот обнаружили увеличенный лимфоузел под мышкой…. Поставила сама себе диагноз рак лимфоузла. Вот умом всё понимаю…, но ничего не могу с собой поделать. Жуткий, липкий страх, страх оставить ребенка сиротой, навязчивые мысли». 3) «К примеру, мысли связанные со здоровьем, когда человек, ощутив какой-то болезненный симптом, начинает волноваться, думать об этом и чем дальше, тем больше пугает себя. — Закололо или сильно застучало сердце, сразу мысль: «Со мной что-то не так, может сердце больное». Человек зацикливается на этом симптоме, тревожится и возникают навязчивые мысли по этому поводу, хотя в реальности никакой болезни нет. Это был просто симптом, вызванный какими-то тревожными мыслями, утомлением и возникшим внутренним напряжением. Но и просто брать и сразу игнорировать их нельзя. Возможно, действительно есть смысл прислушаться к этим мыслям ведь у вас действительно может быть какое-то физическое заболевание. В этом случае обратитесь к врачу. Если после всех анализов вам сказали что у вас все в порядке, а вы все равно продолжаете тревожиться, сходите ко второму, но если и там подтвердится, что вы здоровы, значит так и есть, и вы сейчас просто подвержены ОКР (Обсессивно-компульсивное расстройство)… Некоторые опасаются заразиться чем-либо и постоянно моют руки или многократно за день моют квартиру, (ванну) и т.п. А кто-то давно может переживать и навязчиво думать о своей внешности (комплекс по поводу внешности) или постоянно тревожиться и думать о своем поведении на людях, контроле над собой и своем статусе в обществе. В общем, у каждого свое и неважно насколько страшнее или приемлемей то, что навязывается, все это по сути, одно и тоже - ОКР только в разных проявлениях». 4) «Объясните, пожалуйста, что со мной происходит. В конце октября прошлого года у меня умер папа. С тех пор у меня странные и очень пугающие меня мысли. Это просто бред какой-то. Например, я звоню кому-то, и он не берет трубку, и у меня сразу в голове начинают прокручиваться мысли, и скорее даже образы, что с этим человеком случилось самое страшное. Причем это относится как к очень близким, так и не очень. Я как бы прокручиваю в голове сценарии как будто мне кто-то сообщает о его смерти. И так постоянно. Мне страшно, потому что они такие навязчивые эти мысли, я молюсь, прошу у Господа прощения за них, но они все равно появляются». 5) «Уже около полугода у меня ужасная тревога, становится очень тревожно, даже могу расплакаться, страшно, что кто-то придет и убьет меня или моих близких, или с ними что-то случится (в основном это начинается к вечеру). Не могу успокоиться, начинаются приступы астмы». 6) «Я девушка. Панически боюсь любых отношений с противоположным полом. Буквально вчера случился приступ паники, я забилась в угол, и плакала о том, что боюсь. При любом (даже зрительном) контакте у меня сильно поднимается давление и меня трясет. Работать нормально не получается и приходится пить лекарство для сердца». 7) «Постоянно в голову лезут страхи смерти своего ребенка или себя (себя в том контексте, что о малыше некому будет заботиться, ведь никакой другой человек его не вырастит как мама). Если что-то случается - упал, ударился или просто притих и сидит в комнате, мне уже кажется что на него упал шкаф, или удар смертельный и т.д. Так же как и когда гуляю с ним, кажется, сейчас собьет машина меня, он еще маленький и не сможет сказать где живет и кто папа, его заберут или украдут, продадут на органы и всякая чушь. Как избавиться от этого?» 8) «У меня, например, часто бывают навязчивости, типа, что меня не любят, не принимают. Я живу со свекровью и мужем и короче, меня мысли долбят, а вдруг она станет плохо ко мне относиться, претензии предъявлять, обижать и всё такое, чего на самом деле нет, она добрая бабулька». 9) «У меня уже год (мне 32) какой-то панический страх перед старостью, а точнее перед старением. Не проходит и дня, чтобы я не задумалась о том, что жизнь моя (лучшая ее часть) уже прожита, что я старею и не так привлекательна как раньше, а дальше будет только хуже. Постоянно вспоминаю события пяти-шести-семилетней давности и чувствую щемящее чувство боли в груди от того, что тогда я была моложе на 5-6-7 лет, чем сейчас. Не хочу быть теткой, не хочу быть бабкой, как с этим бороться? похоже я зациклилась. Постоянно выискиваю у себя признаки надвигающейся старости и с каким-то мазохистским удовольствием их смакую. Постоянно доказываю мужу, что я постарела, а он не замечает, и что вокруг так много молодых. Не хожу никуда ни на какие вечеринки и гулянки, потому что считаю себя старой, а это все для молодежи. … Что делать?». 10) «… меня последние полгода преследуют навязчивые мысли о смерти близких. Дело в том, что минувший год принес слишком много смертей в нашу семью, с начало умер тесть, потом через полгода бабка супруги, через месяц моя мать, на девятый день мой отец, еще через два месяца моя бабка. Пятеро похорон за год, смерть родителей, конечно, оказалась очень тяжелым испытанием. Собственно даже в смерти близких Господь нас не оставил. Отец, который за всю жизнь наверно пару раз был в церкви, перед смертью покаялся и причастился, бабку тоже причастили за пару дней до смерти, практически сразу же она впала в беспамятство и пролежала еще два дня без сознания. Можно сказать, все уже сотню раз пережито и переговорено, слезы выплаканы. Все болящие и старики мертвы, но мысли, они не дают покоя, я часто встаю по ночам, часто вообще не сплю, хожу и слушаю дыхание у детей и жены, собственно я, конечно же, все понимаю, все в руках Бога, только Господь решает когда и кому умереть, да и порой сама смерть может явить чудо, но я не могу отделаться от дурных мыслей, постоянно ждешь чего-то плохого. Я не боюсь смерти, и не боюсь умирать, потому молюсь только об одном, если кому-то суждено умереть в моей семье то пусть это буду я. Просто я уже не могу больше хоронить близких мне людей, оставлять их жизни позади, это очень тяжело. Тяжело постоянно, ложась спать, прислушиваться к шорохам, как ни странно перед каждой смертью собака выла по ночам, я ложусь и каждый раз слушаю - воет пес или просто лает на какого-то полуночника, бродящего по улицам. Я прекрасно понимаю, что эта мания сродни началу безумия, но как избавиться от этих мыслей, как удалить их из своей головы?». 11) «Случилась у нас такая беда. Ночью замкнула эл. проводка и в прихожей загорелся дверной блок… Мы живем в частном доме. Мы с мужем услышали треск, проснулись, и затушили пожар сами минут за 10-15, водой из кастрюль, детей унесли к соседям. Пожарные приезжали, посмотрели, что всё погасло. Проветривали всю ночь, не спали, так как боялись, что вдруг тлеет на крыше (не спала в основном я). Утром рассмотрели убытки, которых оказалось немного: поменять дверной блок, стену, потолок отмыть, зашить гипсокартоном, поменять проводку, поставить дополнительный автомат, все высушить. Гарью почти не пахнет. Так вот прошло уже 4 дня, я никак не могу отойти от этого состояния ужаса, как тушили огонь в кромешной тьме, фонарик не работал, как вызывала пожарных, крича в телефон, как кашляла от дыма, как тащила детей к соседям. В голове прокручивается снова и снова вся ситуация. А еще в голову лезут мысли, а чтобы было, если бы это произошло в отсутствие всех дома или если бы дети были одни (8лет и 3 года). Вроде понимаю, что произошло это "удачно" во времени, так как муж был дома, вовремя успели начать тушить... Муж вроде отошел морально, починил эл. проводку, сейчас на работе весь день, а я не могу выйти из дома, мне страшно, что может опять что-нибудь загореться, постоянно хожу, принюхиваюсь, прислушиваюсь, сердце стучит от волнения...»

А теперь кратко скажем о том, что святые отцы советуют отвращаться от тревожных мыслей, а не увлекаться тем, что представляется в уме страшного, скорбного, тревожного.

**Антоний Оптинский** (Душеполезные поучения преподобных Оптинских старцев, гл. Помыслы): «...Тревожные мысли - хуже всего, коих и должно опасаться всегда».

**Антоний Оптинский** (Душеполезные поучения преподобных Оптинских старцев, гл. Семейная жизнь): «… оставьте все таковые тревожные мысли свои и с детскою покорностью предайте себя со смирением в волю Божию, Который прежде прошения вашего весть (знает), что вам полезно, а потому ничто и никто ваше сердце не успокоит, кроме совершенной преданности вашей в волю Божию. Смиренно взывайте к Нему: «Отче наш, да будет воля Твоя святая во мне грешной! Се раба Господня, буди мне по глаголу Твоему!» А также и за будущее не страшитесь, ибо если Господь благословит быть вам материю, то в то время, по слову Господню, забывается скорбь за радость, яко человек родися в мир».

**Амвросий Оптинский** (Собрание писем, п. 269): «Пишешь о своих заботах, и страхах, и предположениях относительно будущего... Положись на волю Божию, тверди себе, что будет то, что Богу угодно будет, и что всеблагий Господь Божественным Своим Промыслом всячески устрояет о нас благое, полезное и спасительное. Страху же вражию старайся не поддаваться; а когда усилятся тревожные помыслы, отвечай им так: «С нами Бог», и прочее… Страха же вашего не убоимся ниже смутимся: яко с нами Бог...»

**Игнатий Брянчанинов** (Письма, п. 89): «Придет тревога — отвергни мысли, приносящие ее, уйми волнение крови, принимая за верное, что всякая мысль, приносящая тревогу, — богопротивная…»

Далее. Также навязчивые мысли очень характерны и для печали в виде обиды (как печаль о себе «незаслуженно пострадавшем»). Для этой страсти характерно преобладание именно мысленных разговоров.

Интернет - источники: 1) «Чувство обиды знакомо каждому. На уровне физического тела его можно описать как ком в горле, тяжесть в груди, подступающие к глазам слезы. Ком в горле говорит о невысказанности чувства. И эта невысказанность вовне превращается в бесконечные внутренние диалоги с обидчиком, вращающиеся вокруг одной точки, которые изматывают и обессиливают. Вся энергия словно засасывается в воронку этой непрекращающейся внутренней болтовни». 2) «Я близко к сердцу воспринимаю критику, высказывания (справедливые и не справедливые), а потом подолгу снова и снова прокручиваю у себя в голове» 3) «Обиженный днем и ночью терзается своей обидой. Снова и снова прокручивает в своей голове ситуацию, когда произошла обида, ищет все новые детали». 4) «Обида - это горькое чувство, которое разрушает, будоражит душу, не даёт успокоиться, заставляет постоянно прокручивать в уме ту ситуацию, которая привела к обиде, а обидные слова звучат в нас и разрушают жизнь. Горечь от обиды гложет изнутри и не даёт освободиться от страдания». 5) «(Обиженный человек) способен думать только об одном - о своей обиде. Ведет нескончаемые и мучительные внутренние диалоги с обидчиком. Человек зацикливается на бесплодном анализе: как надо было бы поступить, да что сказать. Он по многу раз проигрывает прошедшее время». 6) «Обида же – невысказанное переживание, которое прокручивается, как заезженная пластинка. Такое "размахивание кулаками после драки": тот, кто недоволен разговором с обидчиком, прокручивает в голове, как бы он ответил ему сейчас. Конечно, в этом состоянии человек жалеет себя, что еще больше укрепляет позицию жертвы: "Я несчастный, несправедливо страдаю – а все вокруг хотят меня задеть"». 7) «Не могу отпустить ситуацию. Меня обидят, я начинаю раздувать, злиться, ненавидеть и со временем эти чувства доходят до абсурда. Что мне делать? Как отпустить ситуацию и успокоиться?».

Отдельно заметим, что для влюбленности также характерно зацикливание на мыслях о любимом. Причем оно может быть приятным и неприятным (печальным, страдающим, мучительным - таким оно становится, когда расстаются с любимыми, и тогда это всё та же страсть печали). Вот как о влюбленности, как о приятном зацикливании говорит один человек, а другие как о мучительном.

Интернет – источники: 1) «Любовь это непрекращающиеся мысли о нем. Мысли, которые каждую минуту и секунду занимают твое сознание. Ты думаешь, мечтаешь, вспоминаешь и представляешь себе его, его работу, его глаза и жесты… Как приятно вспомнить милые глаза и представить себе, что он сейчас делает. Как приятно думать о любимом каждую свободную минуту и с нетерпением ждать встречи. Любовь это постоянное присутствие любимого в твоем сердце, в твоей душе и в твоих мыслях». 2) «Я его очень любила и сейчас уже в течение двух лет, после его ухода, постоянно думаю о нем (каждый день!), то вспоминаю, как нам было хорошо, то ненавижу, но зла ему не желаю. Есть в друзьях другие мужчины, но переключиться на них не могу. Все время начинаю вспоминать мужа. Как мне избавиться от этих навязчивых мыслей о нем? Если скажете, что надо чем-то заняться, то я нашла новую работу, ходила на аэробику, в бассейн и т.д. Ничего не помогает». 3) «У меня такой вопрос: года три назад очень сильно влюбилась, с этим человеком были неоднозначные отношения, несколько раз расставались, потом сходились. Умом понимаю, что не мой человек, но постоянно думаю о нем. Пыталась встречаться с другими, ничего не выходит, очередное фиаско - и я снова думаю о нем. Эти мысли уже стали навязчивыми, постоянно в голове прокручиваю диалоги с ним, или возможные варианты развития событий, если бы мы были вместе. Испробовали разные психологические методы, чтобы забыть его. Все равно к нему возвращаюсь. Что делать?». 4) «При нескладывающихся отношениях, начинаю копаться в себе, анализировать, вести бесконечные внутренние диалоги с объектом переживаний. И все это в острой форме, то есть 24 часа в сутки». 5) «Горечь и обида представляют собой проявления гнева, а гнев является следствием разочарования и незавершенного процесса переживания несправедливости, случившейся в вашей жизни. Горечь и обида не дают вам увидеть перспективу. Гнев из прошлого душит вас, не дает вам получить удовольствие от настоящего и убивает надежды на будущее. Эти неприятные переживания не дают вам почувствовать вкус жизни. Я не хочу сказать, что та горечь и обида, которую Вы сейчас испытываете, ни на чем не основана и ничем не оправдана. Из-за горечи расставания Вы чувствуете себя обманутым и преданным. Вам кажется, что тот человек, к которому Вы питали искреннюю любовь и которому Вы полностью доверяли, буквально вытер о вас ноги. Вы снова и снова переживаете эту несправедливость и предательство в своем воображении, и такая модель поведения еще больше подпитывает ощущение горечи и обиды. Возможно, Вы уже заметили, что ощущение горечи и обиды как будто постоянно придирается к вам, – вам кажется, что Вы не можете выключить все эти мысли. Может быть, Вы постоянно вспоминаете разговоры со своим бывшим партнером, которые Вы вели с ним в реальности, или, может быть, Вы представляете себе разговоры, которые могли бы вести с этим человеком. В этих воображаемых разговорах Вы, возможно, говорите своему бывшему партнеру то, что всегда хотели сказать, однако на самом деле все эти фантазии вряд ли смогут повлиять на что-то или кого-то кроме Вас самих. И это влияние никак нельзя назвать благотворным. Горечь и обида не приведут вас ни к чему хорошему. Я не говорю о том, что такие чувства вредят кому-то другому, они вредят Вам самим, - даже в том случае, если эти эмоции полностью оправданы. Горечь и обида часто сопровождаются страстным желанием отомстить – Вам хочется поступить с ним или с ней так, как он(-а) того заслуживает, так сказать, "дать сдачи", ответить тем же. Возможно, в своем воображении Вы уже строите планы страшной мести. Может быть, Вы хотите вернуть партнера обратно».

На этом закончим приводить примеры типичных навязчивых помыслов от страсти печали.

### Навязчивые помыслы от страсти гнева

Страсть гнева. Вот как описывают люди и психологи навязчивые мысли от страсти гнева (в виде злобы, ненависти, мести, злопамятства), которые проявляются именно через мысленные разговоры (а при мести это нередко и яркие образы в воображении).

Интернет - источники: 1) «Зверски злюсь на работе…. С утра просыпаюсь, чищу зубы и уже за это небольшое время успеваю … убить, закопать, откопать и съесть обоих начальников. Замечаю это, оттормаживаю процесс, но через 2-3 минуты замечаю, что снова гоняю. К середине дня я уже настолько отравлен собственным ядом, что чувствую уже буквально физическое недомогание. Что делать-то? 2 недели уже так. Причем, когда не надо работать - оно довольно быстро утихает». 2) «В период запоя (свекрови) меня охватывает огромная ненависть, я замыкаюсь, в голове снова и снова проигрываю, какой бы я устроила ей скандал». 3) «Последние дни такое состояние, постоянно мысли о мести, после подставы одного знакомого. Не могу забыть и всё, причем знаю, что сейчас ничего не могу сделать, но очень хочется, что б он мучился». 4) «Я рисую себе в голове ситуацию, как она в очередной раз мне звонит и рыдает, пытаясь что-то объяснить, а я обламываю ее. Я проигрываю этот разговор со всех сторон по 20 раз в день. Хотя я ей все уже сказал что хотел, но мне мало… Я хочу, чтоб она страдала, сожалела и т.д. Вернее эти мысли настойчиво лезут ко мне в голову, а я не хочу, чтоб они мне лезли. Я буквально на днях встретил девушку лучше и хочу переключить внимание на нее, но мысли не покидают меня». 5) «В голове закрутился навязчивый внутренний диалог, в котором я то наезжала, то угрожала, то жаловалась кому-то еще по поводу этого представителя. Подбирала хлесткие фразы, четкие формулировки. И так по кругу. Испытывала недовольство и даже тревожность, что придется ждать его ответа еще долго, он, скорее всего, ответит ближе к середине дня. А значит все это время мне придется висеть в неопределенности. Испытывала, но и накручивала себя в нем, представляя, что он пошлет меня, вместо того, чтобы извиниться и вернуть мне эту сумму. Но доходило до ненависти и мстительности. Я хотела, чтобы его наказали, уволили за такое, если он просто пошлет меня. Я посмотрела на себя стороны и поняла, что я психопат». 6) «В последнее время все чаще замечаю, что раздражительно реагирую на разные факторы: не пропустила машина на переходе, толкнули в транспорте, курят в окружении... Меня это сильно задевает, и я начинаю злиться, проигрывать в голове конфликтную ситуацию - порезать кому-то шины или нахамить. Доходит до того, что начинаю мысленно с кем-то скандалить. Меня это сильно смущает, что так сильно раздражаюсь, либо попросту обижаюсь и неадекватно реагирую. Вдруг появляется какая-то агрессия и негатив внутри меня. В реальной жизни веду себя спокойно и стараюсь ни с кем не ругаться. В чем такова причина и как быть?».

Заметим, что навязчивые мысленные разговоры после негативных ситуаций и разговоров это - мысленные «бури» (о которых речь шла в третьей главе). А по своей сути это и есть внутреннее проявление страсти гнева.

**Авва Серапион** (Собеседования Иоанна Кассиана, гл.11):«…(следующийрод гнева) тот, который вспыхивает не на короткое время, но сохраняется чрез несколько дней, дол­гое время, что называется… злопамятность».

**Иоанн Дамаскин** (Точное изложение православной веры, ч.2, гл.16): «Злобою — гнев длительный, или злопамятство; по-гречески такой гнев (переводится как) оставаться, пребывать и держаться в памяти».

**Иоанн Лествичник** (Лествица, сл 8): «Гнев есть воспоминание сокровенной ненависти, т.е. памятозлобия. Гнев есть желание зла огорчившему».

**Феофан Затворник** (Толков. на посл. к Колоссянам, гл. 3,8): «Бывает, однако ж, что огорчение глубоко засядет в сердце и, оставаясь там, строит ковы и всякие способы к от­мщению, замышляет сделать зло — злится».

**Феофан Затворник** (Толков. на посл. Римлянам, 12, 20): «…чувств(о) отмщения … сливаясь с правом само-защищения, бывает так неотвязчиво, что будто уже и возможности нет отстать от желания видеть обидчика терпящим что-либо неприятное».

**Нравственное Богословие Е. Попова** (Грехи против 6-ой заповеди, грех: покушение на чью либо жизнь, не исполнившееся только от случайных препятствий): «Пусть человек еще не сделал никакого вреда ближнему; пусть ни руки, ни оружие его еще не коснулись ближнего… Но согласие сердца на убийство уже последовало, так как «от сердца исходят пожелания злая, убийства» (Мф.15,19).—О, вы, несчастные своим злостным характером и при этом—пленом своей ка­кой либо страсти! Берегитесь домысла на кого либо убийственного».

Нельзя не сказать и то, что, несмотря на то, что говорится о страсти гнева, все же это является и страстями: гордость и тщеславие, потому что человек злится, обижается и т.п., потому что задето его хорошее мнение о себе.

Также хотелось бы заметить, что подобные навязчивые мысли от страстей печали и гнева могут доводить людей до телесных болезней, т.к. при них человек постоянно напрягается и нервничает, и организм находится в частом стрессе, что негативно влияет на все его системы. Вот, например, как говорят ученые о происходящих химических процессах при негативных навязчивых мыслях.

Интернет – источник: «К.П, доктор молекулярной биологии и автор популярной книги «Молекулы эмоций», впервые научно объяснила, как навязчивые мысли могут превратиться в болезни. Стоит человеку сказать что-либо или о чём-то подумать, как нейропептиды — биологически активные соединения — начинают путешествовать по его организму. Выделяющиеся под влиянием негативных эмоций — раздражения, злости, обиды — химические вещества отравляют его тело. Поддаваясь негативным навязчивым мыслям, человек истощает свою иммунную систему и может заболеть. Когда же мысли полны таких чувств, как любовь, спокойствие и счастье, то нейропептиды начинают вырабатывать другие химические вещества, усиливающие сопротивляемость организма, считает учёный. Ю.Х. … утверждает, что под влиянием негативных навязчивых мыслей на клеточном уровне в определённой области тела возникает сгусток негативной энергии. Этот сгусток постепенно растёт в размере. Через некоторое время наличие в клетке отрицательной энергии передается как контрольный сигнал в мозг в виде депрессии или болевых ощущений. И в результате у человека появляются симптомы. Здоровый, на первый взгляд, человек начинает больше уставать, у него ухудшается настроение, он становится апатичным, раздражительным. Таким образом, подготавливается почва для болезни. После этого, чтобы болезнь обрушилась на ослабленный организм, достаточно лишь небольшого толчка, по мнению Х.».

А вот как говорит одна женщина о том, что с ней происходит на телесном уровне.

Интернет – источник: «У меня такая проблема - я тяжело переношу стрессы на работе или дома, долго (неделю или больше прихожу в себя) и физически и психологически - повышается давление, тахикардия, навязчивые негативные мысли, образы, постоянно прокручиваю в голове конфликтную ситуацию - не могу забыть, хоть часто понимаю, что не виновата, что все сделала правильно, все равно почему-то мучаюсь. Неделю после стресса дрожь во всем теле, ватные ноги, головокружения, слабость, чувствую себя как выжатый лимон, плаксивость, не хочется ничего делать, апатия, трудно отвлечься и переключиться, иногда и жить не хочется. Днем получается отвлекаться, но трудно заснуть, если и засыпаешь то просыпаюсь ночью и начинаю этот конфликт опять в голове проворачивать. Скажите что это? Вообще я человек очень впечатлительный, сколько себя помню всегда так было, наверное, у меня слабые нервы, что делать? Можно ли как то укрепить нервную систему?».

Итак, любая страсть (как порок) имеет характер навязчивости и зацикленности, при которой происходит повторение помыслов на ту или иную тему, и в этом и состоит суть греховных страстей. И если христианин осознает, что он по кругу что-то мысленно выговаривает кому-то, или в его воображении часто возникают порочные образы и картины, то он должен знать, что сейчас он находится в страстном состоянии и согрешает в сердце (во внутреннем человеке). Он должен учиться понимать какая страсть (гнев, обида, хвастовство, блуд и т.д.) им сейчас правит. Такая оценка себя через видение своих страстей в таких навязчивых помыслах отличает христианина от неверующего человека. Неверующему важно избавиться от страдания, которое ему причиняют такие мысли. Христианину же важно познание своих страстей и очищение от них, ему важно увидеть в себе грех, покаяться в нем, и отрекаться от того, к чему он имеет греховные наклонности; и именно видение своих мыслей, которые повторяются не раз, помогут ему в этом.

Особо отметим, что в вышеприведенных примерах показаны устоявшиеся и сильно действующие страсти, которые стали видны и понятны человеку. К сожалению, стоит признать, что если действие страстей доходит до уже таких болезненных состояний, то человеку будет очень трудно избавиться от них (и тогда ему, возможно, нужно уже и медикаментозное лечение для поддержания организма (но мысли при этом могут оставаться)). Мы далее будем говорить не о таких острых и хронических формах, а о тех, которые происходят со всеми людьми в более легких степенях. (Болезненные формы мы показали для сравнения, и для того, чтобы показать до чего могут доводить навязчивые страстные мысли, которые были не остановлены в самом начале их появления).

### Примеры из поучений святых отцов о навязчивых понуждающих помыслах

И напоследок отметим, что у христиан также бывают навязчивые идеи или навязчивые понуждения что-то делать, причем связанные с верой. Приведем некоторые примеры из поучений святых отцов (думаю, в них будут достаточно хорошо видны навязчивые помыслы людей), и в этих примерах даются и ответы на подобные помыслы.

**Игнатий Брянчанинов** (Письма, п.89): «Пишешь: «Дома у меня нет уединения, в хра­ме оно часто нарушается..., соединению мыслей мешает беспокойный помысл: за мною подгля­дывают». В Евангелии сказано: «наблюдали за Ним, … чтобы найти обвинение против Него»(Лк. 6:7). За кем «наблюдали»? За Господом. Позволь, чтоб и за тобою назирали, примирись с этим».

**Иосиф Оптинский** (Письма, п.693): «Касательно настоятельствования своего не задумывайтесь, а положитесь на волю Божию. И каждый раз, когда придет помысел об отставке, говорите себе: «Да будет о мне святая воля Твоя, Господи!». И не проситесь сами на покой. А если само начальство уволит, то примите это как волю Божию».

**Евергетин** (т.1, гл.40): «…лукавый не нападает на всех одинаково, но каждому внушает помыслы о том, что наиболее пригодно для борьбы с ним, притом под благовидным предлогом. Тому, кто живет в обители, он расписывает жизнь в пустыне — ведь она здесь кругом! - и толкает его на поиски суровой жизни и строгих подвигов. А тому, кто живет в пустыне, враг нашептывает бежать из нее: она, такая выгоревшая и безжалостная, всегда немилосердна к слабым! И этот помысел он все чаще внушает пустыннику».

**Варсанофий Великий** (Руководство к духовной жизни, в.433, 430, 439): «(Вопрос) Помысел также ночью и днем побуждает меня полагать на себя крестное знамение много раз непрерывно. (Ответ) Если бодрствуем над собою, то довольно к нашему сохранению и спасению по однажды полагать на себя крестное знамение - днем ли, ночью ли… (Подобное понуждение) делают бесы, дабы ввести нас в уныние и малодушие. …Говорю же сие на тот случай, когда при трезвении помыслы наносят нам беспокойство, понуждая сделать что-либо безвременно. Ибо, когда придет помысел оградить себя крестным знамением с радостью, а не из боязни или по какому-либо смущению, мы должны исполнить сие, по возможности, со страхом Божиим. (в. 430) (Вопрос) Когда нахожусь на таком месте, где есть мощи святых мучеников, помысел беспокоит меня, побуждая по нескольку раз подходить для поклонения им. И сколько бы я раз ни проходил мимо их, внушает мне преклонять голову. Должно ли так делать? Ответ. Не должно так делать, но если однажды поклонишься, достаточно и сего. Итак, не слушайся этого помысла, особенно, когда, не ощущая беспокойства, по собственному своему желанию придется поклониться трижды. Мы слышали, что все делающееся со смущением и беспокойством и излишнее проистекает от демонов. Также и преклонить главу достаточно однажды, или много до трех раз, и то не по понуждению, внушаемому помыслом. (в.439) (Вопрос) Помысел внушает мне: ты согрешаешь во всем, и потому должен при каждом слове, деле и помышлении говорить: «согрешил я, ибо, если не скажешь: я согрешил, то значит считаешь себя не согрешившим». Меня весьма беспокоит то и другое: говорить это во всяком случае я не в состоянии, а если не скажу, то думается мне, что погрешаю. Ответ. Мы должны всегда иметь такую уверенность, что согрешаем во всем - и в слове, и в деле, и в помышлении, а говорить при всяком случае: "Я согрешил", - не можем. Это внушают демоны, которые хотят повергнуть нас в уныние. Они же внушают нам, будто, если не говорим таким образом о каждом своем деле, то считаем себя не согрешившими. Но вспомним Екклезиаста, который говорит: время молчать, и время говорить (Еккл. 3, 7). И поутру за прошедшую ночь, и ввечеру за день, скажем с умилением в молитве нашей ко Владыке Богу: «Владыко! Прости мне все имени ради Твоего святого и исцели душу мою, ибо согрешил я пред Тобою» (Пс. 40, 5). И достаточно тебе сего, подобно тому, как если кто-либо, имея постоянного заимодавца, берет у него деньги разновременно и, не будучи в состоянии каждый раз рассчитываться с ним в точности, расплачивается вдруг; так и здесь».

Как видим, понуждения в вере могут звучать, как добродетель, а на самом деле быть диавольской уловкой. Да подаст Господь нам, грешным, рассудительность…

Далее мы будем вести речь о мысленных разговорах после каких-то ситуаций/разговоров/конфликтов, когда человек чем-то взволнован/озадачен/недоволен/доволен, и начинает сосредоточенно мысленно выговаривать кому-то что-то, и это длится какое-то время.

# Раздел 2.2. О характерных особенностях навязчивых мысленных разговоров: зацикленность, повторение, надоедливость и навязчивость

Понятие «навязчивые мысли» содержит разные значения: навязчивость, повторяемость, зацикленность и надоедливость. Они имеют свои особенности, которые значимы для христианина, занимающегося трезвением над своими помыслами и ведущего с ними брань. Ему нельзя не знать и не видеть в себе этих особенностей построения навязчивых мыслей, потому что тогда не будет совершенствоваться его уровень трезвения и брани против помыслов, а значит он будет часто находиться в страстных состояниях. И поэтому далее будут раскрыты основные особенности, которые нужно видеть в себе и приобретать опыт в их различении.

Для тех христиан, которые уже имеют долгий и основательный опыт в трезвении, думаю, этот материал может указать некоторые нюансы, на которые они, возможно, не обращали внимания. (Иногда бывает так, что в каком-то понятии человек делает больший акцент на каком-то одном значении, опуская другие важные. Например, относительно понятия «навязчивые мысли» акцент ставится на том, что они надоедают, а не на том, что они зацикленные. И тогда не происходит четкого видения таких мыслей)

А если есть такие духовные подвижники, которые эти особенности не только хорошо знают, но и видят в себе более тонкие движения мыслей, чем здесь указаны, то тогда они, конечно, не нуждаются в таком детальном изложении и систематизации. И благодарение Богу за то, что есть такие подвижники! Нам же, грешным, нужно еще такое подробное изложение, чтобы потом учиться видеть это в себе.

Некоторым неопытным людям этот материал может показаться сложным, т.к. не имея опыта и не видя этого в себе, теория воспринимается тяжело. Но если христианин начал практиковать трезвение (как фиксирование своих мыслей и мысленных разговоров), то всё это будет увидено в себе и станет понятным.

Итак, далее будет показано, что собой представляют навязчивые мысленные разговоры: что они вращаются по кругу, что в них проигрываются разные варианты, что они могут быть приятными и неприятными, что они могут надоедать и что от них тяжело избавиться. Это и означает: зацикленность, повторение, надоедливость и навязчивость. Эти различные проявления бывают при любых навязчивых помыслах и неразрывны между собой (но их не все люди могут разграничить). Также у разных людей они бывают разной силы: у некоторых они дошли до тяжелых форм (психических заболеваний), но обычно они проявляют себя в более легких формах, и не всегда и не у всех переходят в тяжелые и болезненные.

(О том, какие страсти (блуд, чревоугодие, гнев, печаль гордость и т.д.) в них проявляются, мы сейчас не будем говорить, т.к. показываем типичные формулы построения страстных помыслов. А о мысленных разговорах от этих страстей речь пойдет в других главах).

# 2.2.1. Зацикленность, как сосредоточенность на какой-то ситуации, и как вращение мыслей по кругу

Одной из составляющих понятия «навязчивые мысли» является «зацикленность», которая означает, во-первых, сосредоточенность на суждениях и мысленных разговорах по поводу какой-то ситуации, при которой не получается думать ни о чем другом (иногда говорят: не выходит из ума), а, во-вторых, вращение по кругу мысленных разговоров (или суждений, обращений к себе и др.). Подробно рассмотрим эту особенность и ее виды.

## Зацикленность, как сосредоточенность на чем-то волнующем тебя, не позволяющей думать о другом

Одной стороной зацикленности является сосредоточенность мыслей на одном и том же.

Толковый словарь: «Зацикленность – 1. концентрация своих сил, своего внимания на чём-либо одном в ущерб всему остальному. 2. Полное и всеобъемлющее подчинение разума человека чему-то, какой-либо мысли или желанию». 3. «Зациклиться - плотно застрять, загнаться, зацепившись за что-н.»

Словарь синонимов: «Зацикленность - концентрация внимания на одном; концентрация своих сил на одном; одержимость».

Заметим, что усиленная мысленная концентрация по поводу чего-то является естественным процессом, когда человека что-то волнует и интересует. И особенно это естественно, когда человеку необходимо обдумать и принять какое-то решение по поводу насущной, необходимой ситуации. Но зацикленность может превышать меру или быть о том, о чем не стоит долго думать, или о том, что является греховным и о нем не стоит думать вообще. И именно о таких отклонениях идет речь при навязчивых зацикленных мыслях. (Если впечатление было не сильным или не значимым для души, или человеку надо найти выход, и сосредоточенность не долгая и не всепоглощающая, то тогда речь не идет о навязчивых мыслях)

Итак, когда человек получил какие-то сильные впечатления или чем-то недоволен, то он не может думать уже ни о чем другом, кроме взволновавшей или заинтересовавшей его ситуации. При такой зацикленности человек обычно недоумевает/доказывает/ возмущается и т.п. (и именно такие состояния соответствуют страстям печаль и гнев). Вот как говорят люди о таком состоянии.

Интернет – источники: 1) «Я не в состоянии ничем заниматься, за что не возьмусь - всё бросаю. Одни и те же мысли крутятся в голове, и прогоняешь их - нельзя же думать вечно об одном и том же, но всё равно сделать ничего не можешь. Ни читать, ни писать, ни заниматься чем-либо другим осмысленным». 2) «Если меня что-то волнует, то постоянно прокручиваю это в голове, как бы веду внутренний разговор и долго не могу переключиться с этой темы. У меня портится настроение и болит голова, иногда даже не могу уснуть». 3) «Принимаю все близко к сердцу. Не могу отвлечься, ничего не помогает. Ничего не могу делать, не могу ничем заняться. Плохие мысли, плохие воспоминания мучают мою голову». 4) «Я вот не могу отвлечься от мыслей. Я постоянно думаю об этом и виню в этом несчастье то себя, то мужа, то другого». 5) «Я никак не могу отвлечься от этих мыслей. Я не могу расслабиться - постоянно думаю о беременности». 6) «В течении трех месяцев мучают одни и те же мысли и днем и ночью. Переехала в новую квартиру, должна бы радоваться, но нет, при ремонте были допущены ошибки, которые уже не исправить и квартиру я стала ненавидеть. Да, я человек склонный к паническим атакам, но такой зацикленности на негативе не припомню. А тут – всё - жизнь не удалась». 7) «Никак не могу отвлечься от этих мыслей. Если я беру книжку, то я не отвлекаюсь от своих мыслей, а наоборот книжка проходит мимо, а мысли "что я сделала не так", так и продолжают крутиться».

Некоторые люди говорят о подобных состояниях не как о навязчивых и повторяющихся мыслях на одну и ту же тему, а как о зацикливании на проблеме/ситуации/плохом/прошлом (но это все относится к мыслям, о которых мы сейчас говорим). Например:

Интернет – источники: 1) «Что такое со мной происходит? мелкие проблемы и задачи начали вызывать стрессовые ситуации. И вышибает из нормального ритма жизни - не могу отключиться на решение других задач, нормально работать или дома что-то делать. Зависаю на проблеме и переживаю-переживаю... Взрослая тетенька, уже и опыт вроде бы есть и умом понимаю. Но стало больше задевать и ранить… Появляется небольшая сложность, к примеру, на работе - она висит и не решается быстро. Не могу забыть об этом и думаю об этом и весь вечер, и следующий день, мучаюсь до тех пор, пока она как-то не решается. При этом все вокруг немило становится, эдакое "зависание" на проблеме. Повышенная чувствительность какая-то... Гоняю-гоняю... Решилась одна проблема, тут же мозг выискивает другую. И по новой... Эмоционально не справляюсь. Все время думаю о той "нерешенной" задаче. И вечером, когда дома. И все такое. Не могу освободить голову, то есть висит этакий груз...» 2) «Проблема в том, что я с детства зацикливаюсь на каких-то проблемах, не могу смириться с тем, что в данный момент я их не смогу решить, и думаю об этом все свободное время. Особенно ночью из-за этого не могу уснуть. Если я как-то успокаиваю себя, мол, всё, забей, то тут же переключаюсь на другую проблему, и это состояние очень мерзкое, не могу ничего делать нормально, вечная апатия, депрессия, пробовал пить антидепрессанты помогало только тогда, когда я был под таблетками, а когда действие их проходило, это состояние опять возвращалось, поэтому я их перестал пить, дабы не подсесть на них. Бывает очень редко, когда я не думаю об этом, но это длится очень мало времени, вскоре я опять нахожу о чем беспокоиться и опять бессонницы, апатия, депрессия».

Также заметим, что у человека может быть несколько ситуаций, на которых он зацикливается (например, отношения с начальником, сотрудником, родителями), а на других он практически не зацикливается. Или зацикленность может быть о текущих ситуациях и проблемах, а может быть о прошлых, которые уже нельзя изменить. Или зацикленность может быть на действительной проблеме или потребности, а может быть на выдуманной. У некоторых людей таких ситуаций очень много, и тогда они находятся в постоянном стрессовом состоянии. В следующем примере женщина рассказывает о зацикленных мыслях по разным поводам, и передает, как они влияют на ее характер и состояния.

Интернет – источник: «Прошлое не даёт мне покоя. Вернее не само прошлое, а не очень приятные его моменты и постоянные мысли об этом. Нет, ничего сверхъестественного в моём прошлом нет. Просто я постоянно думаю о том, что было. Но совершенно никакого покоя мне не дают былые обиды, нелепости, глупости. Иногда, написав кому-то мэйл, я весь день или даже несколько прокручиваю это письмо в голове: это надо было сказать по-другому, это надо добавить и т.д. (отправив это письмо, я наверняка буду несколько дней думать, что эта фраза неграмотная, эта лишняя, это забыла). То же самое с моими поступками, разговорами. Просто зацикленность. Иногда даже не могу уснуть – всё прокручиваю и прокручиваю. А обиды зависают во мне на очень долгое время. На года. И самое обидное, что эти люди уже и думать про меня забыли, а я всё мучаюсь, всё придумываю, как доказать, что они не правы. Уже вся сморщилась от злобы. Иногда снятся ссоры с родителями (обычные ссоры, как у всех), но настолько реально, что я потом не могу понять: это было на самом деле или приснилось. Хожу потом вся разбитая. Хотя и о будущем я тоже думаю. Думаю о том, что мои пожилые родственники умрут, родители постареют, вдруг с моим ребёнком что-нибудь случится, вдруг война, пожар. Эти мысли тоже не дают уснуть».

Мы же будем говорить о зацикливании на одних и тех же мысленных разговорах по одному поводу или одной ситуации (а каждый читатель пусть сам определяет какие и сколько у него собралось привычных зацикленных поводов).

## Продолжительность зацикленных мысленных диалогов

Обычно навязчивые мысленные разговоры о какой-то ситуации могут длиться от нескольких часов до нескольких дней, а у некоторых и больше.

Заметим, что всё, что будет говориться в этом разделе о продолжительности и силе зацикливания относится к обычным людям, а не к духовным подвижникам, для которых несколько минутное пребывание в мысленном разговоре уже является страстным зацикливанием. Так, если обычный человек выговаривает кому-то на протяжении часа или пару часов и успокаивается (по разным причинам: ситуация разрешилась, появились другие волнующие темы, отвлекся на приятное и др.), то для его состояния это не относится к навязчивым помыслам (а у духовных подвижников – относится).

Если обычный человек мысленно разговаривает по поводу одной ситуации с кем-то пару-тройку дней, то это средняя типичная продолжительность для навязчивых мыслей. Таких одно-двухдневных мысленных разговоров большинство, и на них обычные люди особо не жалуются, т.к. они могут не успеть им надоесть.

А есть зацикленность многодневная (недели, месяцы) и многолетняя (часто возвращающиеся на протяжении многих лет) (о такой мы речь не ведем).

В ранее приведенных примерах время продолжительности упоминалось не раз, но приведем еще несколько примеров.

Интернет – источники: 1) «Как перестать зацикливаться на одной и той же мысли? Одну и ту же ситуацию прокручиваю по 1000 раз на день. Особенно если мне сделали плохо. Могу зациклиться на одной мысли до 3 месяцев и ничего кроме не думать. Что делать?». 2) «Я вот вчера на работе накосячила, и уже полдня разыгрываю в голове разговор с начальником, который состоялся еще утром». 3) «Не знаю, как избавиться от одного своего недостатка. Дело в том, что я очень близко к сердцу воспринимаю конфликты с людьми, даже незначительные. Часто бывает, что с утра мне что-то скажут, завяжется спор и у меня на весь день испорчено настроение». 4) «Я тоже прокручиваю диалоги, а особенно когда заведусь. Могу прокручивать неделю-две…». 5) «Прошел месяц как мы развелись и почти четыре как я ушла из их дома. А я живу прошлым, постоянно думаю обо всем этом, в своей голове постоянно прокручиваю диалоги с ним, его матерью, думаю, что вот в той ситуации надо было так поступить, а в этой - так сказать, не могу отпустить ситуацию». 6) «Навязчивость размышлений заключается в прогоне в голове различных сцен, как я его (бывшего парня) нахожу, мы встречаемся, разговариваем и т.д., никак не могу от этого избавиться уже 6 месяцев».

## Сила зацикленности

Также обратим внимание, что относительно зацикленности на одних и тех же мыслях и мысленных разговорах можно выделить три типа:

- есть мысли и мысленные высказывания кому-то, которые не приводят к зацикливанию. Это когда мысли приходят и уходят, не задерживаясь в сознании, и почти не вращаясь по кругу (о них мы речь не ведем);

- зацикленность на каких-то мыслях по поводу ситуации может быть «легкой». Они возникают несколько раз в течение одного дня. Это различные раздражения/недовольства/тревоги/ волнения на ситуации, которые несильно значимы. При таких несильных сосредоточенностях человек легко или чуть с напряжением отвлекается и переключает внимание на что-то другое. Такие мысли не воспринимаются как навязчивые, т.к. они не надоедают своим повторением, хотя человек не раз повторяет одно и то же;

 - также есть явно навязчивые и зацикленные мысли на одну тему, которые уже надоедают, и человек устает думать об одном и том же, но не может прекратить (это - сильная зацикленность, о которой мы и ведем речь). Обычно при такой зацикленности мысли сопровождаются сильными эмоциями (некоторые могут быть на второй день с такой же силой, как и первый день, или слабее). А это и есть мысленные «бури», о которых мы говорили в третьей главе в разделе 3.4.2. «Некоторые поучения святых отцов об эмоциях и «бурях»». И именно на последние жалуются люди, как о мучающих.

Вот как о слабо и сильно зацикленных говорят в миру.

Интернет – источники: 1) «Бывает такой ответ на стресс или конфликт, который довольно быстро утихает. Человек просто делает выводы, и «словомешалка» останавливается. Другие же могут гонять мысли до бесконечности, перескакивая с темы на тему: начал с конфликта, перешел к самообвинениям, потом к построению планов в прошлом, потом к конфликту и далее в произвольном порядке». 2) «Навязчивые мысли представляют собой форму тревожного расстройства. Безусловно, навязчивая мысль или действие не всегда являются заболеванием. Согласно классификации болезней навязчивость принимают за болезнь в том случае, если мысль (обсессия) или действие (компульсия) напоминали о себе в 50 дней на протяжении 14 дней подряд и при этом приносили человеку явный дискомфорт, который негативно воздействовал на его образ жизни. Такие обсессии и компульсии зачастую являются «непрошенными гостями», человек им противостоит, они наносят вред, и время от времени повторяются. Человек никоим образом не может их избежать. Однако существует и более легкая форма такого эмоционального сбоя, когда надоедливые мысли, вторгаясь в жизнь, наносят вред, но человек рано или поздно способен их «утихомирить»».

А вот как о разной силе помыслов говорит христианское учение:

**Феофан Затворник** (Путь ко спасению, отд.3.3): «Есть помыслы, пожелания и страсти — приходящие в виде набегов и кратковременных возмущений, и есть постоянные, продолжающиеся дни, месяцы и годы. Первые легки, но и их презирать не должно, а внимательно смотреть не только за ними, но и за порядком их… Продолжительные помыслы тяжелы, убийственны; им преимущественно принадлежит название искушающих».

**Нравственное богословие Е. Попова** (Грехи против 10–й заповеди, грех: Нечистота ума и о богомыслии): «Из худых мыслей одни бывают минутные, или как кратковременные возмущения духа, другие же продолжаются целые дни и месяцы, одни тончайшие, которые трудно заметить и которые открываются в последствии, из самих дел, а другие грубые, которые всякий может увидеть в себе».

Опыт говорит, что у обычного человека чаще бывают слабые зацикленности на мысленных разговорах, которые не связаны с явными конфликтами или с сильно неприятными ситуациями и впечатлениями. При таких мысленных диалогах он не склонен испытывать тяжесть от повторений одних и тех же мыслей. При спокойной, несильной зацикленности в относительно спокойном состоянии человек высказывает кому-то что-то в мыслях, повторяет это несколько раз, и переходит на другие мысли и диалоги. И если через время эти диалоги и возвращаются, то не часто и ненадолго. В таком состоянии его как будто бы волнует этот вопрос, а как будто и не волнует.

А те диалоги, которые сильно зацикленные, тех меньше и они возникают реже по мере появления конфликтов, неприятностей или сильных впечатлений. (Но у некоторых людей бывает больше сильно зацикленных)

Сильная зацикленность нередко бывает, так сказать, взволнованной, переживающей, спорящей, доказывающей (и это, как мы уже сказали, «буря»). При ней происходит эмоциональное переживание (например: обида, гнев, страх и т.п.). И как только закончил что-то выговаривать кому-то, то буквально сразу начинаешь вновь это делать, повторяя те же самые фразы или другие, но по поводу этой же ситуации. А после того, как произойдет хоть какое-то успокоение или отвлечение на что-то другое, начинаешь вновь об этом думать и выговаривать кому-то.

Вот как говорят люди о сильных зацикленностях после конфликтных и неприятных ситуаций.

Интернет – источники: 1) «После неприятного разговора с мужем, я, как и любой человек, часто возвращаюсь к нему, накручивая себя» 2) «Сколько раз ловил себя на мысли, что после неприятного разговора снова и снова прокручиваю в голове этот неприятный момент. В такие моменты непроизвольно продолжаешь сам себя накручивать, проигрывая всю ситуацию заново, думаешь, что что-то не следовало говорить, а какую фразу зря не сказал. В такие моменты хочется с кем-то поделиться, выплеснуть свой негатив и злость». 3) «Я совершенно теряюсь в ситуациях, когда встречаюсь с неадекватом. … Самое банальное – хамство в магазине, продавец нагрубила, а я краснею, бледнею и не знаю, как на это реагировать. Я просто разворачиваюсь и ухожу, а потом в уме снова и снова прокручиваю эту ситуацию и представляю, как я могла бы ответить. Самое удивительное, что простые и остроумные ответы находятся, но уже поздно». 4) «Постоянно прокручиваю мнение о себе других людей в голове, обычно мнение этих людей негативное, иногда доходит до того, что начинаю представлять, что мысленно общаюсь с этими людьми и… чувствую и слышу в своей голове человека, ругаюсь с ним, что-то доказываю по ситуации, в которой я могу быть не прав или был не прав» 5) «Когда у меня случается конфликт с кем-то, особенно когда другой человек скандалит, то после этого я не могу спать ночью и постоянно прокручиваю конфликт в голове, не могу сконцентрироваться. Почему со мной так происходит? Как вылечиться?». 6) «Конфликт - это мое отчисление из колледжа. Прошло уже 5 лет, а я до сих пор зациклена на этом, все время переживаю, постоянно прокручиваю в уме, что было бы… если бы…и т.д.». 7) «У меня странное отношение к проблемам, т. е. допустим, конфликт, и я ни как не могу выкинуть его из головы, постоянно прокручиваю и прокручиваю варианты его исхода и никак не могу расслабиться, хоть на минуту. Как итог начинается головная боль». 8) «Каждая наша встреча оканчивается скандалом, и почти каждый телефонный разговор. А потом я постоянно прокручиваю все в своей голове, не могу отпустить. Как мне научиться отпускать неприятные ситуации? Я постоянно все сижу, вспоминаю. И не только ссоры с мамой, но и все неприятные моменты, связанные с работой, с ее поиском».

(О подобных состояниях после конфликтов мы будем говорить еще не раз и подробно, а сейчас только указываем, что они бывают сильными зацикленностями)

## Зацикленность (циклы), как вращение одних и тех же мысленных диалогов через время

Следующее значение понятия «зацикленность» - это движение по кругу, циклами. Оно показывает, что происходит при долговременной сосредоточенности – как движутся мысли об одной и той же ситуации.

Если человек о чем-то долгое время мысленно разговаривает с кем-то по поводу какой-то ситуации (для духовных подвижников «долгое время» означает несколько минут; для умеющих обращать внимание на свои мысли это может означать «час», а для обычных людей это несколько часов), то это говорит о зацикленности, как сосредоточенности на чем-то. И это является знаком того, что сейчас ты не просто усиленно думаешь о чем-то, а и «гоняешь» мысли по кругу, повторяя практически одно и то же через какие-то промежутки времени. Вот это действие в мыслях и обозначается как зацикленность (круговорот).

Толковый словарь: «Цикл - совокупность каких-нибудь явлений, процессов, работ, совершающих законченный круг развития в течение какого-нибудь промежутка времени».

Словарь синонимов: «Цикл - круг, период, …повторение, круговорот, …оборот».

Это можно обозначить и как возвращение к одному и тому же, вращение по кругу, многократное прокручивание, которое происходит через промежутки времени. Ключевыми словами такого состояния ума являются «снова (опять)», «через время» и возвращение к тому, о чем уже думал.

Это означает, что человек уже мысленно поговорил с кем-то, высказал различные аргументы и как бы успокоился или удовлетворен тем, что высказал (первый цикл), но через какое-то время начинает повторять то, что уже высказывал или что-то новое, но по этой же ситуации (второй цикл). Потом третий, четвертый и т.д. Таких циклов может быть разное количество. Например, вот как это описывают люди.

Интернет – источники: 1) «Меня мучают навязчивые мысли. О чем-нибудь начну думать и не могу перестать, потом по кругу уже мысли идут, надоедает очень» 2) «Мне так плохо было вчера. Весь вечер - истерика, правда, тихая… Вот вроде только успокаиваюсь, только прихожу в себя - и снова начинаю об этом думать, и снова сердце как будто пилят пополам, и так обидно» 3) «Казалось бы, уже дошел до самой точки во внутреннем обсуждении, решил, что в следующий раз ответит обидчику, и разз… все опять понеслось заново. И даже те же самые диалоги с коллегой идут слово в слово, и он реагирует, так же как и в предыдущем заходе». 4) «Казалось бы, убедили себя в том, что всё, что ситуация отыграна и сдана в архив, ан нет, и уже через несколько часов опять ловишь себя на мысли о том, что заново что-то пытаешься объяснить своему воображаемому собеседнику, доказать, помочь понять». 5) «Я вот объясню себе, что все хорошо (иногда приходится долго объяснять), вроде бы успокоюсь, но потом зачем-то опять начинаю вспоминать и оправдываться… Может я застряла на этом, потому что довольно долго думала, мучилась своим чувством вины (примерно 3-4 месяца)». 6) «Скажите, пожалуйста, умеете ли вы каким-то образом прекращать хотя бы на время внутренние диалоги с родителями, друзьями, бывшими друзьями, бывшими возлюбленными и так далее? Знаете, бесконечные такие выматывающие диалоги, когда по кругу гоняешь одни и те же фразы, пытаешься что-то доказать воображаемому собеседнику, и не можешь ни переключиться на работу, ни заснуть, ни, к примеру, отвлечься, чтобы потом собраться с силами и спокойно поговорить с человеком вживую, а не у себя в голове». 7) «У вас бывает так, что одна какая-нибудь неприятная ситуация прокручивается в голове снова и снова? Вас обидели или вы поругались с кем то, и вот уже вроде все обдумала, со всех сторон провертела эту ситуацию, сделала выводы, а она все равно не выходит из головы? Спустя н-ое количество времени она вроде бы подзабылась, но стоит увидеть человека, с которым она связана или получить другой намек извне, и все начинается сначала - эту мысль будто кто-то специально запер у вас между висками и она не дает вам покоя. Как заставить себя вычеркнуть это раз и навсегда из своей головы, не мучиться, не думать, не накручивать себя дальше?»

Вращение одних и тех же фраз, мыслей через время не всегда бывает тягостным и не все люди фиксируют внимание на том, что они повторяют по кругу одно и то же. Обычно не обращается внимание при слабых зацикленностях (которые короткие и не сильные). А если люди и фиксируют возвращение одних и тех же мыслей, то может быть так, что они не видят в этом ничего неправого, считая, что это вызвано какими-то разумными причинами (волнуюсь, не решена проблема, переживаю, это - воспоминания). Отчасти это так и есть, а отчасти – нет (но об этом скажем позже). А вот если возвращаются неприятные мысли и по многу раз и долгое время, то тогда они фиксируются лучше.

## О перерывах между циклами

Вполне понятно, что между циклами существуют перерывы, когда человек не думает или не высказывает воображаемому собеседнику на зацикленную тему. Перерывы бывают вынужденные и не вынужденные. К вынужденным отнесем отвлеченность на реальные разговоры, на текущие ситуации, на внешние впечатления, на сон и т.п. А не вынужденными обозначим перерывы, которые происходят в мыслях, когда человек закончив разговор в мыслях на уже зацикленную тему, начинает думать о другом (точнее сказать, это переключение на другие мысли, которое происходит неосознанно).

1. Мы не будем говорить о вынужденных перерывах, когда человек был сильно зациклен на каком-то мысленном разговоре, а тут начался реальный разговор с кем-то, или когда он вынужденно отвлекается на какие-то впечатления. А кратко скажем только о перерывах, которые происходят также по необходимости – на сон.

Часто люди говорят о навязчивых мыслях, которые бывают перед сном. Это происходит потому, что целый день человек общается, получает разные впечатления, обдумывает текущие дела и т.д. А потом, когда он остается один – перед сном и уже молчит, то всплывает то, что его больше взволновало, и начинается сосредоточенность на чем-то одном - двух.

**Нил Синайский** (К досточтимейшей Магне…, гл.26): «…покоящееся тело дает мысли свободу кружиться, потому что во время покоя возбуждаются страсти и при каждом похотливом воспоминании увлекают мысль и овладевают ею, как пленницей».

Если такие мысли не конкретно об одной какой-то ситуации, то они не считаются навязчивыми в том смысле, в котором мы сейчас говорим (как долгосрочное зацикливание на одном и том же). Люди называют их навязчивыми потому, что они мешают им заснуть, и они стараются не думать о чем-то, успокоиться, а не получается.

Но бывает и так, что какие-то мысли и мысленные разговоры возникают во время дневного круговорота, и человек еще днем начинает на чем-то зацикливаться, и если не наступит днем успокоения, то перед сном круговорот продолжится и может даже усилиться. Может быть и так, что заснуть получается, а ночью, проснувшись, уже не можешь уснуть и прокручиваешь мысли.

Интернет – источник: «…трудно заснуть, если и засыпаешь, то просыпаюсь ночью и начинаю этот конфликт опять в голове проворачивать».

Заметим, что часто «бури» помыслов перед сном относятся к страсти гнева.

**Евагрий Понтийский** (Слово о духовном делании, ст.11): «Гнев… есть кипение или движение яростного начала [души] против обидчика или кажущегося таковым. Он раздражает душу на протяжении дня… Бывает, что когда гнев надолго задерживается и превращается в злобу, то он и ночью причиняет волнения, изнеможение и бледность тела…»

Это что касается мыслей перед сном. А что касается зацикленности после сна на тех мыслях, которые были вчера, то если утром человек, так сказать, поддержит повторяющиеся мысли при первом их появлении, то большая вероятность того, что он будет на них зацикливаться и этот день, причем это может быть с той же силой, а может быть слабее. А может быть и так, что на второй день мысли почти не возвращаются. Но судя по примерам, перерывы на сон при сильной зацикленности не приносят особого облегчения от таких помыслов.

2. Заметим, что если повторяющиеся мысли длятся по несколько недель, месяцев то, конечно, существуют перерывы, при которых человек не думает на эту тему (он отвлекается на обстоятельства, общение, проблемы, увлечения). Когда же остается один и ничем другим не увлечен, то они могут возобновляться.

Интернет – источник: «Иногда это состояние (навязчивые мысли) проходит на время. Например, когда я общаюсь с друзьями, или когда занят чем-то интересным, или когда нахожусь в приподнятом настроении, занят чем-то увлекательным. Но стоит мне остаться одному наедине с самим собой, в голову опять приходят эти мысли. Когда я на работе, мне легче. Я в последнее время не люблю выходные. Потому что в выходные я очень часто остаюсь один. Когда я нахожусь в контакте с людьми, общаюсь с ними, эти мысли не посещают меня, я себя чувствую прекрасно».

3. Следующий вид перерывов между зацикленными мыслями, который мы рассмотрим, это перерывы на другие мысли, которые происходят сами собой.

Это перерывы после окончания того или иного мысленного высказывания в чей-то адрес, когда, как сказал один человек: «Казалось бы, уже дошел до самой точки во внутреннем обсуждении, решил, что в следующий раз ответит обидчику, и разз… все опять понеслось заново». И вот между этим «опять» происходит окончание одного цикла, затем человек может подумать о другом, а через время начинается следующий цикл той темы.

Такие перерывы на другие мысли происходят сами собой. Человек осознанно не останавливает свой внутренний диалог, не дает себе команду перестать об этом думать, и не заставляет себя думать о другом. После перерывов переход на новый цикл происходит неосознанно, и, конечно, человек не говорит себе: «сейчас опять буду думать об этом». И именно поэтому говорится, что мысли приходят против воли человека (он как бы уже понял, высказал, т.е. решил проблему, а они возвращаются вновь).

На этом закончим обзор понятия «зацикленные мысли». И думаю вполне понятно, что сосредоточенность на одних и тех же ситуациях может длиться разное время, и представляет собой вращение по кругу похожих мыслей, между которыми есть перерывы.

# 2.2.2. Повторение одних и тех же мыслей или разных вариантов

О круговом повторении высказываний на одну и ту же тему/ситуацию после, казалось бы, окончания мысленного разговора, мы уже сказали. Но есть и еще одна особенность повторений зацикленных диалогов: в них прокручиваются одни и те же варианты своих высказываний, или разные.

## О повторении одних и тех же фраз или разных, но на одну и ту же ситуацию

Итак, в зацикленных навязчивых мысленных разговорах периодически и часто повторяются придуманные тобой варианты высказываний. Причем это не один вариант твоего высказывания, а у тебя находятся всё новые и новые аргументы/доводы/ самооправдания/оценки/обвинения, которые сопровождаются эмоциональными волнениями разной силы (а могут быть не эмоциональными, если это не конфликтная тема).

Такие прокручивания вариантов могут быть не только после реальных разговоров, но и в них могут придумываться свои слова до какого-то реального общения, а могут не для общения, а просто ты мысленно высказываешься, даже не собираясь это произносить вслух. Вот как о разных вариантах (до и после общения) говорят люди общими словами без примеров своих высказываний.

Интернет – источники: 1) «Представляю себе наш разговор… Я проигрываю этот разговор снова и снова… Каждый раз по-разному». 2) «Вообще я не скандальный человек, но в голове всякие мысли, варианты прокручиваю, разные разговоры с этой (девушкой)». 3) «Я постоянно думаю, думаю, думаю, прокручиваю в голове возможные ситуации и варианты разных разговоров со всеми (младшей дочкой, старшей, мужем, мамой, сослуживцами на работе) - кому что сказать, как сказать, когда сказать...» 4) «Постоянно проговариваю в уме все диалоги, которые мне предстоят или могут предстоять. Диалог с продавцом в магазине, с девушкой по поводу отношений, с начальством, с родителями. Прокручиваю все варианты. Продолжаться это может долго, до момента события, о котором думал. И если что-то пошло не так, как я продумал, то после в течение дня-двух проговариваю варианты "как могло бы быть" и "что бы я мог сказать, но не сказал"». 5) «Я в таких ситуациях (после чьего-то хамства) всегда молчу, не отвечаю, может интеллигентность мешает? Потом мучаюсь несколько дней, ненавижу этого человека и себя за то, что промолчала. Прокручиваю варианты возможных ответов». 6) «Когда мне предстоит какая-то встреча, я всегда вначале прокручиваю возможные варианты того, что будет, в голове, со всеми подробностями, как я приеду, что увижу, что скажу, что мне ответят, что будет потом, как все будет проходить... и т.д.» 7) «Если мне предстоит решить какой-нибудь вопрос, требующий переговоров, можно быть уверенной, что бессонная ночь мне обеспеченна. Прокручиваю в голове варианты построения этого разговора, т.е. что скажу если оппонент скажет это, а что скажет он если я скажу это... И даже когда, по-моему мнению, идеальная модель разговора построена и у оппонента не остается ни каких аргументов чтоб со мной не согласиться или не сделать что я хочу, это все продолжает крутиться у меня в голове, вплоть до того пока все таки разговор не произойдет и не закончится с нужным мне результатом» 8) «Мучают навязчивые мысли: в голове постоянно прокручиваются ситуации, когда я чувствовала себя неловко, была в глупом положении, когда на меня накричали или надо мной посмеялись, а я не смогла достойно выйти из ситуации. Из-за этого я очень злюсь, раздражаюсь. Я мысленно прокручиваю разные варианты, как надо было поступить. Внутри прямо всё кипит, с трудом сдерживаю агрессию, сильно напрягаюсь. Появились тики. Раньше такое тоже было, но не в таком масштабе. А сейчас постоянно ловлю себя на таких мыслях».

Также заметим, что один вариант может понравиться, и человек повторит его несколько раз, как бы любуясь им, а другой – не понравится, и тогда он «переделывается».

Интернет – источники: 1) «Иной раз бывает, что, распалившись, прокручиваю в голове варианты "удачных" ответов, и нахожу еще более и более "удачные"». 2) «У меня эмоциональный конфликт с коллегой, с которой меня, кроме всего прочего, связывают дружеские отношения. Позавчера просыпаюсь утром, а в голове всё крутятся-накручиваются возбуждённые варианты, что я ей скажу. Они наполнены обидой, и поэтому несколько манипулятивны и не совсем справедливы. Я сильно эмоционально вовлечена. Несколько раз придумываю, что сказать, а потом решаю, что это не годится».

Отметим и то, что какой-то вариант может еще и повторяться подряд несколько раз, если человеку понравилось свое высказывание.

А теперь рассмотрим пример вариантов своих высказываний (мы приведем только начало высказываний, но они намного длиннее в реальности). Ситуация такова: между сотрудниками произошел конфликт, при котором Н. сказал С., что у него есть «друзья», которые «придут и разберутся с тобой». С. ничего не ответил и ушел, но потом в мыслях было вот что: (Повторяет слова Н.) «Жди, к тебе придут мои друзья и с тобой разберутся» «Что это он меня пугает?» (Обращается к С.) «Можешь не пугать меня, я не из пугливых. Меня много запугивали… Я стараюсь бояться только Бога!» (эти фразы повторились несколько раз, т.к. С. понравился какой он в них смелый, как он дал отпор, и как красиво сказал). Потом появился другой вариант: «Надо сказать начальству, что он не совсем нормальный. (Говорит начальнику) «Я хотел Вас предупредить, что этот наш сотрудник не совсем благополучный. Он связан с бандитами…» После этого варианта еще возникает один вариант: (обращается к Н.) «Ты что думаешь у меня таких дружков нет? Есть. Я вот своим скажу, и пусть они с тобой разберутся…» (И потом разыгрывает как он обращается к какому-то своему знакомому и говорит) «Слышь, у меня тут один угрожает мне, ты не можешь со своими пацанами ко мне подъехать…» Эти все варианты прокручиваются не один раз и могут корректироваться. А потом человек начинает еще думать как их реализовать или мучиться какой вариант выбрать: самому поговорить с Н., сказать начальнику или договориться с кем-то о защите себя…

## Разные варианты высказываний заключаются в разные циклы

Все эти и новые варианты твоих высказываний заключаются в разные циклы (возвращение через время после пауз). И цикл заканчивается тогда, когда что-то не отвлечет, или пока не почувствуешь удовлетворение от какого-то довода, или пока не иссякнут новые аргументы. Через время вновь вспоминается эта проблема/ситуация/человек/разговор и начинается все по новой (новый цикл). Причем в следующем цикле могут повторяться уже придуманные ранее варианты, а могут придумываться новые, но на эту же тему разговора или ситуацию.

Конкретней это выглядит, например, так: человека на работе заставляют что-то делать. И он начинает мысленно выговаривать какому-то сотруднику: «почему я должен это делать? Я и так загружен. А вы ничего не делаете…» (напомним, что высказывания могут быть короткими и длинными). Затем он повторяет это другому сотруднику. (Первый цикл закончился) Потом проходит какое-то время (при котором происходит реальное общение, решение текущих задач и др.) и в какой-то момент опять возникает возмущение об этом и он начинает жаловаться начальству: «Вот такой-то ничего не делает, а у меня и то, и то… Я не могу это делать…» (второй цикл закончился и в нем появился новый вариант). Потом через время повторяется претензия к сотрудникам: «почему я должен это делать?..» и появляется рассуждение: «кто это придумал? Кому это надо? Это видать кто-то подстроил, наверное, О. …» и снова сотруднику: «Я и так загружен. А вы ничего не делаете…» (в этом цикле были старые и новые варианты высказываний) Потом придумывается еще вариант, в котором рассказывается, как нужно организовать работу, и он повторяется несколько раз. Мысленный разговор на эту тему с разными вариантами и при разных циклах продолжался на протяжении всего дня и перед сном. Утром вновь вспомнилось о проблеме, и человек начинает повторять некоторые вчерашние варианты и придумывать новые, но это может быть уже не так сосредоточенно и емко, как первый день.

Итак, навязчивые мысленные разговоры состоят из повторяющихся аргументов/доводов/обвинений и др., которые могут проигрываться в разных вариантах, и которые возвращаются циклами.

# 2.2.3. Об удовольствиях при зацикленных и повторяющихся мысленных диалогах

А сейчас остановимся на вопросе о том, почему же существуют такого рода зацикливания и повторения одного и того же и какие они бывают (приятные и неприятные). Рассмотрение этого вопроса важно для понимания следующей особенности навязчивых мыслей – надоедливости.

## Одной из основных причин зацикливания является стремление получить удовольствие

Вообще повторение мыслей может быть как некое напоминание, исходящее из памяти, о том, что есть какая-то проблема, и она не решена. И это положительная функция памяти и сознания.

Но у грешного человека произошли некие нарушения.

Во-первых, то, что происходит, не всегда бывает проблемой, и поэтому об этом не стоит так долго думать. Или если проблема уже закончилась, то о ней тоже не стоит так долго думать, а человек все равно думает и думает о чем-то. Во-вторых, человек стал пользоваться этой функцией памяти для получения удовольствия. И вот именно об этом отклонении мы поговорим подробно.

Здесь стоит остановиться на вопросе о дофаминовой гипотезе, существующей в мире. (О ней существуют разные мнения, но мы приведем ее, так как при ее изложении хорошо видно, что происходит с нашим телом при мысленных зацикленностях. Мы более делаем акцент на принципе стремления души получать удовлетворение или удовольствие от прокручивания понравившихся мыслей, а в объяснении этой теории этот принцип очень хорошо виден. Также хорошо показано и до чего может дойти человек в этом стремлении)

Вначале приведем некоторые объяснения специалистов о дофамине.

Энциклопедия: «Дофамин является одним из химических факторов внутреннего подкрепления и служит важной частью «системы вознаграждения» мозга, поскольку вызывает чувство удовольствия (или удовлетворения), чем влияет на процессы мотивации и обучения. Дофамин естественным образом вырабатывается в больших количествах во время позитивного, по субъективному представлению человека, опыта — к примеру, секса, приёма вкусной пищи, приятных телесных ощущений, а также наркотиков. Нейробиологические эксперименты показали, что даже воспоминания о позитивном поощрении могут увеличить уровень дофамина, поэтому данный нейромедиатор используется мозгом для оценки и мотивации, закрепляя важные для выживания и продолжения рода действия».

Вот что подробней говорят ученые о связи дофамина и мыслей.

Интернет – источник: «Мысль влияет на выработку нейромедиаторов "системы поощрения", и может на некоторое время вызвать увеличение или уменьшение потока дофамина в мозгу у человека и животных. Это происходит потому, что в память записывается не только само событие, но и ассоциированное с ним удовольствие/неудовольствие. Например, мы не только можем вспомнить какую-нибудь вечеринку, но и то удовольствие или неудовольствие, которое мы там получили. Некоторым людям может показаться невероятным, что мысль может влиять на биохимию организма, но ведь у них тоже в жизни наверняка бывали случаи, когда при одной мысли о чём-то очень важном учащалось сердцебиение, сводило дыхание, изменялось слюноотделение, кружилась голова или ощущались боли в желудке. … Разумеется, через некоторое время после окончания важной и интересной мысли уровень дофамина придет в норму, однако на это тоже должно потратиться некоторое время, особенно если произошел мощный выброс дофамина в синапсы и “уборщики” (белки МАО и обратный захват) перегружены. Было также замечено, что дофамин отвечает не столько за само удовольствие или неудовольствие от какого-либо процесса, но ещё за важность и желательность этого процесса, то есть за значимость или внимание которое человек или животное назначает этому процессу в своей памяти… Со временем эта характеристика может изменяться, и количество дофамина, ассоциированного с тем или иным событием, может варьироваться. Например, количество вырабатываемого дофамина у лабораторных мышей уменьшилось после того как они привыкли к определенному поощрению, то есть оно им стало неинтересным и они перестали уделять ему особое внимание. Это происходит потому, что человек и животные могут сами создавать и пересоздавать ассоциации одних воспоминаний с другими, повышая или понижая суммированные ассоциации с дофамином. Скорее всего, новый предмет сначала ассоциировался у мышек с исследовательским интересом и большими надеждами, а когда они поняли что это неважно, то ассоциации с интересом и надеждами у них пропали, а предмет стал ассоциироваться с разочарованием, следовательно, снизились и ассоциации с дофамином… Повышение и понижение дофамина можно вызвать искусственно с помощью химических препаратов, или натурально при помощи мыслей».

А вот что происходит при часто повторяющихся мыслях (в том числе и при вращающихся навязчивых).

Интернет – источники: 1) «По-каким-то причинам человек регулярно перенапрягает свою "систему поощрения", прокручивая интересные ему мысли, сначала ради дела, а потом понимает что сама "прокрутка мыслей" доставляет ему удовольствие (выброс дофамина), и начинает эти мысли прокручивать ради самого удовольствия, и мысль становится навязчивой…. Потом мозг создаёт всё больше нейронных ассоциаций того участка мозга где записаны эти навязчивые мысли - с удовольствием (дофамином), и у человека выделяется всё больше дофамина при одной мысли об этом. Усиливается рефлекс: "надо думать об этой фиксидее, потому что это доставляет мне удовольствие и облегчение", и как только человек чувствует у себя плохое настроение (пониженный дофамин), то он опять начинает заниматься привычной самостимуляцией, чтобы его поднять. Человека этот процесс "прокрутки" затягивает, как натуральный наркотик, всё глубже… Потом, постепенно, мозг приспосабливается к чрезмерному потоку дофамина, снижая число активных дофаминовых рецепторов, хотя это одновременно снижает удовольствие от жизни вообще, плюс проблемы которые возникают в реальной жизни, и навязчивые мысли становятся единственным способом хоть как-то поддержать настроение в норме. Это как наркотик, - сначала удовольствие от искусственного выброса дофамина, а потом постепенно наркотик становится не удовольствием, а единственным способом поддержать настроение в норме». 2) «Во время приёма наркотиков или самостимуляции “интересными мыслями” вы не только кратковременно повышаете дофамин в “системе поощрения” в центре мозга, но ещё и усиливаете долговременные нейронные связи в коре мозга, между памятью о данной ситуации (приём наркотика или самостимуляция) и “системой поощрения”. Таким образом, вы связываете память о данной ситуации с чувством удовольствия долговременной нейронной связью, то есть запоминаете, что данная ситуация доставляла вам удовольствие. Затем, в следующий раз, когда снова думаете об этой ситуации (приём наркотика или самостимуляция), то вы вспоминаете прежнее чувство удовольствия по ассоциативным нейронным связям, и стремитесь снова повторить эту ситуацию, чтобы снова испытать удовольствие. Причём, чем чаще вы этим занимаетесь, и чем больше удовольствия при этом испытываете, тем сильнее становится эта нейронная связь в памяти, и тем сильнее вам потом хочется этим снова заняться. …Так уж устроен наш мозг, что мы стремимся делать то, что ассоциировано у нас в памяти с удовольствием, и избегать того что ассоциировано с неудовольствием. Причём, изначально эволюция (и/или Бог) создали “нейронную сеть”, “систему поощрения” и “систему наказания”, чтобы заставить людей и животных запоминать и делать то, что полезно для их “выживания/размножения”, и избегать того, что этому вредит. Генетически, ещё до рождения, в мозгу закладывается “обратная связь” между рецепторами того, что нужно для “выживания/размножения” и “системой поощрения” (еда, питьё, секс, комфортный климат). А между рецепторами того что вредно (боль, голод, холод, жажда) – закладывается “обратная связь” к “системе наказания”. Затем все жизненные ситуации запоминаются и привязываются к инстинктивным источникам удовольствия или неудовольствия по ассоциативным нейронным связям… Обман этой эволюционной системы (приём наркотиков или “прокрутка”) имеет не только приятный кратковременный эффект - выброс нейромедиатора удовольствия, который быстро проходит, но ещё и очень опасный долговременный эффект – усиление вредной нейронной связи, которая остаётся надолго и с каждым разом усиливается… Постепенно человек приучается получать весь свой дофамин (удовольствие) только из этого источника, он тратит на это всё больше времени и внимания… Со временем, у наркомана или шизофреника, перестраиваются нейронные связи в мозгу: усиливаются ассоциативные нейронные связи между “системой поощрения” и наркотиками или прокруткой. В то же самое время, у него теряются связи между удовольствием и тем, что нужно для “выживания/размножения”. Именно поэтому, заядлому наркоману наркотик доставляет гораздо больше удовольствия, чем новичку, а заядлому шизофренику его навязчивости доставляют больше удовольствия, чем нормальному человеку… До некоторых это слишком поздно доходит, когда вредные нейронные связи уже настолько усилились и окрепли, что изменить их становится очень сложно. Если бы можно было взять миниатюрные ножницы, залезть в мозг, и перерезать только ненужные нейронные связи, - то желающие вылечиться от зависимостей сразу бы перестали принимать наркоту или заниматься “прокруткой”... Поток дофамина может возрастать уже при одном воспоминании о значимом и интересном событии. То есть уже одно размышление об интересном событии или действии уже может быть небольшим поощрением. Все мы любим помечтать о приятных и интересных для нас вещах, чтобы поднять себе настроение. Однако некоторые люди злоупотребляют этим методом, умышленно перенапрягают свою "систему поощрения", и, искусственно вызывая интересные для них мечты и фикс-идеи снова и снова, поскольку таким образом натурально производятся нейромедиаторы хорошего настроения (дофамин и серотонин), теряя при этом самоконтроль… Происходит примерно следующее: 1) Человек много раз подряд долгое время размышляет о важной и интересной для него мечте, фантазии или фиксидее, при этом уровень дофамина в синапсах повышается, настроение поднимается и уже сама эта мысль ему начинает нравиться. Происходит так называемое в психологии "переключение с цели на сам процесс". Т.е. человеку уже нравится даже не цель размышлений, а сам процесс размышления над этой целью. 2) На удаление дофамина из синаптического пространства тратится некоторое время, - если за это время здоровый человек переключится на другие менее интересные или неприятные мысли, то постепенно его уровень дофамина придет в норму. Если же человек часто и непрерывно продолжает думать о своих фикс-идеях и мечтах по многу часов подряд в течение нескольких дней (особенно если он не даёт себе отдохнуть даже во время сна), то дофамин продолжает непрерывно нагнетаться в синаптическое пространство, и процесс очистки синапса может уже просто не справиться со своей задачей. Уборщики дофамина (т.е. белки МАО и система обратного захвата) попросту перегружены, и синапсы затопляются дофамином, как при употреблении наркотиков… Ели в синапс поступает больше дофамина чем может из него удалиться, то постепенно синапсы переполняются дофамином. 3) Таким образом, в фазе повышения дофамина происходит самостимулирование - чем больше человек смакует свою интересную мысль, тем больше он получает удовольствия (т.е. дофамина) от самого процесса, и тем больше в памяти возникает ассоциаций между процессом обдумывания этой мысли и наслаждением. Постепенно усиливаются нейронные связи, соединяющие эту мысль с воспоминанием о последующем удовольствии, и создаётся новая нейронная связь "думать об этом = получать удовольствие", эта ассоциация повторяется, усиливается, укрепляется - т.е. "автоматизируется". Потом у этого человека повышенное количество дофамина выделяется уже при одном упоминании о его сверх-идее (из-за нейронных ассоциаций с предыдущим удовольствием), ему все чаще хочется вернуться к обдумыванию этой мысли, и если он не остановит себя вовремя контраргументами (связями понижающими дофамин), то будет получать всё больше суммарного удовольствия от самого обдумывания… Постепенно, осознанно или неосознанно, человек возвращается к этим размышлениям уже не ради решения вопроса, а чтобы еще раз пережить сам процесс ради получения удовольствия. Со временем размышление о поощрении само становится небольшим поощрением, и желание помечтать все больше ассоциируется с воспоминаниями о последующем удовольствии, и поэтому маниакальная идея становится все более значимой и желанной (т.е. ассоциируется в памяти со все более высоким уровнем дофамина). Мозг привыкает к высокому уровню дофамина, не хочет переключаться ни на что менее интересное, и после подавления одной интересной навязчивой мысли, ищет способ поднять дофамин к подобному уровню - начинает прокручивать другую навязчивую мысль, не менее интересную, а нужные дела остаются не сделанными. Зацикленность на фикс-идеях не даёт человеку ни о чём другом думать, бесполезно расходует его время, рассеивает его внимание, ухудшает память, мешает сосредоточиться на чём-то нужном, но менее интересном. …Однако не следует думать, что позитивное мышление повышающее дофамин – это всегда плохо и надо совсем отказаться от позитивных мыслей, - такое понимание этой темы будет очень неправильным. Позитивное мышление абсолютно необходимо с точки зрения "дофаминовой теории" для правильной мотивации, хорошего настроения и душевного здоровья, - но не стоит им злоупотреблять и целенаправленно накручивать свой дофамин до психоза длительной многократной прокруткой маниакальных сверхидей и мечтаний. Не стоит путать два очень разных понятия: 1) настойчивые маниакальные мысли, вызываемые многократно и непрерывно ради удовольствия и 2) просто хорошие позитивные мысли не вызываемые многократно… Кроме того, у здорового человека процесс "прокрутки мыслей" обычно продуктивен, то есть в результате рождается что-то полезное: новая машина, доклад начальству, или план действий. Когда здоровый человек понимает, что его мыслительный процесс не приносит никаких практических результатов, и что в долговременной перспективе навязчивые мысли принесут большие неприятности, - то он прекращает об этом думать. …С точки зрения данной версии "дофаминовой теории" шизофреник во время нарастания уровня дофамина шизофрении очень похож на наркомана, употребляющего тяжелые наркотики - и того и другого можно считать нормальным человеком имеющим тяжелую вредную привычку поднимать свой уровень дофамина в "системе поощрения" искусственным способом. Отличаются только методы поднятия дофамина - у наркомана это химические вещества, а у шизофреника - многократная прокрутка в мозгу очень интересных ему мыслей. Исключение составляют, пожалуй, случаи врожденного слабоумия, но тогда болезнь обычно проявляется с самого раннего детства… Шизофренику надо помнить, что у здорового человека обычно самостимуляция интересными мыслями не доходит до психоза по следующим причинам: 1) Здоровые не занимаются самостимуляцией так много, часто и непрерывно как шизофреники, и за то время, что здоровый человек отвлекается на другие менее интересные мысли, их синапсы очищаются МАО и системой обратного захвата, поэтому не происходит накопления дофамина в синапсах. 2) Здоровые, как правило, вовремя прекращают "прокрутку" интересных мыслей контраргументами (например: "я об этом уже думал; дальнейшее обдумывание этой мысли только бесполезно тратит моё время; у меня есть много других дел; занимаясь 'маниловщиной', я глупо выгляжу в глазах окружающих; если я буду это часто делать, меня уволят с работы, произойдёт конфликт с родственниками, знакомые будут считать ненормальным, и т.д.". Причём они придают этим аргументам достаточно негативной значимости и смотрят в долгосрочную перспективу. 3) У здоровых воспоминание об их интересных идеях не ассоциируется с таким высоким уровнем дофамина, как у шизофреников, поскольку у них не сформировалась ассоциация с предыдущим наслаждением. У шизофреников и наркоманов желание повторения возникает именно из-за воспоминания о предыдущем наслаждении (т.е. о предыдущих всплесках дофамина). 4) Здоровые не тратят время сна на обдумывание интересных идей, а позволяют своему мозгу хорошо выспаться и отдохнуть. 5) Здоровые люди получают свой дофамин более-менее равномерно небольшими порциями в течение дня, радуясь жизни, общению с людьми, с интересом разглядывая окружающий мир, наслаждаясь природой, погодой, хобби и т.д. А у шизофреников поток дофамина идёт неравномерно – то всё вокруг мрачно и плохо, то мощный всплеск дофамина от искусственного прокручивания маниакальной мысли, то опять всё плохо».

На этом закончим говорить об удовольствиях от зацикленных приятных мыслей, которое таким образом проявляется на телесном уровне. И только напомним, что говорит христианское учение о стремлении к удовольствию.

**Григорий Синаит** (Главы о заповедях и догматах …, гл.95): «Слово дано всему разумному естеству для пользования им, и от него, как от разных неких яств, душа разную получает пользу и разное чувствует услаждение».

**Иннокентий Херсонский** (Чтение Евангельских сказаний…, гл.10): «Что приятно для сердца, к тому наклоняется и ум».

**Максим Исповедник** (Евергетин, т.4, ч.2, гл.23): «Ум имеет обыкновение, в каких вещах задерживается, к тем питает желания и любовь».

**Григорий Нисский** (Изъяснение Песни песней Соломона, б. 12): «…всякому греховному действию непременно предшествует какое-либо удовольствие, и от раздражения ли, от вожделения ли бывают страсти, невозможно найти греха, с которым бы не было сопряжено удовольствие».

**Иоанн Златоуст** (т.10, ч.1, б.18): «…всякий порочный помысл, входя в (естество наше), любодействовали с душою за малую и ничтожную цену – за скоропреходящее удовольствие».

**Софроний (Сахаров)** (Старец Силуан Афонский, разд. Начало духовной жизни — борьба со страстями): «Страсти обладают влекущею к себе силою… Влекущая сила страсти состоит в обещании услаждения… Если бы в страстном движении не было услаждающего момента, но сразу начиналось бы оно страданием, то не могло бы склонить на свою сторону волю человека».

## От чего человек получает удовлетворение при зацикленных мысленных разговорах после неприятных ситуаций

Итак, явное услаждение себя мыслями происходит через повторение тех мыслей и диалогов, которые связаны с каким-либо удовольствием, удовлетворением или которые значимы для человека. Это может быть, как после реальных ситуаций, так и придуманных. Так, например, если человеку понравились слова, сказанные в его адрес, то он будет их повторять, чтобы получить больше удовольствия. Это аналог того, как человек попробовав одну конфету, и найдя ее вкусной, берет еще одну и еще одну, чтобы ощутить еще большее удовольствие.

Вот как говорят люди о том, что им нравится долго думать о чем-то приятном.

Интернет - источники: 1) «Я помню первую нашу встречу и последнюю, как будто она произошла всего пару секунд назад. Я снова и снова проигрываю в голове хорошие моменты и боюсь забыть хоть одну деталь, поэтому начинаю заново, пока не убеждаюсь в том, что ничего не забыл». 2) «Представляете, у меня уже есть ребенок, хоть пока только крестный… Хочется взять это маленькое чудо на руки! Считаю дни, и часы до приезда, каждый раз проигрываю в голове момент, когда увижу своих любимых». 3) «Я помню этот момент во всех деталях, в мельчайших подробностях. Я постоянно прокручиваю эту встречу в голове, я упиваюсь этим воспоминанием. Это была наша первая встреча. И все, что я успел рассмотреть в тот миг, - это ее глаза…» 4) «Забавно. Я постоянно прокручиваю в голове момент, когда я чмокнула его. И вспоминаю состояние - счастливое возбуждение».

Думаю, что на многократном прокручивании приятных мыслей смысл «дофаминовой гипотезы» распознается четко.

Но как же тогда согласуется удовольствие с тем, что навязчивые мысли происходят в большей мере при неприятных, конфликтных ситуациях?

Во-первых, заметим, что говоря об обсессиях и неврозах, ученые также говорят о дофаминовой гипотезе.

Во-вторых, обычно люди жалуются на негативные мысли, а на приятные зацикленные – нет. И поэтому создается впечатление, что зацикливание бывает только на неприятном, и что оно никак не связано с удовольствием. А это не соответствует действительности.

В-третьих, при позитивных мыслях происходит повышение дофамина, а при негативных - понижение (и в этом случае действует другой механизм).

Интернет – источник: «Радужные мечты, приятные фантазии, интересные фиксидеи (повышающие дофамин), а в негативной фазе – это депрессивные мысли, “самобичевание”, страх, злость, тревога (понижающие дофамин)».

А теперь скажем об удовольствии от пережёвывания неприятных мыслей, которые заметили обычные люди и психологи.

Интернет – источники: 1) «И хоть люди себя в этом состоянии («пережевывании» проблем) значительно могут эмоционально накручивать, все же они от этого получают удовольствие. Дело в том, что это «пережевывание» проблем является разновидностью токсических мыслей. Мозгу кажется, что человек ведет борьбу с врагами, и каждый раз находит выход из трудной ситуации. За это он получает подкрепление дофамином и увлекается. А чего стесняться то? Сиди себе, ничего не делай и думай одну мысль». 2) «При навязчивых мыслях сам процесс обдумывания часто приносит человеку большое удовлетворение и облегчение, поскольку позволяет хотя бы мысленно вообразить себя «героем» или «спасителем», разрешить в фантазиях все проблемы, наказать в мечтах врагов, исправить в придуманном мире свои ошибки и т.д. Поэтому человек снова и снова прокручивает такие мысли уже не ради реального решения, а ради самого процесса обдумывания и удовлетворения, постепенно этот процесс затягивает человека всё глубже, как своего рода наркотик, хоть человек и понимает нереальность и нелогичность такого мышления». 3) «Даже если это мысли о негативном, то, возможно, удовольствие доставляет представление даже того, как человек уходит от погони или мысленно решает свои проблемы в придуманном мире. Клиент часто не может понять, почему ему в голову приходят одни и те же мысли …Клиент должен понять, что осознанно или неосознанно, но он сам вызывает эти мысли, потому что они ему когда-то доставляли удовольствие (т.е. дозу дофамина), и эти мысли для него являются своеобразным наркотиком, повышающим уровень нейромедиаторов "системы поощрения" у него в мозгу. Клиент должен постараться прекращать эти автоматические мысли до того как они затопят его синапсы дофамином, потому что в состоянии психоза это сделать будет гораздо труднее». 4) «Следует помнить, что иногда даже мысли о чём-то плохом могут тоже усиливать дофамин. Например, шизофреник зацикливается на каких-то пустых страхах, постоянно думает о гибели мира, или думает о нанесенных ему малозначащих обидах, и т.д. Вроде как по идее, такие мысли должны бы быть ему неприятны, и должны бы резко понижать его дофамин, но человек их вызывает сам снова и снова, они ему очень интересны, при этом у него явно симптомы повышенного дофамина, и нейролептики ему помогают их убрать, то есть мысли о чём-то плохом иногда тоже могут повышать дофамин. Такое происходит обычно в тех случаях, когда человек подумав сначала о плохом, потом начинает подолгу и с наслаждением смаковать различные реальные и нереальные планы как этого "плохого" избежать, или как "спасти" себя и других в своём воображении. Разрабатывая такие планы и фантазии, человек чувствует себя хорошим, значимым, принадлежащим к кругу "избранных", намного лучше, чем некоторые другие, "супергероем", спасителем - за что мозг даёт ему в вознаграждение мощный всплеск дофамина. С точки зрения нейрофизиологии, страх и тревога сначала активизируют "миндалевидное тело" (отдел мозга в височной доле), а потом это "миндалевидное тело" очень усиливает выработку дофамина в "прилежащем ядре" (всё это части мезолимбической системы поощрения/наказания). То есть если человек сначала себя хорошо напугает, то потом он получит более мощный всплеск удовольствия за придумывание решения или плана спасения. Негативные мысли в определенном смысле полезны, потому, что они, по сути, способ предупредить беду или решить проблему. И наш мозг поддерживает эту тенденцию мышления. Но некоторые шизофреники настолько увлекаются таким методом добывания дофамина, что постоянно придумывают себе разные фантастические страхи и такие же фантастические методы их избежать. Причём для такого человека не так уж и важно, реальные это опасности или мнимые, ведь ему важен последующий всплеск нейромедиаторов удовольствия как таковой, а не реальное разрешение проблемы, поэтому бесполезно объяснять ему нереальность его страхов и его вариантов решения… Хотя в других случаях, у шизофреников действительно "истинная депрессия", и тогда мрачные мысли не доставляют им никакого последующего удовольствия, человек не наслаждается придумыванием разных "планов спасения", он находится в глубокой депрессии, реально подавлен, испуган, не видит выхода из ситуации, и его мысли только страшные и негативные, без регулярной радости от нахождения способов "спастись" и "победить". Иногда ему все может стать безразлично или даже жить не хочется. В таком случае дофамин у этого человека резко понижен, а не повышен, и нейролептики тогда не помогают, а только усугубляют ситуацию… Часто такие по-настоящему мрачные мысли вызываются внешними обстоятельствами, нерешенными проблемами, реальными опасениями, например: потеря работы, развод, проблемы в семье, страх болезни, и т.д.»

Итак, есть второй неявный вид удовольствия (как удовлетворение), которое происходит от того, что человек избавляется от страдания.

**Немесий Эмесский** (О природе человека, гл. 18): «Эпикур, определяющий удовольствие как устранение всякой скорби, говорит одно и то же с утверждающими, что оно есть чувственный процесс в природе. Действительно, устранение печали (скорби) он называет удовольствием».

Это значит, что человек вначале испытывает недовольство чем-то, а затем создает в своем воображении способ, в котором он избавляется от плохого. Например, человеку не понравился упрек в его адрес, и он начинает оправдываться и придумывать ответные фразы, в которых он побеждает противника. И найдя фразу или какие-то варианты ответа хорошими и достойными, он будет их повторять, получая от этого удовольствие. Это не есть явное удовольствие как приятные эмоции, а это удовлетворения тем, о чем ты мысленно сказал кому-то, т.к. ты победил, убедил, переспорил, отстоял справедливость и т.д., или какой ты хороший и незаслуженно обижен. Так, например, при обиде происходит следующее.

Н. Д. Гурьев (Страсти и их воплощение в болезнях): «При достаточной выраженности этого качества (обидчивости) человек холит и лелеет возникшее чувство обиды, жалеет себя и этим услаждается и даже, если не желает зла обидчику, всячески уклоняется от прощения, не желая расставаться с причиной этого "сладкого" чувства».

А при гневных мысленных разговорах есть удовлетворение и облегчение от своей правоты и опять-таки как ты расправляешься с противником/обидчиком/плохо поступающим и т.д.

На этом закончим рассматривать особенности «зацикленность» и «повторение», и надеюсь, что такое подробное изложение разных нюансов поможет тому, кто занимается трезвением, увидеть некоторые нюансы, на которые, возможно не обращалось внимания, что приводило к неточной и затянутой фиксации помыслов и поздней брани с ними. Также это особенно поможет тому, кто только начал заниматься своими мыслями.

# 2.2.4. Надоедливость зацикленных мысленных разговоров и почему она не всегда чувствуется

Следующая особенность зацикленных мыслей – их надоедливость и усталость от них.

Толковый словарь: «Надоесть – 1. Стать неприятным, противным, невыносимым вследствие однообразия, утомительной повторяемости. 2. Стать скучным, неинтересным из-за однообразия, постоянного повторения».

Словарь синонимов: «Надоедливый - надоедный, докучливый, докучный, назойливый, навязчивый, неотвязчивый, неотвязный, привязчивый, приедчивый, прилипчивый; …липкий, …занудливый, …неотступный, …безотвязный, …упрямый, несносный, нахальный, нудный».

Многие люди говорят о том, что устали от постоянно вращающихся одних и тех же мысленных разговоров и рассуждений. Причем, некоторые говорят, что мысли им надоели, а другие - что страдают от них или мучаются.

Интернет – источники: 1) «Постоянно прокручиваю в голове свои поступки, думаю о несказанных словах, не сделанных вещах. Постоянно думаю об одном человеке. Мне плохо, когда его нет рядом, а видимся мы с ним не так часто как хотелось. Хочу избавиться от этой зависимости, мысли просто "поедают" меня изнутри. Я так от этого устала. Подскажите, как не думать об этом!» 2) «Мне постоянно кажется, что с моим малышом что-то случилось, или то, что я его не выношу, как же мне надоели эти мысли, но ничего не могу с собой поделать». 3) «Я устала от одних и тех же мыслей, которые я прокручиваю в своей голове каждый день на протяжении долгого времени». 4) «С каждым днём всё больше и больше схожу с ума от ожидания и напряжения. Чем ближе к родам, тем больше радость сменяется тревогой и какими-то непонятными страхами. Аж до головной боли устала от одних и тех же мыслей». 5) «Депрессивное состояние. Устала от одних и тех же мыслей, которые сидят в голове уже третий год: что я занимаюсь совершенно не тем; что я понятия не имею, чем хочу в действительности заниматься; что я ненавижу своего начальника и из-за этого хожу на работу как на каторгу; что самые близкие и дорогие мне люди далеко …» 6) «Любую мелочь переживаю, как вселенскую катастрофу! и постоянно навязчиво сидит в мозгу любая проблема, пока не заменится свежей и опять по новой понеслось. Как я устала от себя!» 7) «Надоело!!! я понимаю, что это ненормально. Длится уже 3 года…, нет сил терпеть это. Каждый день думаю о нем, перебираю в памяти все что было, в чем я виновата и ненавижу себя... Что это напасть или невроз? Бывают просветления, так легко хорошо на душе! Как же избавиться от этих мыслей, этой боли, прям изнутри сжирает меня все это… Тяжело. Хочу жить. Как будто кто-то вселяет в меня эти мысли дурные. Понимаю, что глупости все это, но даже подумываю, что это порча». 8) «Я даже не хочу вспоминать, сколько раз меня мучили надоедливые мысли. Вот, бывает, что-то влезло в голову и всё, весь день думаешь, накручиваешь себя и разыгрываешь сценарии с диалогами типа: «Я ей отвечу это, а она мне скажет вот такое, а я ей такое…»

Обращаем внимание, что одни люди говорят, что им надоели мысли длящиеся годами, а в последнем примере речь идет о мысленных диалогах, длящихся на протяжении дня. Значит, не обязательно надоедливость возникает в зависимости от их продолжительности (хотя и она имеет определенное значение).

Обычно мысли надоедают, когда они о негативном или неприятном; когда мешают думать о чем-то другом; когда в них не находится выхода; когда человек не может уснуть.

## Начальное удовольствие от мыслей перерастает в страдание от них

Итак, надоедливость мысленных разговоров происходит от того, что определенные мысли вначале доставляли человеку удовольствие, удовлетворение (они ему нравились), но после многочисленных повторов, они уже не приносят ему удовлетворение и он более не хочет думать, а они все повторяются и повторяются.

Интернет – источники: 1) «Последствия "самостимуляции" тоже самые серьёзные, похожие на последствия наркомании: сначала "прокрутка" доставляет временное удовлетворение и облегчение, потом к этому хочется вернуться всё чаще, и она становится навязчивой, … "автоматизируется"». 2) «Повторяющиеся навязчивые мысли (сверхценные идеи, новые религиозные течения, сексуальные мысли, и т.д.), которые сначала доставляют клиенту удовольствие, а потом начинают возникать автоматически, и уже мешают ему думать о реальности».

Как видим, происходит некое пресыщение повторяющимися мыслями, и это похоже на то, сколько бы не было вкусно то, что ты ешь, но в какой-то момент происходит пресыщение.

Толковый словарь: «Пресыщаться - чувство равнодушия, утомления от чрезмерного удовлетворения каких-нибудь потребностей, злоупотребления чем-нибудь».

Человека уже не получает удовольствия/удовлетворения как раньше, уже не хочет об этом думать, а они все повторяются и повторяются (по некому рефлексу), как бы предлагая – «ну подумай еще - насладись еще».

Иногда мирские люди называют такое состояние ума «пережевыванием одного и того же», «мысленной жвачкой». А теперь по подобию жевания жевательной резинки объясним, как «жуются» мысленные повторения. Вначале жвачка вкусная, потом становится нейтральной по вкусу, но жуешь какое-то время, не замечая, что уже нет вкуса, а потом она становится противной на вкус, а ты все еще ее жуешь. То же самое бывает и при жевании и смаковании мыслей и реально сказанных слов (только вот надоевшие мысли нельзя выплюнуть как жвачку…)

Также отметим, что усталости и страдания при часто повторяющихся мыслях может и не быть. И это не говорит о том, что эти помыслы не зацикленные. Далее мы скажем о надоедливости мысленных разговоров и др. видов мыслей в отношении того, почему многие люди при зацикленных мысленных разговорах не чувствуют надоедливости. Это очень важный вопрос для тех, кто занимается трезвением и бранью с помыслами.

## Надоедливость (усталость) от приятных и неприятных мыслей и мысленных разговоров

Почему человеку могут не надоедать зацикленные мысленные разговоры?

Это зависти от того, каким они бывают: с негативными или позитивными эмоциями или мало эмоциональными.

Обычно о навязчивых и зацикленных мыслях в миру говорят, когда речь идет о неприятном состоянии, и что они появляются преимущественно, когда возникает какая-то проблема, неудовлетворенность, не разрешенная ситуация, страх. И тогда они приносят страдания человеку, т.к. они держат его в постоянном эмоциональном напряжении.

В зацикленных неприятных мысленных разговорах человек возмущается, злится, доказывает свою правоту, оправдывается и т.д., и высказывает это все по многу раз (и это соответствует страсти гнева и обиды, происходящими от гордости и тщеславия, а это значит, что человек страдает от страстей и греха).

Заметим, что не все люди определяют свое страдание от повторения неприятных мыслей. Они определяют его происходящим от негативных эмоций (мне что-то не нравится, мне хочется плакать, я гневаюсь, раздражен). А то, что страдание вызывают повторяющиеся мысли, то они на это некоторые люди не обращают внимания. И тогда говорят, что мысли им не надоедают, а они просто не хотят быть в расстроенном состоянии, и поэтому пытаются как-то отвлечься или успокоиться.

Также навязчивые помыслы бывают и приятными, и тогда человек от них не мучается и не жалуется на них, а как бы наоборот - «приветствует их», т.к. от повторения их он получает удовольствие.

**Василий Кинешемский** (Беседы на Евангелие от Марка, гл.5, ст.1-20): «…если (мысли и образы, всеваемые бесами) окрашены чувственно-приятным тоном, (люди) сами их снова вызывают, когда они исчезают, услаждаются ими, задерживая в сознании, и напрягают свою фантазию, чтобы разукрасить их еще привлекательнее новыми подробностями».

Интернет – источники: 1) «Приятные мысли, не изматывающие. От таких не устать». 2) «Я за собой такое дело замечала - иногда мечтаешь, приятно мечтается... А иногда как белка в колесо попадешь на какую-нибудь заезженную в своем мозгу тему... так что тошно...».

Поэтому христиане должны видеть в себе не только неприятные, но и приятные помыслы, повторяющиеся по многу раз, т.к. они выражают те или иные страсти (обычно это тщеславие и гордость), которыми душа услаждается, и которые не надоедают душе (а человек в этом время находится в страстном состоянии, и даже не осознает этого).

Зацикленность на мыслях на одну тему/ситуацию может быть и в относительно спокойном состоянии, и тогда от их повторения человек также не страдает, а ему может просто надоесть о чем-то думать. Кстати сказать, при спокойных состояниях удается легко перестать повторять одно и то же.

Итак, обычному человеку мысли надоедают, если они неприятные и не способны разрешить ситуацию. А приятные и слабо эмоциональные не надоедают, несмотря на то, что повторяются. Для духовных же подвижников, занимающихся трезвением, не существует такого разграничения, и они испытывают надоедливость мыслей независимо от их эмоциональности.

## Повторяющиеся мысленные разговоры выглядят как подготовка к реальному разговору или как необходимость проанализировать прошлое

Следующей причиной, почему не все зацикленные мысленные разговоры надоедают людям, заключается в том, что практически все они выглядят как подготовка к какому-то разговору (как к тому, который ты готов произнести, так и к тому, который ты бы хотел произнести, но не можешь), или как стремление обдумать, например, свои ошибки.

Интернет - источники: 1) «Бывают навязчивые мысли не про выдуманных людей - после какой-нибудь ссоры или намека на ссору прокручиваешь в голове "как бы я ответила" как надо было ответить, как я отвечу потом, если вдруг опять такой вопрос. Могу лекции сама себе читать...» 2) «Не могу уснуть и долго размышляю только в тех случаях, когда на следующий день мне предстоит что-то важное - событие или разговор. Вот тогда я тысячу раз проигрываю в уме, как все будет, мысленно составляю речь и т.п. Жизнь - это ведь сплошной экзамен. В таких случаях я вдруг сама себя останавливаю и приказываю перестать думать вообще о чем-либо, и просто мысленно отгоняю, вывожу из себя всякие мысли, "опустошаюсь" и только тогда могу уснуть». 3). «Предстоит некое противное событие, скажем, неприятный разговор, которого в усмерть не хочется, но - надо. И я начинаю морочиться задолго до этого разговора. А если неизвестно, когда он произойдет - вообще крышка. Постоянно напряжение, больше или меньше, но присутствует. Я постоянно прокручиваю в голове предполагаемый разговор, и настроение от этого очень портится. Я читала, что это нормальное природное явление - зацикливаться на предстоящем негативном событии, чтобы как следует подготовиться. Но вот я уже подготовилась, и все равно не отпускает. "Готовлюсь" и готовлюсь, десятки раз. Что с этим делать? Как забыть о неприятном событии до его наступления? Вернее, не совсем забыть, а перестать его постоянно прокручивать в голове?». 4) «Есть у меня такая проблема. Вот, например, я сейчас ищу работу, хожу по собеседованиям. При этом со старого места не уволена, т.е. работа у меня есть и в случае отказа я ничего не теряю. И вот приходя после собеседования, я начинаю сильно переживать, что я сказала все не так, как от меня ожидали. Все время перемалываю в голове весь разговор, пытаясь вспомнить на чем я могла проколоться. Все время строю какие-то новые ответы, придумываю, как надо было сказать лучше и пытаюсь оправдать себя, почему я сказала это, а не то. Начинаю сильно нервничать и переживать. И никак не могу отвлечься от этих мыслей».

Такие зацикленные подготовки или переживания об уже случившемся человек может воспринимать как нужные и важные, и тогда он может устать от эмоционального напряжения и от ожидания, когда же произойдет разговор или разрешится ситуация, а не от повторения одного и того же. И в этом случае не всякий человек говорит, что устал от зацикленных мыслей.

Что касается других причин, почему не все зацикленные мысли надоедают, то, во-первых, очень часто человек не чувствует пресыщения от них, т.к. не распознает их как те, которые он уже долго обдумывает, т.е. он не обращал внимание на то, о чем он думает и что уже в который раз повторяет одно и то же.

Во-вторых, не надоедают те повторяющиеся не раз мысли, которые проходят через время сами собой (например, потому что человек переключился на что-то другое, или потому что разрешилась ситуация).

На этом закончим рассматривать надоедливость зацикленных мыслей.

# 2.2.5. Навязчивость

Последней составляющей понятия «навязчивые мысли» является «навязчивость». Разберем, что это означает.

Толковый словарь: «Навязчивый - назойливо, против воли пребывающий в сознании».

Словарь синонимов: «Навязчивый - …безотвязный, безотвязчивый, …докучливый, докучный, …липкий, …надоедливый, надоедный, назойливый, …неотвязный, неотвязчивый, неотступный, …приставший как смола, приставший как муха, против воли возникающий в памяти, против воли сохраняющийся в сознании, упрямый…, доставучий».

Исходя из этих определений, вполне понятно, что специфика этой особенности заключается, во-первых, в том, что мысли появляются против твоей воли, и, во-вторых, что от них тяжело избавиться (об этом скажем чуть позже в разделе 5.3.2).

## О двух значениях понятия «навязчивость»

Навязчивость мысленных разговоров бывает двух видов, и это можно увидеть, если понаблюдать за своими зацикленными мыслями.

Итак, как говорилось выше, вначале, когда ведешь зацикленное мысленное собеседование с кем-то, повторяя одни и те же или разные варианты высказываний в связи с какой-то ситуацией, представляется что очень надо кому-то что-то высказать или подумать о чем-то. При этом человек не чувствует надоедливости от своих мыслей, т.к. увлечен внутренними диалогами. И тогда навязчивость, как неотступность помысла, который пребывает в сознании, происходит по негласной воле человека, т.е. человек желает об этом думать и проговаривать. Это первый вид навязчивости, который не совсем соответствует значению «против воли пребывающий в сознании», а точнее его было бы обозначить «пребывающий в сознании по бессознательной воле» (или «душа их хочет, и поэтому они появляются»). Навязчивость здесь заключается в том, что определенные реакции и мысли на какую-то ситуацию появляются по устоявшемуся «рефлексу», привычке, которые человек не осознает. Это относится к понятию «страсть». В третьей главе этой темы в разделе 3.3.2. речь шла о разных его значениях, и одни из них было значение «привычка».

 **Нил Сорский** (О мысленной в нас брани, гл. 8): ««Страстью» называет такую склонность и такое действие, которые, долгое время, гнездясь в душе, посредством привычки, обращаются как бы в естество ее. Человек приходит в это состояние произвольно и самоохотно; и тогда помысл, утвердясь от частого с ним обращения и сопребывания, и согретый и воспитанный в сердце, превратясь в привычку, непрестанно возмущает и волнует его страстными внушениями, от врага влагаемыми. Это происходит, когда враг очень часто представляет человеку какую-либо вещь или лицо, питающие страсть, и воспламеняет его к (исключительному) люблению их или так, что волею-неволею человек мысленно порабощается им. Причиною сего, как мы сказали, бывает, по небрежению и произволению, долговременное занятие предметом».

Таким образом, первый вид навязчивости – это невольно и неосознанно появляющиеся одни и те же мысленные разговоры, которые навязываются страстью человека (а также бесами), а значит являются страстными помыслами. Человек увлекается ими, считает их нужными, желает об этом думать, и делает это долгое время, при этом прокручивая одни и те же мысли, которые ему не недоедают, т.к. он удовлетворен ими.

Второй вид «навязчивости» относится к тому состоянию, когда после многочисленных повторений приходит осознание, что ты об этом думал уже много раз, и тебе уже надоело думать об этом. И тогда человек, уже не желая думать об этом или вести внутренние диалоги с кем-то, выражает свою волю не думать об этом, а мысли снова и снова возвращаются по пристрастию к ним. И тогда уже точно можно сказать, что эти мысли бывают «против воли пребывающие в сознании» (или «душа их уже не хочет, а они все равно появляются»).

Почему составить выделяет эти два значения понятия «навязчивость»? Потому что это очень значимые вопросы в деле трезвения и брани со страстными помыслами (но об этом речь пойдет позже).

На этом закончим говорить об основных особенностях навязчивых мысленных разговоров. Надеемся, что эти подробные указания на характерные особенности навязчивых мыслей помогут христианам, занимающихся трезвением, как можно раньше фиксировать подобные мысленные разговоры, сознавая их по этим особенностям. Конечно, они не все сразу осознаются и в таком порядке как мы изложили, но осознание хотя бы одной из них уже будет давать сигнал душе, что она сейчас в страстном состоянии, и нельзя позволять себе и дальше ими увлечься, а надо вести брань с ними.

# Раздел 2.3. О понятии «навязчивые мысли» по христианскому учению

Далее скажем, что говорит христианское учение о навязчивых мыслях.

## В святоотеческой схеме развития помыслов навязчивые мысли и мысленные разговоры обозначены на стадии «пленение»

К сожалению, не все христиане знают, что в святоотеческой схеме о развитии страстных помыслов: «прилог – сочетание – сосложение – пленение – страсть», навязчивые помыслы определены в стадию «пленения» (αἰχμαλωσία (эхмалосия)). (В отношении разных видов помыслов (суждениях, «двух помыслах», обращениях к себе, понуждениях) эта схема имеет свои особенности, о которых мы не будем сейчас говорить, а скажем как стадия «пленение» выглядит в мысленных разговорах).

Вначале приведем синонимы этого слова, чтобы было видно, что оно означает.

Словарь синонимов: «Пленение - завоевание, покорение, плен; полон, околдовывание, зачаровывание, завораживание, очаровывание». «Завораживание - всецело завладевать чьим-либо вниманием, мыслями, чувствами; очаровывать, пленять».

Как видим, понятие «пленение» содержит все значения, о которых мы вели речь ранее. Это и тяжесть вырваться, и сильное увлечение чем-то, и зацикленность, и невольность.

Вот как говорят святые отцы о том, что означает эта стадия.

**Иоанн Лествичник** (Лествица, сл.15): «…пленение есть насильственное и невольное увлечение сердца, или продолжительное мысленное совокупление с предметом, разоряющее наше доброе устроение».

**Филофей Синайский** (40 глав о трезвении, 35): «Пленение (αιχμαλωσία) (эхмалосия) есть насильственное и невольное отведение сердца (в плен), удержание в нем и слияние будто в одну жизнь (συνουσια) (синусиа - общение, собеседование, соитие) с предметом пленившим, от коего (слияния) исчезает доброе наше состояние (теряется покой)».

**Нил Сорский** (О мысленной в нас брани, ст.6): «Пленение … когда умом овладевают помыслы, и он насильно и против твоего желания уносится лукавыми помыслами…, и когда ум, как бы бурею и волнами подъемлемый и отторженный от благого своего устроения к злым мыслям, уже не может придти в тихое и мирное состояние».

**Ефрем Сирин** (О добродетелях и страстях): «Пленение есть принужденное, невольное увлечение сердца, преобладаемого предубеждением и долговременной привычкой».

Заметим и то, что подобные страстные помыслы нередко обозначаются святыми отцами в поучениях как помыслы докучливые, стужающие, беспокоящие, надоедливые, досаждающие, стесняемые от демонов, безотвязные, кружащиеся.

**Антоний Голынский** (Путь умного делания, гл. Молитва словесная): «Бывают помыслы безотвязные, томящие человека против его желания, день, два и более».

**Нил Сорский** (О борьбе и победе над осьмью главными помыслами страстными, 1): «…стужает, т.е. сильный всегдашний напор делает на тебя помысл».

Приведем синонимы и толкования слов «стужание» и «докучливый».

Толковый словарь: «Стужать - докучать, беспокоить; надоедать; теснить». «Докучливый – 1. такой, который докучает кому-либо; надоедливый, назойливый. 2. перен. Против воли сохраняющийся в сознании; навязчивый, неотступный. 3. разг. Наводящий скуку своею продолжительностью, однообразием».

И так как навязчивые мысленные разговоры, длящиеся долго и бурно, происходят после возмущения, гнева, недовольства и сопровождаются определенными эмоциями, то они являются основной особенностью внутренних «бурь» (о которых речь шла в третьей главе), и иногда святые отцы употребляли слово «обуревание» помыслами. Например:

**Нил Сорский** (О мысленной в нас брани, гл.8): «Обуреваемому какою-либо страстью подобает всеусиленно ей противиться, сказали Отцы».

**Василий Великий** (Беседы, б.12): «…знаю другие волны и страшное обуревание, восстающее в душе - обуревание плотских страстей. Раздражение и страх, удовольствия и скорби, наносимые нам плотским мудрованием, как будто сильною какою-то бурею, нередко потопляют неуправляемую душу».

А вот толкования этого слова.

Толковые словари: «1. Обуревать - бурно осаждать, нападать; возмущать, волновать. 2. Охватывать с силой, волнуя, одолевать кого что-нибудь, силиться овладеть кем чем-нибудь (о душевном состоянии)».

Словарь синонимов: «овладевать, одолевать, охватывать…, полностью подчинять себе (о мыслях, чувствах, состояниях)».

Эти определения опять-таки соответствуют тому, о чем мы говорили выше.

## Докучливые помыслы происходят от человека и от бесов

Христианское учение говорит, что навязчивые мысли и такие же мысленные разговоры бывают от двух источников.

Первое это действие памяти грешного человека, которая не только выполняет нужные функции для жизнедеятельности, познания и осмысления, а и служит страстям души, когда воспроизводит и вращает то, что она любит, что ей понравилось, и для того, чтобы душа услаждалась чем-то.

**Авва Фалассий** (Добротолюбие, т.3, сотн. 1, ст.36): «…докучливее же из (помыслов) те, которые исходят из памяти».

**Иннокентий Херсонский** (Чтение Евангельских сказаний…, гл.10): «Что приятно для сердца, к тому наклоняется и ум».

**Максим Исповедник** (Евергетин, т.4, ч.2, гл.23): «Ум имеет обыкновение, в каких вещах задерживается, к тем питает желания и любовь. Только это могут быть божественные, умопостигаемые и предназначенные для человека вещи, а могут быть плотские страсти и переживания».

Таких докучливых помыслов от памяти и склонностей у грешного человека большинство. И они происходят от того, что ему нравятся его мысли, которые соответствуют его желаниям, а это значит, что он будет хотеть в них пребывать какое-то время (и этому способствует память).

**Ефрем Сирин** (В подражание притчам): «Кто увлекается своими пожеланиями и приятностью помыслов, тот легко сделается пленником».

Также святые отцы говорят, что ум грешного человека может находиться в кружении. Так, например, по словам Григория Синаита у ума есть «привычка к круговращению» (О безмолвии и двух образах молитвы. 15 глав).

Далее напомним, что:

**Иннокентий Херсонский** (Молитва святого Ефрема Сирина, Слово в среду недели 1-й Великого поста): «Человек, по учению Священного Писания, постоянно находится между двумя мирами: горним - светоносным, и дольним - мрачным и диавольским. Тот и другой мир действуют на него непрестанно и ведут между собой брань за него. Мир ангельский действует на человека тем, что охраняет, поддерживает, укрепляет его на пути покаяния и добродетели, вдыхая благие мысли и чувства, сообщая духовную силу и крепость. Мир диавольский действует тем, что старается совратить человека с пути правды, удержать в плену страстей и порока, вдыхая для сего в его душу и сердце все нечистое и богопротивное».

Христианское учение говорит о том, что пленение помыслов разных видов бывают от бесов.

**Игнатий Брянчанинов** (Советы относительно душевного иноческого делания, гл.32): «Греховные помыслы и ощущения возникают из падшего нашего естества, но когда греховные помыслы и ощущения начнут постоянно и усиленно приходить, то это служит признаком, что они приносятся врагом нашим, падшим ангелом, или же он понуждает падшее естество наше плодить их особенно».

**Цветник священноинока Дорофея** (гл.46): «Против трезвения ума борются страсти греховные: мечтательность, пленение ума, забвение, умопомрачение и все страсти. А владеет ими и управляет бес – дух многомыслия».

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь…, п.24): «…от докучливости (врагов спасения) никто не свободен».

**Паисий Святогорец** (Духовное пробуждение, ч.4, гл.3): «…на нас насел тангалашка (бес) с навязчивыми мыслями…».

**Василий Кинешемский** (Беседы на Евангелие от Марка, гл.5, ст.1-20): «…мы постоянно находимся под действием какой-то темной силы, которая людьми чистого сердца и праведной жизни ощущается определенно как сила диавола, но нами, нравственно огрубевшими, грешными людьми, обыкновенно не замечается. Эта сила сказывается главным образом в навязчивых мыслях и соблазнительных образах, что на аскетическом языке носит название "прилогов диавольских". Неизвестно, откуда появляются эти мысли и образы, властно захватывающие сознание и часто руководящие нашей деятельностью».

Причем, надо знать и то, что:

**Ефрем Сирин** (На слова: «Вонми себе...», гл.8): «(Враг) если найдет душу, отвергающую непотребные помыслы, то не часто нападает на нее, но и не вовсе отступает от нее. Скорее же идет туда, где, как только толкнет, тотчас отворяют ему; и оскверняет тело и душу самыми нечистыми пожеланиями и не сопротивляющегося ему».

Заметим и то, что медицина определила навязчивые состояния термином «обсессия», что переводится с латинского языка как «осада», а о диавольских действиях в христианском учении говорится, что диавол осаждает душу человека.

**Иннокентий Пензенский** (Христианское нравоучение, или богословие деятельное подлежательное, ч.7): «…диавола, который по зависти и ненависти, ему присущей, непрерывно держит, так сказать, в осаде внутреннего, сокровенного человека».

**Нил Синайский** (Письма, 3, 53): «Многие, полагаясь на себя по причине некоторых добродетелей и не ожидая, что войдут к ним осаждающие и расхищающие душу демоны, думали о себе высоко».

Хотелось бы заметить и то, что многие христиане склонны воспринимать навязчивые помыслы только как исходящие от бесов (т.е. внушаемые бесами). Но как мы видели, святые отцы говорят и о самом человеке и его памяти (и опыт говорит, что, к сожалению, большинство навязчивых страстных помыслов происходят от человека, его страстных привычек и установок, которым, возможно, когда-то и посодействовали бесы).

**Евергетин** (т.4, гл.6, Из св. Ефрема): «Бог ведает сердца и знает помышления, какие возникают от злонамеренного замысла, а какие извне навязаны бесовской злобой».

**Иоанн Кассиан** (Добротолюбие, т.2, гл.157): «Впрочем, и в самом приражении помыслов не все надобно приписывать набегу помыслов, или тем духам, которые стараются всеять их: но от нас зависит исправить качество помыслов, и сделать, чтоб в сердцах наших возникали духовные-святые помыслы вместо плотских-земных, если не всегда, то наибольшею частию».

**Марк Подвижник** (Подвижнические слова, сл.3): «Иногда же и без согласия нашего некоторый помысл гнусный и ненавидимый нами, как разбойник, неожиданно напав на нас, насильно содержит у себя ум наш. Однако знай наверное, что и этот (помысл) произошел от нас самих, ибо или по Крещении мы предали себя какому-нибудь худому помыслу до исполнения его самым делом, а посему, хотя и ненамеренно, сделались виновными, или по собственной воле держим в себе некоторые семена зла, почему и утверждается в нас лукавый; и он, лукавыми семенами удержав нас, не отойдет, пока не отбросишь их; гнусный же помысл, пребывая в нас чрез делание зла, тогда изгонится, когда принесем Богу труды, достойные покаяния».

К тому же, как мы уже не раз говорили, понятие «бесовский помысел» может означать не только, что мысли внушаются бесами, но и то, что эти мысли или эмоции не соответствуют заповедям Божиим и являются страстями (пороками), которые являются некими «заповедями» диавола. И если только приписывать все бесам, то человек не сможет видеть отчетливо свои страсти, чтобы в них каяться и исправляться. (К тому же, как говорит опыт, большинство навязчивых мысленных разговоров происходят от страстей самого человека, и далее мы будем говорить о досадливых и повторяющихся мыслях и мысленных разговорах, исходящих от порочного состояния человека)

## О благих «докучливых» мыслях

Рассматривая вопрос о навязчивых помыслах, нельзя хотя бы кратко не сказать, что в христианском учении есть и чуть другие значения понятия «докучливый» (навязчивый).

Вначале скажем о понятии «благие докучливые» мысли. Это, во-первых, мысли от совести, как периодические угрызения по тому или иному нашему греху, которые происходят без воли человека.

**Максим Исповедник** (К Феопемпту схоластику): «Докучания [вдовы] суть угрызения и позывы совести, побуждающие [нас к действию]. Им, исходящим из души, обычно подчиняется, хотя и медленно, жесткость [нашего] разумения; хотя и неуступчивая по отношению к прекрасному, по причине своего долгого навыка [в пороке], она не выносит скрывающегося в глубине [души] и как бы постоянно истязающего и тревожащего [наше разумение] мучения. [И угрызения совести не прекращаются] до тех пор, пока не будут попраны, через воздержание и добровольное умерщвление плотских членов, попирающие душу страсти».

**Иоанн Златоуст** (т.1, О Лазаре, сл.4): «Хотя бы однажды или дважды, или трижды, или тысячу раз ты не послушал ее (совести) голоса, она снова будет говорить и не отстанет до последнего твоего издыхания; и в доме, и на распутиях, и на торжищах, и на пути, а часто и в сновидениях она представляет нам образы и виды соделанных грехов. Бог не сделал обличение совести ни непрерывным (ибо мы непрерывно быв обличаемы не снесли бы этой тяжести); ни столь слабый, чтобы она, после первого или второго увещания, прекратила его. Если бы она стала угрызать нас каждый день и час, мы были бы подавлены унынием; а если бы напомнив однажды или дважды, перестала обличать, мы не получили бы пользы. Поэтому Он сделал это обличение, хотя и всегдашним, не непрерывным».

**Лука Крымский** (Сб. Спешите идти за Христом, Как идти за Христом): «А совесть будет напоминать: оставь (дела прежней жизни) сейчас, сейчас же оставь. И будет совесть твердить свое, напоминать одно и то же. Если не слушаться голоса совести, то он замолчит совсем, и то, что откладывал на завтра, останется отложенным навсегда».

Есть и докучливые помыслы от Господа.

**Исаак Сирин** (Слова подвижнические, сл. 41): «А если помысл из десных и добрых (часто появляется в уме твоем), то знай, что Бог хочет дать тебе некоторый образ жизни, и потому помысл сей, сверх обычая, возбуждается в тебе».

(Заметим, что грешному человеку тяжело различить от Бога это помысел или от страсти и бесов)

Во-вторых, докучливой должна быть и молитва, как постоянное осознанное обращение к Господу.

**Феофан Затворник** (Сборник слов и проповедей о наших отношениях к храмам, В неделю 2-ую Великого поста, по случаю шума в храме…): «…бывает докучлив в молитве, и Господь любит сию докучливость. Она поддерживает постоянство в молитве, а постоянство в молитве возгревает сердечную теплоту — этот плод молитвы и вместе неистощимый ее источник».

**Феофан Затворник** (Примеры записывания добрых мыслей…, 151): «Бог хочет, чтобы мы докучали Ему в молитвах, не ради Его - Он все знает,- а ради нас самих, чтобы мы всегда были готовы принять милость от Него, когда ни благоугодно будет Ему даровать нам ее».

**Феофан Затворник** (Толков. 33 псалма, Первого десятистишия 2-я часть): «…приступление к Нему есть докучание Ему в усердной молитве, подобно вдовице притчи, докучавшей неправедному судье. Кто так искренно и с таким постоянством приступает, тот услышан будет».

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.1, гл.2): «…когда случится тебе пасть, спешно беги помыслами к смиренному самопознанию и уничиженному о себе мнению и чувству, и докучательною молитвою взыщи у Бога дарования тебе истинного света для познания ничтожности своей и утверждения сердца своего в ненадеянии на себя, чтобы опять не впасть в то же или еще в более тяжкое и разорительное прегрешение».

**Авва Исаак Скитский** (Собеседов. Иоанна Кассиана, 1-е о молитве, гл.34): «…надобно быть настойчивым в молитвах и не надобно сомневаться, что постоянством их получим все, что будем просить у Бога. Ибо Господь, желая доставить вечные и Небесные блага, увещевает, чтобы мы неотступностью некоторым образом вынуждали Его, и Он нас, докучающих, не только не презирает, не отвергает, но еще побуждает, хвалит и благосклонно обещает доставить нам все, чего настойчиво будем ожидать, говоря: «И Я скажу вам: просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам, ибо всякий просящий получает, и ищущий находит, и стучащему отворят» (Лк. 11,9-10). И еще: «и всё, чего ни попросите в молитве с верою, получите» (Мф.21,22); «и ничего не будет невозможного для вас» (Мф.17, 20). И потому, если бы у нас и вовсе не было ни одной из вышесказанных причин услышания молитвы, по крайней мере, должно воодушевлять нас постоянство неотступности, которая состоит во власти каждого желающего, без всякого затруднения со стороны заслуги или труда».

А творение Иисусовой молитвы представляет собой постоянное ее вращение.

**Антоний Великий** (Устав отшельнической жизни, 30): «Сидя в келии, налегай на труды рукоделия, но при этом имени Господа не отпускай от себя, но непрестанно вращай Его в уме твоем, поучайся Ему в сердце твоем и хвали Его языком твоим, говоря: Господи мой, Иисусе Христе, помилуй меня; или: Господи Иисусе Христе, пошли мне помощь Твою; или: Хвалю Тебя, Господи мой, Иисусе Христе».

**Цветник священноинока Дорофея** (гл. 33): «…вначале нужно с понуждением усердно совершать молитву (Иисусову). И когда научится ей человек, тотчас начнет она, словно быстрая птица, кружить и вращаться в уме непрестанно».

Можно произносить и другие постоянные молитвы.

 **Феофан Затворник** (Письма, п. 185): «Надо молитвенные воззвания делать, сколько можно чаще до непрестанности. Выберите себе из псалмов стишки, которые берут за сердце, заучите их, и часто повторяйте, то тот, то другой. Заучите коротенькие молитовки св. Златоуста - 12 дневных и 12 на ночь; и тоже повторяйте часто. Обычнее же повторяется молитва Иисусова: Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя!».

Только вот опыт говорит, что не бываем мы докучливы в молитве ко Господу, глас совести нашей болен и не докучлив, и молитва не вращается у нас постоянно в отличие от постоянного вращения одних и тех же мыслей и мысленных разговоров…

## О понятии «пленение помыслов»/навязчивость при молитве

Также, заканчивая вопрос о видах пленения в христианстве, нельзя не сказать и о том, что оно представляет собой, когда речь идет о молитве.

Думаю, все замечали, что когда они читают или произносят молитвы (или слушают в храме), то не могут долго удерживать внимание на словах молитвы, а думают о своем (планируют, разговаривают с кем-то и т.д.) Об этом мы говорили подробно в теме «О праздномыслии, или о мечтаниях, блуждании и рассеянии ума», в разделе В: «О праздном занятии ума во время молитвы и о рассеянии». И вот именно и называется «пленением при молитве», и сейчас приведем только одно поучение о плененной молитве.

**Цветник священноинока Дорофея** (гл. 30): «Когда станешь на молитву твою в молитвенный час, не принимай никакого воспоминания от бесов в свой ум и никакого помышления: никоим образом, никогда и ни о чем – ни малого, ни большого, ни доброго, ни злого, ни дурного. Не думай ни о плотском, ни о душевном, ни о духовном, ни о земном, ни о небесном, ни о человеческом, ни об ангельском, чтобы не вышло, что трудишься медленно и попусту, мучишь и изнуряешь свое тело, а награды от Бога не получишь. Поскольку неприятно Ему такое моление. Вознося Господу молитвы твои, об этом одном и думай. И твердо стой на страже, береги и охраняй ум свой и душу, сердце и тело, и богатства духовные изо всех своих сил. Удерживай и не отпускай во время молитвы никуда ум свой и мысли свои. Но держи твердо в молитве своей. Не впускай в себя и другие мысли, наводимые бесами. Ибо они – бесовские напоминания, замыслы и коварные уловки. С каждым человеком, подвизающимся и желающим спастись, мысленные враги, находящиеся в душе и в уме, постоянно и напряженно борются каждую минуту. Тем более в молитвенные часы и во время других молений. Соблазняют память и отвлекают от молитвы в молитвенные часы и уводят ум в какие-либо воспоминания, дела и заботы мира сего. Непрестанно вызывают в уме представления либо о прежних, либо о каких-нибудь новых делах и заботах, и приводят на память мысли о многом, разнообразном и невозможном, приводя в движение и колебля ум и память, чтобы постараться сбить с доброго пути. А еще налагают на ум забвение о молитве, словно заливая водой огонь, чтобы видя каждую вещь телесными глазами, мы не в состоянии были уразуметь ее очами душевными. Потому и называют их святые отцы «разбойниками и грабителями душ и умов», что когда видят бесы кого-нибудь, усердно, прилежно и сосредоточенно произносящего молитвы или молящегося со слезами, то очень завидуют. Тем более, непрестанно молящегося со слезами. Тогда бесы, придя, сначала всеми способами силятся и ищут, чем задержать и развратить ум и перевести с доброго на какое-нибудь зломыслие. И приводят человеку на ум какие-нибудь важные, необходимые и неотложные дела. Или какие-нибудь забытые, потерянные и не найденные вещи, этак смутно и неявственно. Или привносят ему в ум каких-нибудь обидевших его людей, чтобы рассердить. И всячески приводят в движение ум и мысли его, колебля и распаляя, чтобы бросился тот человек на поиски. И неоднократно так стараются, желая погубить сладость и радость от псалмов или молитвы, или слез. Говоря ему в уме: «Это дело для тебя очень нужное. Без него тебе никак нельзя». И понемногу начинают расстраивать твердость его ума, усердное сердечное моление, молитву, слезы, сладость и радость и переносить ум и мысли на поиски этой вещи. А когда снова станет на молитву, снова приводят ему на ум искомое. Или какие-нибудь другие помыслы, чтоб расслабился человек тот умом и устремился в мыслях к обдумываниям и поискам. И таким образом губят плод молитвы и слез. Когда бесы хотят смутить наш ум и отвести от молитвы, а молитву осквернить, тогда сначала показывают и приводят на ум что-нибудь доброе: многократно одно и то же. А когда человек, расслабясь умом, устремляется к этому, начинают закрывать это доброе и привносят на его место худое. А иногда и раздражают нас гневными словами и дерзостью. И всячески возмущают наш ум и мысли, и разное умышляют. А когда не могут вложить злые помышления и рассеять наш ум и мысли, тогда снова начинают с каких-нибудь очень добрых. И, мало-помалу расшатав и рассеяв этим добрым ум наш и мысли, снова вносят в нас злые помыслы. И много чего такого умышляют, что невозможно передать на письме и трудно выразить».

К этому добавим, что во время молитвы могут происходить разные грехи против нее.

**Иоанн Лествичник** (Лествица, сл. 28): «Иное дело осквернение молитвы, иное - истребление оной, иное - окрадение, а иное - порок молитвы. Осквернение молитвы бывает, когда человек, предстоя Богу, занимается непристойными и нечистыми помышлениями. Истребление молитвы, когда ум бывает пленяем неполезными попечениями. Окрадение же, когда мысль молящегося неприметно парит; а порок молитвы есть приражение какого бы то ни было помысла, во время оной к нам приближающегося».

Пленение помыслами при молитве может быть как полное пленение, при котором происходит так, что человек вообще не замечает, что он думает о своем, когда читает или произносит молитву. Такое невидение может сопровождаться мнением о себе, как о «добром и усердном молитвеннике», и для таких христиан приведем лишь одно поучение.

**Авва Исаия** (Добротолюбие, т.1, сл. 29, 54): «Горе нам, что, оскверняя всегда души свои нечистыми помыслами, желаем однако же, чтоб о нас думали, как о святых…»

О таком виде – полное пленение - святые отцы не говорили, т.к. все подвижники занимались молитвой и видели в себе помыслы (т.е. трезвились и боролись с состоянием рассеяния).

Мы же ведем речь о частичном пленении. Тот, кто занимается молитвой и следит за своими мыслями, каждый раз переживает следующее: внимание на словах молитвы вначале бывает сильное, потом оно ослабевает, и появляются мысли о чем-то, а молитва все равно произносится или читается, но молящийся уже увлечен помыслами. Причем внимание к словам молитвы очень слабое и короткое, а увлечение своими мыслями – долгое и иногда сильное. Потом, в какой-то момент, обычно, когда помысел на какую-то тему окончен (а иногда и не окончен), происходит как бы пауза, и тогда молящийся понимает, что он думает о своем, а глаза продолжают читать или язык повторяет, например, Иисусову молитву. И тогда он напрягает внимание на слова молитвы и через время начинается всё заново: внимание к молитве – появляются параллельные ей помыслы – происходит осознание, что думает о своем – снова внимание к молитве. И так может быть много раз, в зависимости от опыта, настроения и др. Такое пленение в молитве очень напоминает навязчивость, которую мы рассматриваем – хочешь не думать о своем, хочешь молитву произносить, а не получается – увлекаешься мыслями, и так много раз. Это называется брань при молитве (за нерассеянную молитву).

Итак, христианин должен уметь вести брань при молитве.

**Иоанн Златоуст** (Из сборн. «Сокровищница духовной мудрости», гл. Брань): «В том ведь и состоит вся брань души, чтобы не удалить ум от Бога, не останавливаться и не соглашаться с нечистыми помыслами, и не обращать внимания на то, что изображает в сердце этот достойный всякого порицания древний живописец — диавол».

И только когда ум не будет рассеиваться на помыслы, не будет осквернения и окрадения молитвы, только тогда человек сможет произносить молитву и с покаянием или с искренним благодарением Господу.

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.1, гл. 50): «Не раз уже говорилось, что настоящая молитва есть молитва внутренняя, не словом только, но и умом и сердцем совершаемая. Такая молитва овладевает всем вниманием и держит его внутри у сердца, почему внутрь пребывание есть неотъемлемая черта настоящей молитвы и главное ее условие. С внутрь пребыванием в деле молитвы неотлучна мысль о Боге присущем, видящем и внемлющем молитве, с отражением всякого другого помышления, что именуется трезвением или хранением сердца. Вся потому забота трудящегося над преуспеянием в молитве сюда должна быть преимущественно обращаема, и действительно обращается, то есть чтоб всегда неотходно быть у сердца, трезвенно охраняя его от всякого помышления, кроме единого Бога, и что бы ни предлежало делать, делать то, не отклоняясь вниманием от Бога, с сознанием Его присутствия, как бы пред лицем Его. Это есть высшее делание в молитвенном труде. … Познав, сколь сие сосредоточение благотворно, молитвенному труженику естественно желать, чтобы оно было неизменным состоянием его духа, ибо тогда была бы в нем непрестанная молитва; возжелавшему же естественно взыскать удовлетворения сего желания. И все восчувствовавшие такую потребность взыскивали и взыскивают сего. Все наставления святых отцов о трезвении и хранении сердца на это направлены и порождены не иным чем, как успехами в сем труде».

## О вине христианина в «пленении» помыслов

Но вернемся к вопросу о страстных докучливых, навязчивых помыслах.

Святые отцы говорят, что после грехопадения ум человека стал думать обо всем что нужно и не нужно (скитаться туда-сюда) и кружиться (вращать одни и те же мысли).

**Григорий Синаит** (Добротолюбие, т.5, Наставления безмолвствующим, гл.3): «…(Ум) он неудержим, не по естеству, как приснодвижный (непрестанно движущийся – от сост.), но потому что, по нерадению, усвойствовал себе кружение или скитание туда и сюда, изначала навыкнув сему. Когда чрез преступление заповедей Возродившего нас (в крещении) отделились мы от Бога, тогда потеряли единение с Ним и погубили в чувстве умное Его чувство. Поползнувшийся таким образом ум и отдалившийся от Бога, всюду водится, как пленник».

Но притом, что это последствие грехопадения, важно знать и то, что:

**Марк Подвижник** (Слово 2, п. 120): «Когда мы подлежим действию злых помыслов, то должны обвинять самих себя, а не прародительский грех».

Сейчас скажем о том, что грешный человек виновен в навязчивых помыслах и по своей воле.

Его вина, в том, что он привык вести мысленные разговоры, воспроизводить из памяти одно и то же и повторять одно и то же. При этом человек может не знать, что через это всё постоянно выражаются его страсти; может считать, что это нормальное мышление; может не обращать внимания на мысленные разговоры (как показали приводимые примеры из интернет – источников, достаточно много обычных людей обращает внимание на мысленные разговоры, видят, что они навязчивые и зацикленные, а, к сожалению, есть христиане, которые этого не видят и даже не подозревают, что они постоянно охвачены страстными помыслами в форме мысленных разговоров, и пленены ими).

Также вина человека в его страстях (как пороках), которые он взлелеял в себе за время своей жизни, и которые проявляются через докучливые помыслы. Ранее мы приводили примеры, как они проявляются при страсти блуда, печали и гнева.

Вина грешника и в том, что он изначально увлекается мыслями, которые потом становятся навязчивыми. Т.е. христианин виноват, что вначале он сам чего-то желал в этих помыслах (например: победить собеседника, наказать его, показать свою правоту, оправдаться), сам вспоминал то, о чем не стоит вспоминать, виноват в том, что вначале услаждался этими мыслями, а не отверг их при первом появлении (когда это были еще мысли «пребывающие в сознании по бессознательной воле»). Виноват и в том, что привык к такому вращению своих помыслов, ища удовольствия.

Также святые отцы говорят, что христианину надо избавляться от различных привычных для него страстных помыслов и как можно меньше думать и вспоминать то, что вызывало в тебе страстную реакцию.

**Цветник священноинока Дорофея** (гл. 25): «Тот, кто хочет избавиться от страстей и окончательно победить их, пусть о них не думает, и отгоняет помышления, привносимые в ум злокозненным врагом. Если где делал что, или видел, или слышал, или говорил об этих нечистых и непристойных делах, не думай о них, словно бы и не делал, и не видел, и не слышал, и не говорил никогда о них. То есть совершенно удались от их причин. Так сохраняются в чистоте и целомудрии человеческий ум, сердце, тело и душа, и вскоре нисходит на нас благодать Божия».

А грешный человек, как мы видели, только тем и занимается, что вспоминает, повторяет, обдумывает то месть, то обиду, то страхи, то мечтает, то спорит.

Должен христианин и как можно больше заниматься духовным деланием и это приведет к тому, что у него реже будут появляться худые помыслы.

**Иоанн Кассиан** (Добротолюбие, т.2, гл.157): «Когда кто разумно и тщательно поучается в Св. Писании, упражняется в псалмах и пении, пребывает в посте и бдении, непрестанно памятует о будущем, - о Царстве небесном, о геенне огненной, - и обо всех делах Божиих; тогда худые помыслы уменьшаются и появляются реже».

Большинство же из нас занимается мирским, неразумно общается с людьми и т.д. – что и умножает худые помыслы.

**Иоанн Кассиан** (Добротолюбие, т.2, гл.157): «Когда же кто, напротив, занимается мирскими заботами и плотскими делами, и вдается в суетные и праздные беседы, тогда худые помыслы умножаются в нас».

Привык грешник и к тому, что внешне он один, а внутренне – другой. Нравится ему и то, что в мыслях он может высказать и сделать то, чего бы не сказал и не сделал реально.

**Ефрем Сирин** (Слово о суде и воскресении): «Часто телесные действия прерываются по многим причинам, и человеческий страх нередко предотвращает их; действия же ума производятся небоязненно, и без труда приходят в исполнение. Так, например, нередко кто-нибудь из вас, друзья, обращал невоздержный взор и увлекался своим помыслом, но потом тотчас проходит мимо. Таковой уподоблялся подстреленной серне, которая нередко избегает из рук у ловцов, но уходит, унося в себе вонзенную стрелу. Ибо кто из вас побежден помыслом, тот уже не целомудр пред Богом. Если бы не страх людской и не стыд, человек вместе с душою своею часто растлевал бы и тело».

Вина христианина и в том, что он или не умеет вести правую христианскую брань со страстными помыслами (в том числе и с докучливыми мысленными разговорами) или вовсе ее не ведет. И тогда брань будет для него очень тяжелой, т.к., во-первых, она бывает тяжела даже, когда хорошо знаешь методы брани, не говоря уже, если христианин их не знает. А, во-вторых, сами по себе эти помыслы сильно увлекают душу, т.к. в них она излагает свои стремления и мнения, в них она «проживает», «переживает», «решает», «побеждает» и т.д. А от этого душе нелегко отказаться…

А теперь приступим к рассмотрению вопроса о брани с навязчивыми мысленными разговорами (помыслами).

# Раздел 2.4. Об условиях духовной брани со страстными навязчивыми внутренними диалогами, связанными с одной ситуацией или на одну тему

О брани с навязчивыми мысленными разговорами мы сейчас скажем сжато (хотя текст будет не малый), чтобы закончить вопрос о навязчивых мысленных разговорах (вообще вопрос о брани с помыслами это очень обширный и глубокий вопрос, который надо рассматривать, когда уже более полно раскрыта тема о мысленных разговорах).

Составитель сразу предупреждает, что вопрос о том, как надо бороться с помыслами, не будет изложен в форме краткого чудодейственного рецепта, который будет состоять из нескольких слов и который способен при первом или периодическом его применении избавить от страстных навязчивых мысленных разговоров. Опыт говорит, что именно этого ждет большинство людей. Для тех же, кто нетерпелив и не желает читать далее весь материал, сейчас предложим краткую формулу брани с навязчивыми мысленными диалогами и другими формами помыслов: «трезвение (внимание) – самопротивление (отвержение помысла) – молитва – трезвение – самопротивление – молитва…» и так много раз, пока помыслы на какую-то тему не прекратятся. Если кого-то удовлетворит эта схема и ему сразу станет все понятно, то да будет благословен его путь.

Начальному духовному подвижнику (так составитель обозначает любого христианина, который занимается своими помыслами, молитвой и читает Святых отцов на эту тему, и который подвигает/побуждает себя на трезвение и брань с помыслами), желающему основательно и с учетом разных нюансов научиться вести брань с пленением помыслами, надо знать очень много, с разных сторон и с учетом возможных трудностей и ошибок. Вообще, всё, о чем дальше будет говориться, подвизающийся в трезвении должен проходить на опыте и всё это познать на себе (и воистину блажен такой).

**Исихий Иерусалимский** (К Феодулу…, ст. 6):«Коли будем люботрудно проходить такое действование (когда ум «видит, как подходят чуждые помыслы… слышит, что говорят и что делают эти губители, и какой демоны начертывают и установляют образ»), то оно, если хотим, очень основательно и внятно, на опыте покажет искусство мысленной брани и доставит опытность в ней».

(Но, правда, ему предстоит долгий путь всё это осознать и понять на себе «формулы» помыслов и страстей…)

И только тогда он станет опытным духовным подвизающимся, который положил жизнь свою на очищение себя для спасения своей души, и стал на истинный путь Христов.

Если же есть такой опытный христианин, познавший все нюансы и тонкости трезвения и брани, которые излагаются в этой теме, то слава Господу за это, и ему не нужен уже этот материал. Или если же у кого-то есть опытный духовный руководитель, знающий все эти и другие нюансы, то блажен и тот, кто нашел такого подвижника, и этот опытный христианин.

А для того, кто еще не приобрел этого опыта и кто не имеет опытного руководителя, составитель предлагает использовать опыт, как святых отцов, так и опыт занимающихся, по милости Божией, трезвением и бранью много лет. И передающему свой опыт (пусть и малый по сравнению со святыми подвижниками) есть такое позволение святых отцов.

**Добротолюбие** (т.1, Вступление): «Путешественники (в духовном пути) пишут путевые заметки о всем, что встречают достойным внимания на пути своем. Писали свои заметки и избранники Божии, в разных направлениях проследившие все тропы духовной жизни, о всем, что встречали и испытывали в сем многотрудном шествовании своем. Но участь и назначение тех и других заметок неодинакова. Не имеющие способов путешествовать могут, и, не двигаясь с места, составить себе довольно приблизительные понятия и представления о чужих странах, посредством чтения путевых заметок других путешественников, потому что формы жизни всех тварей больше или меньше походят одни на другие, в каких бы странах они ни проявлялись. Не то бывает в отношении к опытам духовной жизни. Понимать их могут только шествующие путем сей жизни. Для не вступавших на него это совершенно неведомая наука, но и вступившие на него не все вдруг понимать могут. Их понятия и представления уясняются по мере шествия и углубления в страну духа. По мере умножения собственных опытов духовной жизни, становятся ясными и понятными указания опытов, замеченных святыми отцами в писаниях. При всем том, однако же, изображение разных проявлений духовной жизни, заключающееся в святоотеческих писаниях, не есть дар напрасный и для всех вообще христиан. Оно дает всякому понять, что если он не испытал еще того, о чем говорится в сем описании, то значит что установившийся для него образ жизни, несмотря на то, что с ним мирится его христианская совесть, не есть законченное совершенство, лучше которого нечего желать, и выше которого некуда идти. Давая же это понять, оно не может не возбудить ревности к преуспеянию, не может не манить вперед, указывая там нечто лучшее, нежели чем обладает он. Для тех, которые вступили на путь к лучшему и совершеннейшему, оно дает нужные указания в сомнительных и недоуменных случаях, когда нет наличного опытного руководства, и когда и это самое встречает неразрешимости, не позволяющие давать окончательные решения, которые устраняли бы всякое колебание в шествующем. Очень важно бывает знать, как и куда ступить ногой в известном случае, чтобы не сделать ошибки. И вот здесь какое-нибудь изречение отеческое разгоняет тьму, воссияв подобно лучу молнии среди ночи».

**Нил Синайский** (Слово подвижническое, гл.24): «Прежде должно побороться со страстями и со многим трезвением предать памяти, что было во время брани, и потом по испытанному на себе сообщать и другим правила борьбы и делать для них победу удобнейшею, сказывая наперед способы, как вести брань. Иные и одолели в себе страсти, может быть, долговременным строгим житием, но не знают способа победы, потому что, как в ночном сражении, не следили они за ходом всего дела, и ум их не познал вражеских злоумышлений».

**Силуан Афонский** (Поучения, гл. О прозорливости и видах ее): «В этой внутренней брани с помыслом, в этом прямом противостоянии ему, при котором душа новоначального нередко претерпевает частичное поражение, а иногда одерживает и победу, подвижник имеет возможность изучить характер помысла до изумительной тонкости, так что хотя он и не совершает делом предложенного ему греха, однако, знает действие (энергию) всякой страсти значительно глубже и тоньше, чем одержимый ею. Последний может в себе и в других, на себе и на других наблюдать выявление энергии той или иной страсти».

**Феофан Затворник** (Сборник слов «Внутренняя жизнь», 18): «Но пусть (опытный духовный подвижник) сам себя чувствует уничиженным (потому что у него появляются страстные помыслы и привычки, но он их уже не любит и отвергает – от сост.), как бы был весь в грехах и ранах,- так ему должно (т.е. именно так должен поистине чувствовать себя опытный в духовной жизни – от сост.). Мы же смотрим, что есть на деле. Ведь он все уже страсти одолел и исторг из сердца, значит, он на деле изведал, как какая страсть и какой страстный помысл действуют в нас и как их одолеть можно, изведал все хитрости греха и страстей и все меры против них, духовною мудростью предписываемые, и своим опытом все сие знает. Но такое лицо есть сокровище духовного врачевания: приходи к нему с какою хочешь немощью душевною - он все расскажет, как в каком случае поступить и как укрепиться и одолеть себя. Ибо все изведал и знает опытно целительность своих средств и их пригодность в разных случаях - сам искушен быв, может и искушаемым помощи, как говорит апостол, и даже так, что такой только и может быть настоящим врачом душ».

Да поможет нам, грешным и немощным, Господь наш Иисус Христос, через Которого и с Которым Отцу слава, держава и честь, со Святым и Животворящим Духом, ныне и присно, и во веки веков!

## О целях духовной брани христианина

Прежде чем изложить условия брани с навязчивыми помыслами, необходимо кратко сказать о цели брани с разными помыслами (в том числе и с внутренними диалогами), которые почти всегда являются страстными.

Хотя мы уже не раз говорили о целях христианского трезвения и брани с помыслами, например, в первой главе этой темы, раздел 1.3. «Какова цель в христианстве относительно познания себя, трезвения и брани с помыслами», но вновь отметим, что в христианстве целью избавления от навязчивых мыслей является: стремление не согрешать в мыслях пред Господом, познать свою греховность, очищаться от греховных страстей и приобрести добродетели, не служить сатане, и чтобы в сердце христианина «возсиял Христос» (чтобы оно не было пристанищем бесов).

**Макарий Великий** (Духовные беседы, б.42): «Каждый должен произвести борьбу в помыслах, чтобы в сердце его возсиял Христос».

**Феофан Затворник** (Письма, п.489): «Погашение страстных помыслов и движений до совершенного их исчезновения, и есть цель подвижничества».

**Феофан Затворник** (Письма, п.492): «Кто мужественно борется со страстями, строго исполняя заповеди Господа, тот по мере успехов очищается сердцем, и по мере чистоты сердца сближается с Господом, Который обетовал таковым: «Мы придем к нему и обитель у него сотворим (Ин.14,23)».

Эта брань со своими страстями и страстными помыслами позволит христианину прийти на Суд Божий с изглаженными покаянием и исповеданием своих внутренних нечистот, потому что:

**Ефрем Сирин** (О страхе Божием и о последнем Суде): «Ни один сердечный помысел не останется там неоткрытым, ни один взор очей не избежит Суда. И срамное слово, сказанное тайно и шепотом, будет в тот день обнаружено перед праведным Судией, Который сокровенное судит открыто».

**Ефрем Сирин** (Слово о всеобщем воскресении…): «Велик страх, братья, будет в час тот, когда откроются страшные книги, где написаны и дела наши, и слова наши, и что соделали мы в жизни этой, и что думали скрыть от Бога, испытующего сердца и утробы! Там записан всякий поступок и всякое помышление человеческое, все и доброе, и худое».

**Иоанн Златоуст** (т.8, ч.2, Слово о лжепророках…): «…рукописание исповедания нашего у Него (Христа) на небе, и Он воздаст каждому по мере того, насколько он исполнил и соблюл исповедание. Там начертаны и обеты каждого из нас, и отречение от сатаны и сочетание со Христом, и дела наши, и поступки, и слова, и помышления, и развлечения, и забавы; и все это принесет с Собою Христос, когда придет судить нас».

Также в отношении состояния ума (т.е. каким должен быть ум христианина) цель борьбы с помыслами не та, чтобы совсем не было мыслей (посторонних мыслей не должно быть только при молитве), а должно не думать так, как приличествует страстям, а так же брань должна умиротворять помыслы (от бурь и услаждений), и должно иметь помыслы соответствующие заповедям Христовым, которые вначале взращиваются путем остановки страстных и замены их на добродетельные.

**Ефрем Сирин** (В подражание притчам): «Остров, лежащий среди моря, может ли остановить волны, чтобы они не ударяли в него? По крайней мере, остров противится волнам. Так и мы не можем остановить помыслы, но можем противиться помыслам».

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.1, гл.13): «…Изгнать из сердца страсть и заместить ее противоположною ей добродетелью — и есть цель невидимой брани».

Если же таких расположений и брани не будет, то христианин во многом будет пребывать в своем старом устроении ума и сердца, которое было до обретения веры (когда его ум был переполнен страстными помыслами и в сердце (внутреннем человеке) не было делания молитвы), и тогда он не будет очищаться от своих страстей, и на Суд придет в плачевном состоянии.

Что же касается людей мира и различных практик, занимающихся внутренними диалогами или навязчивыми мыслями, то, в большинстве своем, целью остановки таких помыслов является избавление от приносимых ими мучений, чтобы они не мешали спать, не «забирали энергию», чтобы не было плохого настроения, на них не тратилось время, чтобы не выглядеть ненормальными в глазах общества и др.

Интернет – источники: 1) «Остановка внутреннего диалога помогает при хронической усталости, очищает сознание от ментального мусора и наполняет жизненной энергией». 2) «Мы теряем столько энергии, которая нам нужна самим и тратим ее впустую. Но здесь секрет в том, что мысли это - энергия, а мы, благодаря тому, что наше внимание перепрыгивает с одной мысли на другую, заставляем эту энергию носится в хаосе, а в этом состоянии гораздо сложнее достигнуть желаемого результата, и для того, чтобы получить желаемый результат нужно научиться останавливать ход мыслей или, другими словами, нужно научиться остановке внутреннего диалога или состоянию пустоты». 3). «Цель в остановке внутреннего диалога – освободить мысленное пространство от ненужных лишних навязчивых мыслей. Освободить для концентрации над единственно важной мыслью, которую нужно вам как следует обдумать».

Это что касается разности в целях брани с помыслами христианства и мира.

## О том, как разные люди пытаются избавиться от навязчивых мыслей

Как же мирской человек пытается избавиться от таких помыслов?

Некоторые люди обращаются к врачам и те приписывают различные лекарства (об этом мы вообще не будем говорить).

Обычно же, когда люди замечают зацикленные мысли, то говорят себе, например, слова: «хватит», «стоп», «тема закрыта» и др., и стараются какими-то способами об этом не думать (но у них редко это получается).

Интернет – источники: 1) «В последнее время зацикливаюсь на одном и том же. Вроде бы пытаюсь забыть и не думать, но нет же, всё равно не получается». 2) «Мои мысли сводят меня с ума. Мне очень тяжело и мне нужна помощь. Я не знаю, как с ними справиться. Я злюсь, говорю себе: "Не думай об этом", много раз повторяю себе "Всё будет хорошо", "Я должна спать, завтра рано вставать". Но когда я повторяю эти фразы много раз, моя голова всё равно думает о чём хочет. Я пыталась говорить эти фразы и одновременно представлять что-то хорошее, но это сложно… Что мне делать, я сжимаю руку в кулак и бью себя по голове, я не могу контролировать свои мысли, я часто думаю о смерти, я думаю, это мне поможет избавиться от навязчивых мыслей и страхов раз и навсегда». 3) «…Мысли начинают крутиться, крутиться вокруг чего-нибудь и остановить их, ну никак невозможно. Пытается человек отвлечься, заняться чем-нибудь, не получается, все равно лезут». 4) «Вот с самого утра не нахожу себе места… все гоняю мысли по кругу… и вроде стараюсь отмахнуться от них и поспать, да не получается» 5) «Особенность заключается в том, что я зацикливаюсь на какой-то ситуации, начинаю ее пережевывать, пытаюсь махать кулаками после драки. Умом понимаю всю бессмысленность и вредность такого пережевывания, но справиться с собой не всегда получается. Вроде и уроки извлекла, даже на бумажке их записала, а всё равно продолжаю переваривать ситуацию, особенно при расслаблении (например, сразу после пробуждения)».

(По христианскому учению остановка помыслов через «стоп» является только первым шагом в борьбе с помыслами, а люди в примерах пытались избавиться от них только благодаря этой самокоманде)

Рассмотрим некоторые советы мирских людей и психологов (которые, конечно, не соответствуют христианскому учению). Так, некоторые говорят о физических нагрузках.

Интернет – источники: 1) «Делайте пробежки. Если вы чувствуете, что не можете совладать со своими неприятными мыслями, то выйдите на пробежку. Если вам тяжело бегать, то хотя бы энергично пройдитесь, чтобы почувствовать хорошую физическую нагрузку». 2) «Пробежал 20 км, обо всем подумал, всех мысленно наказал, и сразу легче на душе!!» 3) «Приемы отключения навязчивых мыслей: - Займитесь физической работой. В качестве минимального варианта – отожмитесь от пола 20 раз. Прогуляйтесь или выполните комплекс упражнений на растяжение».

Есть совет - переключать внимание на что-то.

Интернет – источники: 1) ««Разгрузив» голову, найдите приятное занятие для себя. Кому-то подходит интеллектуальная деятельность, для кого-то спасением становится рукоделие. Вышивая крестиком, занимаясь лепкой или складывая оригами, вы даете себе возможность получить удовольствие от творчества. Больше двигайтесь, поскольку именно малоподвижный образ жизни становится причиной мозговой усталости. Тренировка в тренажерном зале или пробежка на свежем воздухе переключит внимание и укрепит здоровье. Для закрепления результата послушайте любимую музыку… Не берите на себя слишком много, решайте проблемы постепенно, научитесь полноценно отдыхать – и в этом случае у навязчивых мыслей просто не останется шанса, чтобы досаждать вам». 2) «Людям свойственно вести постоянные разговоры с самими собой, прокручивать в голове какие-то события, дискутировать с некими воображаемыми (или реально существующими) оппонентами, что-то себе доказывать, за что-то себя упрекать и т.д. В ловушку бессмысленных размышлений человек попадает, когда непродуктивные навязчивые размышления, как негативного, так и позитивного характера захватывают значительную долю его внимания, не позволяя ему полноценно воспринимать сигналы, исходящие из внешнего мира и эффективно взаимодействовать с окружающими людьми. Контрприемом является отслеживание бессмысленных размышлений и переключение на более эффективную и полезную деятельность. Заметив, что вы вновь начали мысленно «пережевывать» уже не раз обдуманную тему, постарайтесь переключиться от внутреннего диалога к восприятию внешнего мира: сосредоточьтесь на звуках, которые вы слышите, на объектах или пейзаже, которые вы видите, на ощущениях, которые испытывает ваше тело или ваша кожа. Можно сосредоточиться на разговоре с кем-то, вникая в смысл фраз, произносимых собеседником, улавливая оттенки его голоса и настроения и т.д. Старайтесь по возможности расслабиться и выбирать для переключения внимания объекты, восприятие которых доставляет вам удовольствие. В случае если непродуктивные размышления оказываются слишком навязчивыми и простым переключением внимания на внешние объекты вам не удается избавиться от них, вы можете назначить себе определенное «наказание»: при возникновении навязчивых мыслей выполнять физические упражнения (например, отжиматься от пола или приседать до предела возможностей). Можно выполнять интеллектуальные упражнения, требующие максимального сосредоточения, например, перемножать в уме трехзначные числа и делать это до тех пор, пока вы не поймете, что избавились от бессмысленных размышлений. Склонность к бессмысленным непродуктивным размышлениям является привычкой, и, как от всякой привычки, от нее можно избавиться с помощью отрицательного подкрепления (наказания). Таким наказанием, в частности, могут стать физические или интеллектуальные упражнения, если у вас хватит силы воли для того, чтобы всегда выполнять их при первом появлении бессмысленных размышлений». 3) «У меня, когда навязчивые мысли лезут в голову, стараюсь переключиться на что-нибудь. Это достаточно трудно, но, возможно. И эти мысли уже не тревожат. Я говорю себе: у меня есть дело поважнее этих мыслей, а мысли эти - это ОКР (обсессивно – компульсивное расстройство). От них никуда не денешься и прогонять их не следует. Нужно не обращать на них внимания. И четко определить их, как мысли ОКР». 4) «Вся эта суета помогает отвлекаться от навязчивых мыслей, а они у меня постоянно и каждый день. Самое паршивое состояние, это по утрам, когда проснусь... мне становится грустно и одиноко и я начинаю сразу же переваривать ситуацию и виню во всем себя, молитвы помогают, но после становится опять (плохо) и я стараюсь сразу же встать и чем-нибудь себя занять, на работу стал приходить на полтора часа раньше, чем надо... Работа лечит, стараюсь забить время по максимуму... читаю сайт, но уже практически все изучил и просто перечитываю... готовлюсь к исповеди, читаю различные духовные статьи, нашел сайт Валаамского монастыря… Не могу понять, как мне действовать, чтобы вырваться из этого состояния!».

Более не будем приводить примеры мирских способов избавления от навязчивых мыслей, т.к. их много, и т.к. они не подходят христианам, занимающихся духовной жизнью, хотя некоторые и иногда могут способствовать остановке навязчивых мыслей по естественным причинам.

Далее только отметим, что есть случаи, когда христиане пользуются сомнительными и даже духовно вредными методиками, как останавливать мысли. Например, вот что было найдено на христианских православных форумах или сайтах православных психологов (предупреждаем, что в них изложены как бы и правильные слова, но, по сути, они неправильные, а некоторые вообще являются антихристианскими).

Интернет – источник: 1) «Все мы немощны (у всех есть навязчивые мысли, страхи). Не отчаиваетесь! Пост и молитва, впрочем, это общеизвестно. От себя могу только порекомендовать послушать или почитать «Письма Баламута» повесть Клайва Льюиса». 2) «(После конфликтной ситуации в храме, женщина прихожанка рассказывает) А ее состояние так меня «впечатлило», что прошло уже 2 месяца, а я все не могу прийти в себя - прокручиваю в голове наш разговор. Не могу на нее смотреть и, конечно же, стараюсь реже приходить в церковь. Бред какой-то. Выписала диск (С. …(психолога по саморазвитию) (как начать жить - техника прощения)) - но работу по нему не могу делать - болит голова после занятия». 3) «Мне очень стыдно перед моими родственниками за его поведение, я плакала, а теперь чувствую, что у меня началась депрессия, постоянно прокручиваю в голове эту травмирующую ситуацию. С мужем не разговариваю, мне он не приятен. Как мне выйти из депрессии? (Ответ) «(Боль души, стыд надо) просто пережить как науку - что так еще раз не должно повториться. А чтобы пережить, нужно вновь и вновь все прокрутить в своей памяти, что мы всегда при страданиях и делаем, чтобы негатив утратил свою отрицательную энергию. Можно все несколько раз проговорить с надежной подругой. Проговаривание тоже снижает уровень переживаний». 4) «Как-то раз я пожаловалась своему духовному отцу на то, что меня преследуют плохие мысли. А мой духовный отец ответил мне: «Это не ваши мысли. Их вам внушает лукавый. А на лукавого нужно дунуть и плюнуть, и тогда все плохие мысли сразу исчезнут». - И с тех пор я всегда так и делаю: как только у меня в голове появляется какая-нибудь нехорошая мысль, я сразу же говорю себе: «Это не моя мысль», - и дую и плюю на врага, который мне её пытается внушить. И нехорошая мысль сразу же исчезает». 5) «Постоянно в голову лезут различные мысли даже, когда нахожусь в церкви, лезут посторонние мысли, хульные мысли и не знаю, как избавиться от них. (Ответ 1.) В новейшей психологии плохие мысли в голове, плохие чувства на сердце называются "информационными паразитами". А с "паразитами" \бесами\ нужно бороться. Нужно выкидывать их из своей головы. Для этого нужно постоянно думать, мысленно проговаривать для себя что-то хорошее. Например: "Я сильный!", «Я чистый". Или постоянно шептать себе какую-то хорошую молитву, которая тебя радует… Предлагаю Вам представить себя большим чистым и светлым, до предела наполненным прекрасным солнечным светом! А свои кислые "страшные" мысли представьте – маленькими смешными козявками, букашками, путающимися в Ваших ногах - большого и светлого великана. Тренируйтесь в этой полезной визуализации снова и снова, пока Вам не станет смешно, что вы боитесь маленьких букашек черных мыслей». (Ответ 2) «Я тоже очень долго страдал от плохих мыслей... причем лучшего названия, чем "паразиты" для них не придумать. Как мне кажется, чтобы от них избавиться, необходимо в первую очередь разобраться в самом себе. Нельзя думать о себе, как о человеке "потерянном для всего хорошего". Эти мысли мы сами впускаем себе в голову, а потом сами же испытываем ужас от их присутствия. Надо просто понять, что мы в ответе за свой внутренний мир, непременным атрибутом которого и являются наши мысли, и взять полную ответственность за свой мыслительный процесс! Более того, необходимо помнить, что мы лучше, чем кажемся сами себе и достойны только самых светлых, радостных и добрых мыслей. Попытайтесь замещать негативные образы в голове позитивными, и станет намного легче. Более того, мне очень помогла вера в Бога...»

(Из последующего материала будет ясно видно, что эти способы брани и суждения не являются христианскими, хотя и советуются христианами)

## О трех обязательных условиях внутренней (невидимой) брани против пленения помыслов вне молитвы: трезвении – отвержении (самопротивлении) – молитве

А теперь перейдем к вопросу о христианской брани с навязчивыми помыслами (или с другими формами страстных помыслов).

Вначале нельзя не заметить, что сейчас речь пойдет не о брани с помыслами при молитве, т.е. молитвенном трезвении (когда любой замеченный сторонний помысел, появившийся при молитве, надо тотчас останавливать усиленным переводом внимания на слова молитвы, и делать так каждый раз при рассеянии на сторонние мысли).

**Амвросий Оптинский** (Собрание писем, п.377): «Только во время молитвы должно стараться отвергать всякие помыслы и, не обращая на них внимания, продолжать молитву».

**Феофан Затворник** (Письма, п.488, 489, 937): «И мысли сторонние будут лезть; как заметите, отгоняйте. Опять полезут, опять гоните. И все так. Не допускайте, чтоб язык молитву читал, а мысли не знать, где шатались, всегда прогоните их и молитесь… (489) При молитве мысли лезут: отгонять надо, опять полезут, опять отгонять, и все так. Только не поблажать, а как заметите, гоните. Это и есть подвиг (молитвенного – от сост.) трезвения. (937) …Когда ум будет увлекаться в посторонние мысли, без смущения опять вводить его в слова молитвы».

**Нравственное богословие Е. Попова** (Грехи против 1-й заповеди, грех: Рассеянная молитва): «Скажут: «что же делать, если посторонние мысли приходят на молитве»?— Не нужно лелеять их и развивать; нужно поскорей возвращаться к предмету—содержанию молитвы, т. е. принуждать себя к сосредоточенной молитве».

Далее мы будем говорить только о трезвении и брани с помыслами вне молитвы.

Итак, святые отцы говорят, что страстные помыслы (еще они обозначаются, как дурной, лукавый, хитрость от диавола, гневный, злобный, блудный и др.) и которые часто бывают зацикленными и навязчивыми, являются подобием сети в душе.

**Симеон Новый Богослов** (Слова, сл.50): «А под сетями разумей лукавые и срамные помыслы, которые опутывают души услаждающихся ими, и влекут их к сосложению (согласию, одобрению – от сост.) с ними, и когда доведут до сего, вяжут их туго, так что нет сил изгнать эти срамные помыслы из ума, но они неотвязно толпятся в нем… и погружают в тину греха».

**Ефрем Сирин** (Блаженства, в 20 гл.): «Лукавый ежедневно и тайно ставит сети душе нашей, чтобы, соблазнив ее, подвергнуть вечному мучению… Лукавый помысел, если найдет себе доступ в душу, услаждает ее лукавыми мыслями, чтобы потом умертвить; делается лукавый помысел как бы сетью для души».

И именно от этой «сети» христианин должен учиться избавляться при каждом появлении у него докучливых помыслов. Т.е. как только он замечает, что помысел стал навязчив нужно особо обращать внимание на его последующие появления и вести с ними брань, что бы ты в это время не делал.

**Иоанн Лествичник** (Лествица, сл. 27): «Наблюдай с особенным вниманием, чтобы видеть коварство одного из духов злобы, который, - стоишь ли или ходишь, сидишь ли или находишься в движении, за трапезою ли ты или на молитве, спишь ли ты, - непрестанно воюет против тебя».

И делать это следует определенным способом, который указан святыми отцами (о чем мы и будем говорить в этом разделе).

В начале главы на примерах мы рассмотрели, что представляет собой мучение от навязчивых помыслов, и что это обозначается у святых отцов как брань бесовская (нападение, натиск помыслов). И понятно, что когда человек испытывает на себе эти мучения, то естественно, он хочет от них избавиться. Или когда у человека появляются какие-то мысли, в которых предлагается сделать что-то плохое, не соответствующее заповедям или нравственности и морали, то опять-таки он хочет от них избавиться, чтобы не совершить того, что предлагается. И вот именно желание избавления и попытки прекратить/остановить какими-то способами напор таких помыслов, желаний и эмоций с ними связанных, и является некой «бранью с помыслами и со страстями».

Итак, существует три основных условия правильной христианской брани, которые следуют один за другим. (Одни святые отцы называют три условия, а некоторые – четыре, но в этом нет противоречия) Если подвизающийся хорошо поймет, запомнит установленные святыми подвижниками правила и научится им, то это, без сомнения, поможет и облегчит его брань со страстными помыслами.

**Феофан Затворник** (Путь ко спасению, отд. 3,3): «…во время самой брани тебе должно действовать по известным правилам, чтобы не уподобиться в обороне беспорядочно нападающим врагам. Часто один порядок действования, без особенного напряжения, может увенчать тебя успехом».

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь, п.59): «Страстей много, но, сколько бы их ни было, все они подходят показанным образом и все прогоняются и преодолеваются, как сказано. Каждая страсть, конечно, имеет свои особенности, с которыми и возбуждается; бывает также премножество случайностей в образе их появления. Но это не изменяет общих приемов брани с ними. Делайте, как сказано, и успешно всякую прогонять будете страсть, с какою бы силою ни восстала она в Вас».

**Феофан Затворник** (Слова во святую Четыредесятницу…, В неделю вторую Великого Поста): «Надобно еще действовать (оружиями брани), и действовать не как попало, а целесообразно. Не берусь вам изобразить всё, как ведется духовная брань. Это предмет очень обширный. Укажу только самые главные приемы, которых, однако ж, достаточно, чтоб обеспечить за вами успех борения».

Христианское подвижническое правило брани таково: 1. Трезвение над своими мыслями, 2. Отвержение их (не принятие) и 3. Молитва ко Христу против них. Или по другому сказать – 1. внимание к мыслям и эмоциям, 2. обращение к себе, в котором говоришь себе или укорение, или вразумление, и 3. обращение к Богу (чтобы Он простил проявившиеся страсти и избавил от этих состояний). (У разных святых отцов они могут иметь различные обозначения, и поэтому мы будем отмечать их цифрой в скобках)

**Феофан Затворник** (Письма, п. 685): «(1) Внимание, - (2) самопротивление, (3) к Господу Спасителю обращение. Вот вам все оружие! - Ни один враг не устоит!».

**Ефрем Сирин** (Блаженства, в 20 гл.): «(Лукавый помысел, ставший как бы сетью для души) ничем не изгоняется из нее, разве только (3) молитвой, слезами, (2) воздержанием (воздержание - добровольный волевой отказ от чего-либо – от сост. со словаря) и (1) бдением (неусыпной заботой, слежением – от сост. со словаря)».

**Филофей Синайский** (Добротолюбие, т.3, гл. 25, 26): «(1) Трезвение, непрестанно назирая за всем внутри, замечает, как враги покушаются войти туда, и, (2) заграждая им по силе своей вход, (3) призывает в то же время на помощь Господа Иисуса Христа, чтобы Он прогнал этих лукавых воителей. При этом (1) внимание заграждает вход посредством (2) противоречия; а (3) призываемый Иисус прогоняет демонов с мечтаниями их. (гл.26) С крайним напряжением внимания блюди свой ум. (1) Как только заметишь (вражий) помысел, тотчас (2) воспротиворечь ему, но вместе с тем (3) спеши призвать Христа Господа на отмщение».

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, кн.1, гл.53): «(1) Когда внимание, как страж неусыпный, дает знать о подступах вражеских и стрелы их восчувствуются (осознаются – от сост.), то есть или помысл страстный, или движение страсти появятся внутри, — ревнующий о спасении дух, сознав в этом злобное дело вражеское, (2) своих сил напряжением нещадно отражает то от сердца, не давая туда проникнуть, и в то же время, в одном почти с сим акте внутреннем (3) возносится молитвою к Господу, призывая Его на помощь. Помощь приходит, враги рассеиваются, и брань стихает».

**Исихий Иерусалимский** (Добротолюбие, т.2, К Феодулу…, 20, 22, 39, 105): «Надлежит тебе (1) острым и напряженным взором ума смотреть внутрь, чтоб узнавать входящих; узнав же, тотчас (2) противоречием сокрушать главу змия, (3) с воздыханием возопив в то же время ко Христу. И получишь тогда опыт невидимого Божеского заступления. (39) «Диавол, яко лев рыкая, ходит с своими полчищами, иский кого поглотити» (1Петр. 5,8). Да не пресекаются же у нас никогда – (1) сердечное внимание, трезвение, (2) прекословие (помыслам) и (3) молитва ко Христу Иисусу, Богу нашему. Ибо лучшей помощи, кроме Иисусовой (молитвы), не найти тебе во всю жизнь твою: потому что только Он Один Господь, яко Бог, знает демонские ковы, обходы и лукавства. (105) Брань эту мысленную будем вести в таком порядке: первое дело — внимание; потом, когда заметим, что подошел вражий помысел, бросим на него с гневом слова клятвы из сердца; третье за тем дело — помолиться на него, обращая сердце к призыванию Иисуса Христа, да развеется этот демонский призрак тотчас, чтобы иначе ум не пошел в след этого мечтания, как дитя, прельщаемое каким-либо искусным фокусником».

Далее скажем отдельно о каждом из этих условий (внимание, противление, молитва), которые быстро сменяются в мыслях.

Обращаем особое внимание, что когда речь идет о пленении навязчивыми мысленными разговорами, то брань следует понимать как борьба с диалогами на одну тему (ситуацию). А так как тем внутренних диалогов и монологов за один день может быть несколько, то и брань с каждой должна проходить с соблюдением этих условий.

К тому же если навязчивые внутренние диалоги являются «буревыми» (возмущенными, негативно эмоциональными), то советы о брани с ними также уже давались в третьей главе, разделе 3.4.2.

И сейчас хотелось бы сделать несколько замечаний. Конечно, то, что сейчас будет описано, не будет сразу получаться, т.к. мы не привыкли так делать. А привыкли постоянно находиться в своих помыслах и не бороться с ними. Также привыкли к своим мыслям и реакциям, не считая, что они не правые и страстные.

Также нельзя привести советы на все виды помыслов и ситуаций, так как их великое множество, а также у каждого человека есть своя мера и свои обстоятельства.

**Феофан Затворник** (Путь ко спасению, отд. 3,3): «Вообще, о правилах брани надобно заметить, что они в существе своем суть не что иное, как приложение всеоружия к частным случаям, и что потому их все изобразить нельзя. Дело внутренней брани непостижимо и сокровенно; случаи к ней чрезвычайно разнообразны, лица воюющие слишком различны: что для одного соблазн, то для другого ничего не значит; что одного поражает, к тому другой совершенно равнодушен. Потому одного для всех установить решительно невозможно. Лучший изобретатель правил брани — каждое лицо само для себя. Опыт всему научит, надобно только иметь ревностное желание побеждать себя. Первые подвижники не учились из книг и, однако же, представляют собою образцы победителей. Притом не должно слишком полагаться на эти правила — они представляют только внешнее очертание. То, что составляя существо дела, каждый узнает только из опыта, когда станет сражаться самым делом. И в этом деле руководителями ему остаются только собственное благоразумие и предание себя Богу. Внутренний ход христианской жизни в каждом лице приводит на мысль древние подземные ходы, чрезвычайно замысловатые и сокровенные. Вступая в них, испытуемый получает несколько наставлений в общих чертах — там сделать то, там другое, здесь по такой-то примете, а здесь по такой-то, и потом оставляется один среди мрака, иногда с слабым светом лампады. Все дело у него зависит от присутствия духа, благоразумия и осмотрительности и от невидимого руководства. Подобная же сокровенность и во внутренней христианской жизни. Здесь всякий идет один, хотя бы был окружен множеством правил».

И составитель надеется, что эти знания и памятования о правилах брани, данные святыми подвижниками, приведенные сейчас, просветят нас, грешных и немощных, и Господь нам поможет в брани.

**Евфимий Зигабен** (Толковая Псалтырь, Пс. 118, Ст.92, примеч.): «Во время брани со мною злых помыслов и враждебных сил, я погиб бы, если бы Твой закон не был для меня подкреплением».

# 2.4.1. ПЕРВОЕ ПРАВИЛО ВНУТРЕННЕЙ БРАНИ – как можно быстрее заметить мысленные разговоры/мысли и различить их

Первое правило внутренней брани с помыслами – внимание/трезвение к своим суждениям/диалогам/образам/ мечтаниям/воспоминаниям (также многие помыслы еще можно назвать как «разыгрываемая сценка» или «мечтательные помыслы», т.к. они разыгрываются в воображении).

Это правило, в свою очередь, содержит два условия: первое – как можно быстрее замечать помыслы/разговоры на какую-то тему и второе – их следует различать.

(Заметим, что вопрос о трезвении будет излагаться очень кратко и сжато, т.к. полное изложение этого вопроса может занять сотню страниц)

## Первое условие этого этапа - «тотчас усматривать образующиеся в уме мечтательные помыслы»

Итак, первым условием правой брани с навязчивыми помыслами (в том числе и с любыми внутренними разговорами, т.е. с одиночными, спокойными, не долгими диалогами) является следующее правило – нужно как можно быстрее заметить начавшиеся суждения/мысленные разговоры на какую-то тему. Вот как святые отцы говорят об условии быстрого фиксирования/замечания помыслов/разговоров на какую-то тему.

**Марк Подвижник** (226 глав, гл.209): «…низлагай возникшие внутри помыслы, зная, что вместе с тем, как они истребляемы бывают при первом приражении (появлении – от сост.), истребляется обычно и зло, лежащее под ними и их приводящее в движение, а если помыслам позволяют коснеть (пребывать в состоянии застоя, в замедлении – от сост. со словаря) и часто появляться, то и зло обычно получает приращение».

**Ефрем Сирин** (Блаженства, 20 глав): «Не расслабевай, хотя на одно мгновение останавливаясь на лукавом помысле. Смотри, чтобы лукавый помысел не застарел в душе твоей (не стал привычным для тебя – от сост.)».

**Исихий Иерусалимский** (К Феодулу…, гл. 44, 153): «…Должно, как только они будут сознаны, тотчас, в самый момент нахождения их и приражения, отсекать их. (153)Дело непрестанного трезвения, душеполезное и многоплодное, есть - тотчас усматривать образующиеся в уме мечтательные помыслы (созданные и разыгрываемые в воображении или по нашей теме - мысленные разговоры – от сост.)».

**Цветник священноинока Дорофея** (гл.46): «Желая достичь совершенства и чистоты и спастись, будем отсекать начало мысленного прилога, то есть с самого начала отказываться от возникшего помысла, желания и всякой страсти. Побеждай малое, чтоб не впасть в великое, и этим одним победишь все остальное».

**Евергетин** (т.4, гл.6): «Сказал старец: «Лукавые помыслы подобны мышам, проникающим в дом. Если человек будет убивать их по мере их прихода, по одной, то не устанет (т.е. при первом замеченном им мысленном обращении к кому-то о чем-то – от сост.). А если позволит мышам заполнить весь дом (т.е. начнет расширенно и долго выговаривать - с разными доводами или с переигрыванием «сценок» и др. – от сост.), то многих трудов потребует уничтожение или изгнание их. Человек либо справится, либо от уныния (нерадения во внутреннем внимании или от тяжести сопротивления им – от сост.) позволит им опустошить свой дом».

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь…, п.57): «…если сразу прогоните страстный помысл, то всей борьбе положите конец. Не будет уже ни чувства, ни тем паче пожелания».

**Феофан Затворник** (Путь ко спасению, отд.2, 6А): «…толпа искусительных помыслов становится безотвязнее, если позволить им сколько-нибудь замедлить в душе (т.е. начать думать/вести диалог на какую-то тему – от сост.), а тем более, если войти с ними еще и в переговоры (т.е. начать активный мысленный диалог или обдумывать что-то страстное и греховное – от сост.)».

**Паисий Святогорец** (Духовная борьба, ч.1, гл.2): «…иногда случается следующее: я принимаю… помыслы, сослагаюсь с ними, потом понимаю это, но уже не могу их прогнать. (Ответ) — Знаешь, что с тобой происходит? В какой-то момент ты на что-то отвлекаешься, рассеиваешься и с разинутым ртом начинаешь считать ворон. Тогда к тебе подкрадывается тангалашка и вбрасывает в твой разинутый рот карамельку. Ты начинаешь вращать ее во рту, чувствуешь ее вкус, и тебе уже тяжело ее выплюнуть. Нужно выплевывать сразу — едва-едва почувствуешь ее "сладость". — Геронда, а если я ненадолго принимаю появившийся… помысл, но потом его прогоняю? — В этом случае диавол дает тебе леденец, ты его выплевываешь — но не сразу, а спустя какое-то время. Выплевывать нужно немедленно. В противном случае, обманув тебя вначале с помощью леденца, диавол впоследствии напоит тебя горьким зельем и поглумится над тобой».

Заметим, что в рассматриваемых нами сейчас навязчивых мысленных разговорах, проблема изначально и заключается в том, что человек не обращает на них внимания при появлении, и они со временем от частых повторений связывают/пленяют его ум/ становятся сетью.

## О первичном и последующем фиксировании помыслов на какую-то тему

Итак, казалось бы, всё понятно относительно первого условия успешной внутренней брани – надо быстрее заметить начавшийся мысленный диалог с кем-то на какую-то тему, и этим пресечь его развитие.

Но, к сожалению, именно в этом условии состоит одна из первых и самых больших трудностей брани, т.к. способность самонаблюдения и фиксирования своих мыслей/трезвение у многих христиан находится в плачевном состоянии. Опыт говорит, что христиане, особенно мирские, не умеют говорить себе «стоп»/усматривать/замечать не то, что самое начало мысленного разговора, когда он еще не стал навязчивым, а могут вовсе не видеть своих помыслов и диалогов, имеют только мнение о них (т.е. общее представление о чем они думали) или принимают их за какие-то нужные рассуждения (об этом говорилось в первой и второй главе этой темы). Таким христианам изложенный далее материал, к сожалению, принесет мало пользы, пока они не приучат себя обращать внимание на свои внутренние разговоры хотя бы тогда, когда они уже долго разговаривают. Но, несмотря на это, все же продолжим говорить о трезвении.

Далее будет кратко приведена классификация уровней «стопов», которая определена составителем («стопом» он кратко обозначает этот этап).

Быстрое замечание, что ты начал кому-то что-то говорить, составитель обозначает как «первично скорый стоп», т.е. первый «стоп» был сделан в самом начале мысленного разговора буквально на первых высказываниях и секундах (и именно о нем и говорят святые отцы в вышеприведенных поучениях).

Также можно зафиксировать свой разговор, который продолжается, например, до минуты или несколько минут, в котором были до конца высказанные какие-то твои претензии/укоры/советы и т.п., которые тебе захотелось сейчас произнести и ты в воображении проиграл «сценку». После перерыва на какие-то другие помыслы человек вновь начинает об этом думать, т.е. помыслы становятся зацикленными. И тогда считается, что помысел уже захватил тебя и связал в какой-то степени. Такой уровень фиксирования составитель обозначает как «первично запоздалый стоп».

Если разговоры/«сценки» были замечены спустя долгое время, и когда они уже много раз повторялись по кругу (т.е. когда уже стали явно навязчивыми), то это обозначается как «первично поздний стоп».

Обычно при втором и третьем уровне «стопов» (запоздалом и позднем) помыслы потом возвращаются долго и настойчиво, и брань с ними бывает нелегкой, т.к. помыслы, так сказать, захватили душу, т.к. она считает их правыми/справедливыми/нужными и т.п., и они ей чем-то понравились (т.е. происходит сосложение и пленение).

Эти три условных уровня «стопа» относятся к замечанию своих мыслей до того, как проводится с ними брань, или до того, как человек выразил желание прекратить об этом думать (и поэтому обозначены как «первичные»).

Но не следует рассчитывать, что если ты первый раз скоро, запоздало или поздно заметил диалог на какую-то тему (помысел) и даже провел с ним брань (и выразил свое нежелание думать об этом), то мысли/разговоры, связанные с этой темой, не будут появляться вновь (а если они не появятся снова после брани, то тогда считается брань окончена). Так вот последующие их появления после брани надо фиксировать вновь, и это уже обозначается составителем как «повторные стопы».

Думаю, вполне понятно, что в случае, когда не произошло внимания через «стоп», то это полное отсутствие трезвения, и тогда это – «отсутствие стопа». И тогда ни о каком трезвении и брани речь, конечно, не идет. У обычного человека обычно происходит именно так. Он практически никогда не обращает внимания на мысленные диалоги, не останавливает их, и они, продержавшись в сознании, или сменяются другими, или могут стать навязчивыми и мучить человека какое-то время и затем постепенно ослабевают и проходят сами собой.

На этом мы закончим краткий обзор этого условия трезвения – заметь помысел как можно быстрее.

## Второе условие этого этапа – различение помыслов

Итак, христианин обязан не только постоянно обращать внимание на свои мысли и мысленные разговоры и как можно быстрее прерывать/пресекать их по типу «стоп» (что, как показывают разные современные практики и эзотерические учения, могут делать и обычные люди), а и должен еще уметь различать (анализировать и распознавать) свои состояния и мысли. Для этого после «стопа» он должен осознать, о чем он ведет внутреннюю беседу. Это можно понять по последним словам, на которых ты сделал «стоп», или если попытаться раскрутить назад/вспомнить о чем ты кому-то что-то говоришь (но ни в коем случае нельзя при этом опять увлечься этими помыслами и начать новый разговор или думать о том же).

Причем нужно не просто понимать, что ты о чем-то думаешь или осознавать конкретные мысли (что также могут делать и обычные люди), а следует уметь различать относятся ли они к естественным помыслам или к добродетельным, или страстным, а также соответствуют ли они заповедям Божиим или нет.

Этот этап тоже является сложным для людей, которые не знают христианского учения о страстях и пороках. Да и для тех христиан, которые знакомы с ним, так сказать, приблизительно, и которые никогда не занимались трезвением над своими мыслями и бранью с ними, не могут право различить их.

**Лука Крымский** (Проповеди на Евангельские темы. Необходимо избавляться от слепоты духовной): «…мы в большинстве своем духовно незрячи и не умеем отличать добро от зла».

**Феофан Затворник** (Начертание христианского нравоучения, ч.1, В, в, аа, 3а): « Хотя душа сама к себе ближе всех, познаний, однако ж, о душе у нас очень мало, и те, какие есть, большей частью односторонни и лживы. … Способность самонаблюдения у одних в самом худом состоянии, а у других — во всей высоте благосостояния».

Но, тем не менее, каждый христианин должен учиться это делать (учиться - это ключевое слово для каждого христианина), и обязательно основываясь на учениях святых подвижников.

**Лука Крымский** (Проповеди на темы Апостольских посланий. Ищите мудрости у святых): «…. изберем их (святых подвижников, в которых обитал Святой Дух премудрости) своими учителями и руководителями, ибо эти мудрецы – самые надежные наши вожди. Пойдем же за ними, будем с молитвой на устах усердно читать их святые творения и глубоко вникать в них. Будем помнить, что и среди новых писаний есть книги, полные мудрости и благочестия. Ищите же мудрости у этих Отцов, и тогда молитвами их Господь и Бог наш Иисус Христос – Божия Сила и Божия Премудрость – благословит всех тех, кто будет искать истинной премудрости».

И со временем внутренне подвизающийся христианин научится различать свои мысли, так как каждому человеку дан разум, способный это делать, и, учась этому по мере своих сил, благодать Божия обязательно поможет нам, немощным.

**Антоний Великий** (О доброй нравственности и святой жизни, гл. 59, 89): «Как зрение имеем мы от Бога для того, чтоб распознавать видимое, – что бело и что цвету черного, так и разум дарован нам от Бога для того, чтоб различать, что душе полезно (и что вредно). (89) (Бог) даровал человеку разум, способность различать добро и зло и самовластие».

**Исаак Сирин** (Слова подвижнические, сл. 84): «Есть ведение естественное, различающее добро от зла, и оно именуется естественною рассудительностью, которою естественно, без научения, распознаем добро и зло. Сию (рассудительность) Бог вложил в разумную природу, при помощи же научения она получает приращение и пополнение. Нет человека, который бы не имел ее. Это есть сила естественного ведения в разумной душе; это есть то различение добра и зла, которое в душе непрестанно приводится в действие».

**Авва Исаия** (Изречения, которые слышал авва Петр, 49): «Постоянно внимай помыслам, говорящим с тобою внутри тебя, и моли Бога, чтоб даровал тебе разуметь, каким из этих помыслов должно повиноваться и какие отвергать».

В противном случае, христианин постоянно будет находиться в страстных состояниях.

**Исаак Сирин** (Слова подвижнические, сл. 84): «Лишенные этой силы (различение добра и зла) ниже разумной природы, а в имеющих ее природа душевная находится в надлежащем своем состоянии, и в них не погублено ничего из данного Богом природе к чести разумных тварей Его. Утративших сию познавательную силу, различающую добро от зла, Пророк укоряет, говоря: «человек в чести сый не разуме» (Пс. 48, 13). Честь разумной природы — рассудительность, различающая добро от зла, и утративших оную Пророк справедливо уподобил несмысленным скотам, не имеющим разума и рассудительности».

**Евергетин** (т.3, гл.31, п.3. Из аввы Кассиана): «Если монах (христианин – от сост.) не будет изо всех сил и со всем усердием следовать различению и с его помощью проверять размышления, рассуждения вслух и действия, то невольно будет, как блуждающий в ночи, и не только упадет в самую мрачную пропасть зла, но и станет спотыкаться даже на прямых и гладких дорогах».

И хотя:

**Феофан Затворник** (Путь ко спасению, отд.3.3): «Правила для сего (различение помыслов) предложить нельзя: всякий пусть учится сам из собственных своих опытов, ибо человек на человека не приходит…»,

и сейчас почти нет опытных подвижников в этом умном делании, которые бы смогли нас, мирских грешников, научить этому духовному искусству, мы все же должны учиться это делать. И желающие этому научиться могут начать с самых общих и доступных каждому человеку правил различения, о которых мы сейчас кратко скажем. Вообще вопрос о различении помыслов очень обширен, и мы не будем сейчас говорить подробно на эту тему, а укажем только некоторые принципы различения, которые могут использоваться неопытными или малоопытными подвизающимися христианами при брани с навязчивыми помыслами.

Итак, совершенно точно и право различать помыслы могут только опытные и как дар Святого Духа, а мы, грешные, не можем. Но, как уже было сказано, мы должны учиться это делать. Пусть вначале будет неверно, и будем ошибаться, но, тем не менее, хоть что-то будем делать и на Суде сможем ответить честно: я пытался, я учился. А Господь не осудит искавшего спасения.

А теперь приведем несколько примеров, на которых покажем механизмы различения, которые может использовать каждый, даже не имея опыта.

**Игнатий Брянчанинов** (Письма к мирянам, п.186): «Отличается добро от зла очень многими признаками, которые познаются по мере духовного преуспеяния. … Приучайтесь мало по малу по ним различать добро от замаскированного зла».

Надеюсь, эти примеры развеют миф, что этим невозможно заниматься и что даже вредно. Заметим, что здесь будут приведены примеры идеального проведения брани – ранней, хорошо осознанной, право различенной и т.д. И так получается не всегда, не со всеми помыслами, не у каждого и т.д. Но этого нельзя не знать, а будет получаться или нет, это уже другой вопрос.

### Об определении помысла как навязчивый/докучливый/ стужающий

Первое, что вполне может определить каждый человек относительно своих помыслов, которые стали навязчивыми – оценить их таковыми – навязчивыми. (Кстати заметить, что эти условия определены и психологами и психиатрами: заметь мысли и пойми, что они навязчивые. Но на этом сходство методики остановки мыслей заканчивается)

Как мы уже не раз говорили, докучливые помыслы – это типичная форма построения страстных помыслов, поэтому надо успеть сразу осознать, что эти помыслы относятся к навязчивым.

Исходя из того, каким был «стоп» - первично скорый, первично запоздалый или поздний, определяется степень навязчивости помысла.

Если подвизающийся заметил помысел первый раз, да еще и в самом начале (первично скорый), то этот помысел, конечно, не определяется как докучливый (и тогда человек себе говорит, например: «стоп, начал разговаривать»).

Но если через время он видит, что вновь выговаривает это же или что-то другое, но на ту же тему/ситуацию, то он, сделав повторный стоп, определяет этот помысел как навязчивый/докучливый/стужающий (например, говорит себе: «стоп, ты уже об этом думал, навязчивый начался»).

Если же человек очнулся и первый раз сказал «стоп» помыслам, осознав, что уже прошло какое-то времени, как он на чем-то зациклился, то надо сказать себе, что сейчас меня уже долго держат в сети докучливые/навязчивые помыслы, а я и не заметил.

Определение помысла, как навязчивого, помогает подвизающемуся осознать, что теперь периодически будут происходить атаки (возвращение) таких суждений/разговоров, и что надо быть внимательным к этому, и проводить с ними определенную брань.

### Об определении навязчивых/злых/страстных помыслов, как вражьих

В разделе 5.3. «Докучливые помыслы происходят от человека и от бесов» мы говорили, что к таким помыслам нужно относиться как к страстным и вражьим, которые ими «нашептываются» и которые не соответствуют заповедям Христовым, т.к. в них человек гневается, мстит, хвастается, осуждает и мн. мн. др. Поэтому, когда они замечаются в себе, то нужно относиться к ним как к врагам.

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.1, гл. 13): «…чтоб это успешнее совершилось и принесло добрый плод, спеши возгреть вседушную неприязнь к такого рода движениям, как к врагам своим, ищущим похитить и погубить душу твою, — разгневайся на них».

**Феофан Затворник** (Путь ко спасению, отд.3, 3): «…во время самой брани тебе должно действовать по известным правилам…. Заметив приближение врага — начинающееся возбуждение или помысла, или страсти, или наклонности — первее всего спеши сознать, что это враги. Великая ошибка, и ошибка всеобщая, — почитать все возникающее в нас кровною собственностью, за которую должно стоять как за себя. Все греховное есть пришлое к нам; потому его всегда должно отделять от себя, иначе мы будем иметь изменника в себе самих. Кто хочет вести брань с собою, тот должен разделить себя на себя и на врага, кроющегося в нем».

**Феофан Затворник** (Слова во святую Четыредесятницу …, В неделю вторую Великого Поста): «Поспешите отделить себя от врага и противопоставить себя ему, а его себе. В духовной брани не то, что в чувственной: тут враг стоит против тебя и виден, а в духовной - и враг, и мы все в одной душе и в одном сердце. Вся беда наша оттого, что мы не умеем отделить себя от врага и разъединиться с ним; думаем, что страстное движение, тревожащее нас, - это мы, наша природа, и спешим удовлетворять ей, между тем как оно - не наша природа и не мы, а враг наш. Это заблуждение есть источник всех наших грехопадений и неправых дел. Если бы мы на первых порах успевали отделять страсть от себя, то стремились бы не удовлетворять, а противостоять ей».

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь, п.56): «Чтобы успеть в этом (в гневе на страсти), надлежит вслед за тем, как замечено в себе страстное, поспешить сознать и признать в нем врага себе и Богу. Почему поспешить нужно? Потому что с первого раза появление страстного всегда вызывает к нему сочувствие. Ибо самоугодие долго еще скрытно живет в нас и после того, как мы явно отверглись себя и Богу себя предали и не хотим ни на йоту нарушать сего решения. Этим скрытным самоугодием, или самостию, всегда благосклонно встречаемо бывает страстное, каковая благосклонность и сражается большим или меньшим сочувствием к нему. Так вот и надобно сочувствие это отбить и гнев возбудить. То и другое посредствуется и способствуется сознанием и признанием врага в показавшемся в страстном помысле или движении, как бы они льстивы ни были».

**Феофан Затворник** (Письма, п.140): «Считайте себя таким лицом, как то, которое испытывает внушения на какое-либо греховное дело или похоть злую. И научайтесь также действовать в отношении к сомнениям, как тот действует в отношении к похотям. - Первый прием для испытывающего злые влечения есть - не считать внушения своим, а всеянным, - положить разделение между собою и этим всеянным и, признав его чуждым, отнестись к нему не как к своему детищу, а как к вражескому порождению. Отсюда тотчас в душе не ослабляется только, но совсем отходит от ней понуждение - делать по внушению испытываемому. Обычно полагают: своя природа требует, - как не удовлетворить? Но кто сразу признал в родившемся пожелании чуждое детище, тому не это положение приходит на ум, а совсем другое. С вопросами обращается он к желанию и подвергает его анализу и критике. Этот самый простой прием рассеивает искушение: оно как дым от ветра исчезает. - Вот это именно следует и вам делать при каждом сомнении. При каждом его порождении, не слагайтесь с ним в уме, как будто так уже и на деле есть, как оно внушает; а останавливайте его при самом входе, как непрошенного гостя, и подвергайте осмотру».

**Никон Воробьев** (Письма, п.113): «Брось все свои помыслы. Когда они придут, встречай их, как бесов, явившихся к тебе. От тебя зависит отогнать их молитвой и сокрушением сердца или впустить к себе, чтобы они нагадили в душе твоей и ушли, чтобы потом придти в большем числе и еще сильнее уранить душу».

Казалось бы, ничего сложного: определи навязчивый помысел или «бурю» помыслов, как вражьи. Но, к сожалению, это для многих не под силу. Это происходит потому, что в этих мыслях предлагаются якобы разумные доводы, в них человек борется с несправедливостью, учит других или, например, оправдывается, так как о нем кто-то неправо подумал и мн. др. И эти все мысли человек воспринимает как нужные и правые, и что такие помыслы от бесов ведь быть не могут. И это помутнение даже не дает человеку осознать, что в этих-то помыслах и происходит нарушение заповедей: не смирение пред волей Божией в происходящих обстоятельствах, или учительство, как гордость, или осуждение и самооправдание, которые также относятся к гордости и Богу противны, или это гневные, злобные и мстительные помыслы прикрытые «справедливостью» и желанием защититься и мн. др.

Поэтому христианин, заметивший, что начались навязчивые мысленные разговоры, должен без колебания и смущения определить их как бесовские, и не смотреть на то, что они якобы правые и разумные.

### Нужно учиться различать помыслы по страстям

Также каждый христианин может различить свои мысли, основываясь на христианском учении о страстях (конечно, это зависит от уровня его знаний об этом).

Во-первых, каждый может, заметив, что внутри кому-то что-то говорит, определить, что он сейчас охвачен страстными помыслами, так как уже на раз говорилось, что мысленные разговоры это одна из форм построения страстных помыслов. И опять-таки не должно обманываться содержанием этих твоих мечтательных/нереальных разговоров тем, что там ты или говоришь правду, или что-то умное и справедливое и т.д. (это действительно может быть так). Но о чем бы они не были, какая бы проблема в них не решалась путем разговора с образами людей, это все равно будут страстные помыслы, т.к. ты в этом момент устраиваешь внутренние «спектакли»/«сценки» с монологами и диалогами, вместо того, чтобы рассудить трезвым умом в форме непрямой речи (об этом речь шла в теме: «О праздномыслии, или о мечтаниях, блуждании и рассеянии ума», раздел Б: «У грешника большинство рассуждений о делах представляют собой рассеяние на страстные помыслы» и в этой теме во второй главе). Это что касается определения страстности помыслов по форме построения – внутренних диалогов.

Во-вторых, различение помыслов по страстям заключается в различении страсти или добродетели, от которой эти мысли происходят. Но так как у нас, грешников, все же большая часть страстных помыслов, о которых мы даже не подозреваем, что они страстные, потому что привыкли к ним, и можем считать их к тому же добродетельными, то мы сейчас будем кратко говорить только о различении страстных помыслов.

Вот как говорят святые отцы о принципе различения своих помыслов по страстям.

**Исихий Иерусалимский** (К Феодулу…, 143): «Как только образуется в душе прилог (образ, начало воспоминания – от сост.) представлением чувственного какого-либо предмета, как-то: оскорбившего нас человека, или женской красоты, или сребра и злата, или когда все это одно за другим побывает в мысли нашей; тотчас обличается, что привели в такое мечтание сердце наше духи: - злопамятства, блуда и сребролюбия».

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, кн.1, гл.13): «Положим, что кто-нибудь оскорбил тебя чем-нибудь, большим или малым, и у тебя поднялись движения неудовольствия и раздражения (т.е. страсть гнева – от сост.) с внушениями отплатить (т.е. месть – от сост.). Внимай себе и спеши сознать, что эти движения хотят увлечь тебя не на доброе».

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь…, п.57): «…один предмет особенно некиим образом стал между другими и требует внимания. Заметьте этот моментик: стал и требует внимания. И никогда не пропускайте его без внимания. Сейчас делайте допрос: кто он, откуда и чего хочет? Ответы на это Вы сами тотчас же найдете, взглянув только на то, что представилось. Положим, это лицо человека, Вас когда-то оскорбившего. Очевидно, что кто-то желает, заняв Ваше внимание этим лицом и делом его, довести Вас до негодования, рассерчания и даже желания отомстить. Так это и будет, если не примете должных мер. Какие меры принять, чтоб прогнать это представление? К чему оно хочет довести Вас, есть худое состояние. Следовательно, он - Ваш враг».

Итак, подвизающийся в трезвении и брани должен давать оценку страсти, которая сейчас проявляет себя в его мысленных высказываниях в чей-то адрес. Так, по теме внутреннего разговора можно понять какая страсть тобою сейчас владеет. Например, если ты сейчас мысленно выговариваешь кому-то за деньги или за вещи, то это – гнев от сребролюбия; а если, например, высказываешь другому, как он когда-то неправо себя вел, то это – злопамятство; или, например, если мысленно оправдываешься перед кем-то и рассказываешь ему какой ты хороший, то это – гордость, защищающая себя. Или, например, если сейчас ты не голоден, а думаешь о колбасе, лежащей в холодильнике, и видишь ее в воображении, и возникает желание съесть ее, то это помысел от страсти чревоугодие. Или, например, если сейчас в мыслях выговариваешь ближнему о том, какой он ленивый, а ты и то делаешь и то, то это страсть гнева, через которую проявляется твоя гордость (я все делаю – я хороший), осуждение (а ты ничего не делаешь – ты плохой) и саможаление (я несчастный, мне все приходится делать одному).

Также заметим, что часть помыслов/диалогов проходит в относительно спокойном состоянии, а часть сопровождается повышенной эмоциональностью («буревые»). И в отношении последних, когда замечаешь, что разговариваешь внутри раздраженно/с обидой (а это относится к страстному состоянию, или к «помыслам недобрым», происходящим от гнева, печали и гордости), подвизающийся произносит, например: «стоп, разговариваю, возмущаюсь, значит сейчас нахожусь в страсти гнева и гордости». (Такие оценки страсти у опытного подвизающегося проходят очень быстро и безошибочно, а неопытному это сделать трудно)

О подвижническом знании о страстях мы уже говорили в первой главе нашей темы, в разделе 1.3 «Брань с привычными мыслями, когда человек узнал о страстях и Господь подал стремление от них очиститься», а о восьми страстных помыслах мы кратко говорили в третьей главе, в разделе 3.3.2. «О восьми видах страстных помыслов по христианскому учению». О страстных помыслах будем еще подробно говорить в следующих главах.

Если же христианин еще не имеет знаний о страстях, то ему надо хотя бы определить, что в этот момент он охвачен страстными мыслями и эмоциями (не называя какие это страсти). И это уже поможет ему начать брань против этого состояния.

Заметим и то, что не все помыслы получается легко различить, т.к., во-первых, много помыслов проходит в спокойном состоянии и их не так легко увидеть и различить, потому что человек считает, что это он просто думает/рассуждает. Во-вторых, есть великое множество видов проявления страстей, о которых человек никогда не задумывался. Но все же это возможно даже для малоопытного, если знаешь о восьми главных страстях: чревоугодии, блуде, сребролюбии, унынии (лени), гневе, печали, тщеславии и гордости, а также их разновидностях, например, обиде, осуждении, учительстве, хвастовстве, мести, превозношении и мн. др. И, в-третьих, тяжесть различения заключается в том, что люди не привыкли так оценивать свои помыслы, желания и состояния.

### Опыту различения помогает сравнение помыслов из учений святых отцов со своими помыслами

А теперь скажем о том, что христианин должен учиться различать свои помыслы и по примерам, изложенным в поучениях святых отцов (это также может делать каждый).

В трудах святых отцов есть много поучений о различении помыслов, например:

**Феофан Затворник** (Письма, п.705): «Читайте Макария великого, и особенно Лествицу, где много сказано о различении помыслов».

**Феофан Затворник** (Письма о разных предметах веры и жизни, п.47): «Чего это касается, и как все делается, учитесь у святого Лествичника, в особом пространном слове его о различении помыслов. По тем указаниям и начинайте действовать,— и опыт всему вас научит».

**Феофан Затворник** (Письма, п. 476): «Настоящего иночества вам хочется. Но где же вы его найдете? Оно сокрыто и невидимо; видимы только всякие послабления. Иной раз приходит на мысль, что лучше не видеть монахов, а уединившись жить строго по примеру древних иноков, вычитывая то из книг. Вы читаете жития святых. Возьмитесь делать общие заметки, как подвизались славные подвижники и подвижницы, какие держали подвиги и как. Будет это очень возбудительно».

**Нил Синайский** (К Евлогию монаху. Слово 1, гл.15): «Если хочешь успешно вести брань с полчищем демонов, то врата души своей (чувства) заграждай уединенным безмолвием и ухо свое прилагай к словесам отеческим, чтобы, научившись таким образом лучше распознавать терния помыслов, пожигать их гневом и отвержением».

В разных поучениях святых отцов есть и изложение типичных распространенных помыслов, которые смущают одинаково всех людей. Приведем много примеров о разных страстях и о разных случаях:

**Авва Исаия** (Духовно-нравственные слова, сл. 17): «…бодрствуй против духа печали; ибо он многие распростирает сети, дабы уловить тебя. … Ежели помысл говорит тебе: куда убежишь, покаяться не можешь, прощения не получишь, то таковой помысл от врага, который ищет только того, чтобы ты оставил подвиг воздержания, и предался отчаянию. Печаль же, которая по Богу, не ввергает человека в отчаяние, напротив утешает его, говоря: не бойся, обратись к Богу, Который благ и милосерд, и знает немощь человеческую».

**Варсанофий Великий** (Руководство к духовной жизни, в.187): «(Вопрос) Брат очень меня оскорбляет, и если бы можно было, я с удовольствием переменил бы его. Да и помысел говорит мне, что если бы я был один, то не скорбел бы и удобнее мог бы спастись. Скажи же мне: полезно ли мне это? Ответ. … Да не беспокоит тебя самооправдание, которое говорит: "Если бы я был один, то не скорбел бы и удобнее мог бы спастись". Этим ты противоречишь Писанию, ибо там сказано: Много скорбей у праведного (Пс. 33, 20), и еще: Много скорбей нечестивому (Пс. 31, 10). Итак, праведен ли ты, или грешен, но, во всяком случае должен претерпеть укоризны, ибо мы не можем обойтись без скорби».

**Иосиф Оптинский** (Письма, п.290): «Если когда на мысль придет, что она (матушка – старица) с другими лучше занимается, то эту мысль надо отгонять и не верить ей».

**Силуан Афонский** (Поучения, гл. О помыслах и о прелести): «Помни два помысла, и бойся их. Один говорит: ты – святой, другой: ты не спасешься. Оба эти помысла от врага, и нет в них истины. Но ты думай: я - великий грешник, но Господь Милостивый, Он много любит людей и простит мне грехи мои».

**Феофан Затворник** (Письма, п.32): «Конечно, тебе приходит на мысль: «Что ж другие-то все вокруг живут, как обычно, только я один потерпел горькое изменение». — Да что тебе до других? Им судил Бог так пребыть, как были, а тебе потерпеть изменение на худшее. Не на других смотри, а на руку Божию, изменение в твоем состоянии произведшую. Поставь себя пред Богом, и не посмеешь заикнуться: как же другие? — Ибо совесть твоя скажет тебе, что чрез это ты вступаешь в прю с Богом, отчета у Него требуешь: как так поступил Он в отношении к тебе?! И заставит тебя замолчать».

**Письма Валаамского старца** (п.50): «Ты все еще не научилась вести брань со врагом рода человеческого. Приступил к тебе со своими хитрыми кознями, и ты, чуть ли не в отчаяние падаешь. Успокойся и не смущайся; это враг наносит тебе воспоминания о прежних погрешностях; их не надо принимать, просто не обращай внимания, вот, что пишет пр. Марк подвижник: "Прежние грехи, будучи воспоминаемы по виду, вредят благонадежного. Ибо, если они приносят с собой печаль, то удаляют от надежды, а представившись без печали, влагают внутрь прежнюю скверну". А пр. Авва Дорофей сказал: "если страсть тревожит нас, то мы не должны этим смущаться; ибо смущаться дело неразумия и гордости"».

**Ст.-затворник Гефсиманского скита иеросхим. Александр** (Беседы, О молитве и как ею заниматься): «…помысл меня устрашает и говорит, что я ум свой поврежу, когда буду творить молитву. (Ответ) Не обращай на это внимания; помысл этот от врага; а ты скажи помыслу: "Хотя бы случилось и умереть - но с именем Господним", и знай, продолжай молитву со вниманием».

**Анатолий Оптинский** (Душеполезные поучения преподобных Оптинских старцев, гл. Помыслы блудные): «А что враг рисует тебе мирскую жизнь и супружество — это его обычное дело. И в древние, и в нынешние времена блуд и мнимый покой мирской — суть самые первые орудия диавола против монахов (подвизающихся – от сост.)».

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетические опыты 1, Отношение христианина к страстям его): «Не обращай внимания на помыслы ложного смирения, которые по увлечении и падении твоем (после совершения греха или осознания своей греховности – от сост.) внушают тебе, что ты невозвратно прогневал Бога твоего, что Бог отвратил лице Свое от тебя, оставил, забыл тебя. Познай источник этих помыслов по плодам их. Их плоды: уныние (и отчаяние – от сост.), ослабление в духовном подвиге, а часто и оставление его навсегда или на продолжительное время».

Если подвизающийся знает эти примеры, то когда у него случаются подобные, он вспоминает о них, как о чем-то похожем. А так как у святых отцов они уже различены и на них даны ответы (вразумления), то христианин должен воспользоваться этими «помощниками» (но для этого, конечно, нужно знать учения святых подвижников).

На этом окончим приводить примеры, но в этой теме в следующих главах мы приведем их большое количество. (Мы еще не раз будем говорить в последующих главах о различении помыслов, так как это очень обширный и важный вопрос) И это будут беседы о мысленных разговорах от гордости в виде приятных помыслов от хвастовства, учительства и др., и неприятных от гнева и осуждения. И именно там будем подробно рассматривать особенности разных мысленных разговоров, и к каким страстям они относятся (и может быть это поможет кому-то лучше различать свои страсти).

### Опыт различения помыслов происходит со временем

Заканчивая краткое изложение сути условия христианской брани – различение помыслов, заметим, что приобретение правых оценок своих помыслов происходит со временем. И что их действительно не всегда легко различить. Назовем всего несколько причин этому.

Во-первых, распознать помыслы тяжело, потому что есть явно греховные помыслы, а есть скрыто страстные.

**Паисий Святогорец** (Страсти и добродетели, раз.1, ч. 2, гл.1): «Непотребный помысел распознаётся сразу, а чтобы распознать помысел гордыни, нужно трезвение. Например, если во время молитвы в уме появится непотребный помысел, ты его распознаешь и сразу отгонишь: "Ну-ка пошёл отсюда". Но если в церкви тебе придёт помысел, что ты хорошо прочитала Псалтирь, то нужно трезвение, чтобы его распознать и отогнать».

Во-вторых, научение духовному деланию – познание себя, как и любому другому делу, должно быть постепенным.

**Варсонофий Оптинский** (Душеполезные поучения преподобных Оптинских старцев, гл. Борьба с немощами): «Всякий человек начинает учение с азбуки, заучивая постепенно букву за буквой. Вот и вы подошли к первой букве. Первая буква в азбуке «а». По-славянски она произносится «аз», что же это значит? — «Аз» значит «я», т. е. вам теперь представляется рассмотреть самого себя, свое собственное «я». Всмотритесь вы и увидите в себе все пороки, страсти, которых вовсе в себе не предполагали. Вы увидите и гордость — мать всех пороков, и уныние, и леность, а там, вглядываясь со вниманием, вы увидите и осуждение, гнев, и сребролюбие, и зависть, и злобу. Да неужели я злой? Вот уж не думал! А злоба есть. А там, глядишь, встанет исполин — блуд... Все прочее, все страсти во мне есть. Господи! Какой я грешный! Нет надежды на спасение, я не могу бороться, нет сил!.. Но что же я отчаиваюсь, Христос приходил призвать не праведных, но грешных на покаяние. «Господи! Немощен есмь «аз», помоги! На Тебя вся надежда, Господи! Я вижу теперь, что я сам по себе ничего не могу!» Тут вы, познав свою немощь, выучив первую букву, обращаетесь за помощью к Богу, переходите ко второй букве, «буки», — это древлеславянское слово, значащее «Бог», собственно не «буки», а «Бук». Здесь вы, сознавая свою немощь, будете надеяться на Бога, жить по Божию велению, по заповедям. Будете падать, спотыкаться, но ничего, не надо терять надежды на Бога. Упали, так не лежите, надо скорее встать и опять в путь, и так дальше и дальше. Вы больше и больше будете смиряться, видя свою немощь. Вот это вторая буква. Затем идут буквы «веди», «глаголь», «добро»! Итак, вы по мере того, как будете преуспевать в богоугодном житии, вы будете подходить к третьей букве, «веди», т. е. вы постепенно начнете ведать истину. Ваш разум будет мало-помалу проясняться, очищаться. А затем «глаголь», «добро», т. е от избытка сердца начнут уста глаголить. Так вот видите, что не все сразу делается, а постепенно».

В**-**третьих, святые отцы говорят и то, что до получения опыта и дара различения, подвизающийся в трезвении должен немало «помучаться» и от своих помыслов, и от неудачных браней против них.

**Варсанофий Великий** (Руководство к духовной жизни, в. 262): «Без болезни сердечной никто не получает дарования различать помыслы. Я молю Бога даровать тебе оное, но пусть и твое сердце поболезнует немного, и Бог подаст тебе сие дарование».

Болезнование - это понимание, что твои мысли и эмоции находятся в постоянном смятении, что ты все время разговариваешь с кем-то в уме, при этом ты то злишься, то обижаешься, то учишь, то повторяешь свои или чьи-то слова, то мечтаешь, то хвастаешься и мн. др. Также понимаешь, что не можешь внимательно молиться, не чувствуешь покаяния даже когда видишь свои грехи, что нет покоя в сердце при молитве и тебя все время что-то волнует, мучает, тянет куда-то и т.д. И понимаешь, что это всё - действие греха, и хочешь избавиться от этого.

Итак, первое условие внутренней брани – трезвение - в общем выглядит так: замечаешь, что внутри разговариваешь, говоришь себе «стоп», затем, по построению помыслов – осознаешь, что они навязчивые (или что ты только начал разговаривать), а по содержанию помыслов определяешь страсть и называешь ее. При таком определении сознание переходит из под власти неосознанности (страстности или бесов) в духовную осознанность о своем греховном состоянии в эти минуты. И вот именно это различение страстей и осознание, что ты сейчас согрешаешь в мыслях, является одним из эффективных плодов в познании себя, в покаянии и желании жить/думать по заповедям Христовым.

**Симеон Новый Богослов** (Слова, сл. 70): «… при встрече разных случайностей пусть наблюдает, что происходит в душе его, и чрез то определяет, какова она. Так, например, наблюдая, что бывает у него на душе, когда бранят его или бесчестят, или иным каким образом оказывают ему презрение, он верно познает, есть ли в нем смирение или нет. Ибо, кто имеет смирение, тот все скорбное переносит с радостью, и сердце его нимало не уязвляется ничем таким. Смирен и тот, кто хотя уязвляется немного этим, но не допускает себя до смущения, и за это малое чувство уязвления сердца оскорблением, то есть что опечалился немного, а не с радостью принял случившееся, осуждает себя и укоряет, и, вошедши в келлию свою и себя самого рассуждая, сокрушается и плачет, и, припадая к Богу, исповедуется Ему как бы погубивший все труды свои».

Различение помогает видеть свою греховность, и побуждает просить Бога избавить от всей от этой нечистоты. И это чувство держит тебя, и далее ты подвизаешься с большим старанием (или, к сожалению, немало христиан, даже познав суть этого духовного делания, могут не последовать ему, возможно, испробовав несколько раз, но их лень, нерадение и увлечение миром победят …). Господи, помоги нам, немощным и нерадивым!

# 2.4.2. ВТОРОЕ ПРАВИЛО БРАНИ – самопротивление (прекословие, отгнание, самоукорение, напоминание)

Но, несмотря на важность первого правила брани, одно оно не будет иметь силы. Нужно уметь сопротивляться страстным помыслам.

**Феофан Затворник** (Письма о разных предметах веры и жизни, п.47): «Желательно вам умудриться в различении помыслов. … Извольте принять к сведению, что различение помыслов не то же, что гнание их вон, когда они недоброкачественны. Это есть брань мысленная, которой предшествует различение».

Поэтому после того, как происходит остановка через самокоманду «стоп», и оценивание (различение) суждений/мысленных разговоров как страстных помыслов, наступает второе условие правой внутренней брани – самопротивление.

## О разных определениях понятия «самопротивление» и его сути

Этот этап у разных святых отцов обозначен разными словами, например: прекословие, препирание, самоукорение, гневное отвержение, отвержение, воздержание (как добровольный волевой отказ от чего-либо), заграждение, воспротиворечие, (благочестивое) противоречие, бросание на помыслы с гневом, самовразумление, прогнание (отгнание) помысла, отпор, смирение, отражение помысла, противиться и др.

Вот только малая часть поучений святых отцов об этом этапе.

**Исихий Иерусалимский** (К Феодулу …, гл. 153, 143): «Дело прекословия - обличать и выставлять на позор помысл, покушающийся войти в воздух ума нашего… (143) Прекословие обыкновенно преграждает дальнейший ход помыслам…».

**Ефрем Сирин** (В подражание притчам): «…мы не можем остановить помыслы (т.е. нельзя, чтобы мысли вовсе или вновь не появлялись – от сост.), но можем противиться помыслам».

**Макарий Великий** (Духовные беседы, б.26): «Самое главное оружие для борца и подвижника состоит в том, чтобы, вошедши в сердце, сотворил он брань с сатаною, … гневался на (душу), укорял ее, противился привычным своим пожеланиям, препирался с помыслами, боролся с самим собою».

Этот этап имеет не просто разные названия у святых отцов, а в них еще обозначаются различные составляющие этого условия. Но если кратко сказать, то смысл их единый

- обличи себя в соответствии с различенной тобой страстью,

- вразуми себя Христовыми истинами, т.е. нужно сказать себе истину, «которая могла бы поразить твое сердце», чтобы душе было стыдно или был страх Божий,

- или нужно восстановить/напомнить «в душе убеждения, противоположные тем, на коих держится смущающий помысел» (по Феофану Затв. «Путь ко спасению»).

Этот этап также значит - вырази свою волю не думать по страстям и не быть «управляемым» бесами.

Также следует знать, что самопротивление представляет собой обращение человека к самому себе, можно еще сказать, его духа/совести/разума к душе/страстям. Как мы говорили во второй главе нашей темы, существуют разные виды обращений к себе: самокоманда, самовразумление, самопланирование, напоминание себе, самоподбадривание, самообличение, самонаучение и др. Есть и такой вид помыслов, как рассуждение. И вот на этом этапе используются эти формы помыслов. Вот, например, каким должно напоминание себе о навязчивых помыслах: после определения, что это навязчивые помыслы надо напоминать себе, что мне надо не верить этим мыслям, не увлекаться ими, не считать, что мне сейчас надо об этом обязательно подумать, надо следить за следующими циклами их появления, так как это - насилие страстного состояния (или бесов). Новоначальный в трезвении должен хотя бы частично это произносить себе, а у опытных подвижников – это уже не произносится, а понимается сразу.

### О трудности этого этапа для новоначальных и малоопытных

Вначале обязательно следует заметить, что по поводу этого условия брани святые подвижники предупреждали следующее: духовно неопытный христианин, как правило, его неверно проводит по незнанию или старым привычкам, или по малодушию и слабоволию, и поэтому ему не стоит прекословить помыслам.

**Варсанофий Великий** (Руководство к духовному чтению, в. 91): «Должно ли прекословить борющему нас врагу? …Не противоречь же потому что враги сего желают и, видя противоречие, не перестают нападать, но помолись на них ко Господу, повергая пред Ним немощь свою, и Он может не только отогнать, но и совершенно упразднить их».

**Григорий Синаит** (О прелести): «Немощные же и новоначальные, как крепостью, пользуются благоговейным бегством, со страхом избегают единоборства и, не отваживаясь на него преждевременно, этим спасаются от смерти».

**Нил Сорский** (О мысленной в нас брани, гл.13): ««По учению Отцев … различным образом ведется война и одерживается победа в борьбе с лукавыми помыслами, смотря по мере и степени подвизающегося, именно: чрез молитву на помыслы, чрез пререкание им и, наконец, чрез уничижение их и отриновение. Уничижать, подавлять и отревать помыслы могут совершенные, противуотвещать - преуспевшие. Новоначальным же и немощным надлежит молиться против них и переводить, т.е. превращать лукавые помыслы на добрые».

**Амвросий Оптинский** (Переписка, п. 425): «У преп. Исайи … сказано о противоречии, но немощным и новоначальным, по совету других отцов, удобнее молиться на помыслы, как можно реже противореча им или совсем не внимая им».

Такому предупреждению есть несколько причин, и к нему надо подходить с рассудительностью, а не просто повторять, как это сейчас принято: «собеседовать с помыслами не надо» и всё (и никакая брань не проводится). Надо понимать о каком прекословии и противоречии шла речь. Но мы сейчас не будем говорить об этом.

Кстати сказать, что именно по этому деланию – самопротивлению – и называется духовное подвижничество «подвигом»/«подвизанием» себя на брань со своими страстями и бесами.

**Макарий Египетский** (Семь слов, сл.4): «…в том весь подвиг, о том все рачение у человека, чтобы противиться лукавому и лукавым помыслам».

А сейчас приведем те условия самопротивления, которые каждый христианин должен и может выполнять. Только надо себя приучать к этому. И не стоит оправдываться вышеизложенным предупреждением святых подвижников, т.к., как мы увидим далее, это будут вполне посильные для каждого христианина условия, тем более, что:

**Макарий Великий** (Духовные беседы, б.3, б.26): «…ум, … есть борец, и имеет равномощную силу препираться с грехом и противиться помыслам. (б.26) … если постигают тебя скорбь или брань, должно только воспротивиться и возненавидеть. Ибо, чтобы наступила брань, не твое это дело; а ненавидеть — твое дело».

Итак, несмотря на эти предупреждения, по милости Божией к нам, грешным и немощным, святые подвижники передали возможные примеры для самопротивления, и указали основные его принципы. Поэтому воспользуемся ими для своего научения, чтобы не быть осужденными на Суде за то, что имели указания, а не воспользовались ими.

## Обязательное условие самопротивления - подвижнический «гнев на себя»

В духовном подвижничестве есть некий «гнев на себя», который является составляющей духовной брани с самолюбием и со своими страстями, через отвержение того, что предлагают душе ее привычные страсти или бесы.

Такое серчание, как строгое, твердое отсечение означает, что человек понимает (различив свои помыслы и состояния), что грешит или мыслью, или словом, или делом, и поэтому строго обличает себя, тем самым отвергая грех силою своего рвения к добродетели. Поэтому гнев на себя следует понимать и как ревностное стремление к добру со строгим внимание к себе.

Здесь обязательно надо предупредить, что «с силой», «с гневом», «сурово» нельзя понимать, как наигранное сражение. Так, если понял, что разговариваешь внутри, то «с гневом» означает резкое обращение к себе по типу: «стоп», и произнесение какого-то строгого обличения себя, например: «что ты тут расхвастался?» или «ты сейчас осуждаешь, а это грех».

Приведем некоторые поучения святых отцов об этой особенности самопротивления.

**Исихий Иерусалимский** (К Феодулу…, гл. 20, 178, 126): «Противоречие, - дабы, как только уразумеет, кто пришел, тотчас с гневом воспротиворечить лукавому… (178) Но кто блюдет главу змия (прилог) и гневным прекословием, гневные подобрав слова, как бы пястию (ладонью) биет в лице врага, тот тем самым пресекает брань. Ибо, стерши главу, он избег и помыслов порочных и дел порочнейших. После сего мысль у него пребывает уже неволненною: потому что Бог приемлет его бодрствование над помыслами и в воздаяние за то дарует ему ведение (опытное понимание, знание – от сост.), как надо преодолевать врагов и как надлежит очищать сердце от помыслов, оскверняющих внутреннего человека (126)… Силу раздражительную надобно подвигать против внешнего нашего человека и против змия - сатаны. «Гневайтеся, - сказано, и не согрешайте» (Пс. 4, 5). Это значит гневайтеся на грех, т.-е. на самих себя и на диавола, чтобы не согрешить против Бога».

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.1, гл. 13): «…как только ощутишь движения низшей чувственной и страстной воли (т.е. воображения, памяти), тотчас всеусильно воспротивься им и отнюдь не допускай, чтоб твое произволение склонялось на них, хотя мало, — подави их, отжени, отрей от себя сильным напряжением воли».

**Иоанн Златоуст** (т.11, ч.1, беседа 2): «…бей свою душу, бичуй свою совесть, будь строгим судьей и грозным карателем своих собственных грехов».

**Феофан Затворник** (Письма, п.476, 971, 137): «Неприязнь и серчание дозволительны только тогда, когда предметом их - дурные помыслы и чувства. (п. 971) Вот что делайте, когда будут приходить смущающие вас внутренние недобрые движения: тотчас сходите вниманием в сердце (сосредоточьтесь внутренне – от сост.), и стойте там, отталкивая нападающие дурные движения и напряжением воли и паче молитвою ко Господу. Что бывают нападки, в этом нет вины; но когда вы не оттолкнете их и займетесь ими, и сочувствие допустите, то тут ваша вина. Сердце от этого нечистым делается и теряет дерзновение пред Господом. Блюдите сердце. (137) Пишут старцы, что когда нападает искушение, надо отбивать его от сердца неприязненностью к нему, - и затем или вместе с тем обратиться к Господу с молитвою. Неприязненность то же что - подать врага в грудь. - Это сильное и неприятное врагу средство».

**Феофан Затворник** (Путь ко спасению, отд.2, 6А, и др.): «Спеши прогнать все эти помыслы из души, вытесни их из сознания особым напряжением самодеятельности …. Толпа необразованных скоро разбегается, если поступить с ними сурово с первого раза … Так и толпа искусительных помыслов становится безотвязнее, если позволить им сколько-нибудь замедлить в душе, а тем более, если войти с ними еще и в переговоры. Но если их с первого раза оттолкнуть сильным напряжением воли, отвержением и обращением к Богу, то они тотчас удалятся и оставят атмосферу души чистою. (отд.3, 3) Отделив от себя известное порочное движение и сознав его врагом, передай потом это сознание и чувству, возроди в сердце неприязнь к нему. Это — самое спасительное средство к прогнанию греха. Всякое греховное движение держится в душе чрез ощущение некоторой приятности от него; потому, когда возбуждена неприязнь к нему, оно, лишаясь всякой опоры, само собою исчезает».

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь, п.56, 58): «Как выгонять? Неприязненным к ним движением гнева, или рассерчанием на них. Как только заметите страстное, поскорее постарайтесь возбудить в себе серчание на него. Сие серчание есть решительное отвержение страстного. Страстное не может иначе держаться, как сочувствием к нему; а серчанием истребляется всякое сочувствие - страстное и отходит или отпадает при первом его появлении. И вот только где позволителен и благопотребен гнев. У всех святых отцов нахожу, что гнев на то и дан, чтобы им вооружаться на страстные и грешные движения сердца и прогонять их им. … Гневайтесь на страсть - и не будете согрешать, потому что, когда гневом прогнана страсть, всякий повод ко греху сим пресекается. … Гнев на страсти требует особого свободного, намеренно на них направленного неприязненного действия, усилия, напряжения. Чтобы успеть в этом, надлежит вслед за тем, как замечено в себе страстное, поспешить сознать и признать в нем врага себе и Богу. …Коль скоро вражество страсти сознано, рассерчать на нее уж нисколько не мудрено. Рассерчание это возникает само собою. Для сознания в страстном врага не требуется большая головоломная работа. Довольно восстановить убеждение, что ко всему страстному не благоволит Бог, не благоволит потому и ко всем, которые принимают и лелеют в себе страстное. Стало быть, страстное Бога против нас восставляет и нас от Него отбивает. А в этом конечная пагуба наша. Помышления сии и убеждения в одно мгновение у внимательного воссиявают в сознании и тотчас отзываются в сердце неприязнию к страстному, серчанием и гневом на него. (п.58) Держитесь одного: как замечено страстное, тотчас вооружаться против него гневом и неприязненным рассерчанием. Это рассерчание в мысленной брани такое же имеет значение, как при нападении злого человека подать его сильно в грудь. Но как при подобном нападении удар в грудь не всегда обращает в бегство злого человека, так в мысленной брани рассерчание на помысл, чувство и пожелание страстные не всегда изгоняет их из души и оканчивает борьбу с ними. По естественному порядку следовало бы так быть и бывает, но не всегда. Это потому, что в возбуждении помыслов часто участвуют бесы, а они бесстыжи. Как ни серчай на них, они все стоят с своим помыслом. Очевидно, что после рассерчания надобно прибегать еще и к другому средству. Какому же это? Что делает подвергшийся нападению злого человека? Подавши его в грудь, кричит: «Караул!» На зов его прибегает стража и избавляет его от беды. То же надо делать и в мысленной брани со страстями: рассерчавши на страстное, надо взывать о помощи: Господи, помоги!»..

(Молитва – это уже третий этап брани, о котором скажем чуть позже)

Заметим и то, что правильный гнев на себя делает христианина воином Христовым, который не служит диаволу и очищает свою душу.

**Феофан Затворник** (Письма, вып.4, п.601): «…кто как только заметит мысль или чувство недоброе, тотчас прогоняет их с гневом, тот сохраняет свою неповинность. И даже похвалу заслуживает за это отражение вражеских искушений, как воин прогнавший и отразивший врага, как только увидел его».

**Феофан Затворник** (Рукописи из кельи – 2, Из жития святого Андрея…): «Сказал преп. Андрей: … Диавол не насильственно увлекает человека на грех, но человек сам произвольно склоняется на него, хотя по соблазну от диавола. Он возбуждает только помыслы и скверные воспоминания, а человек свободен принять их или не принять. Кто мужественно отвергает их, отвергает и диавола; кто же, не имея мужества противостоять помыслам и ревности вдаться в труды и подвиги, принимает их и грешит, тот принимает с тем и диавола».

Итак, христианин, осознав, что мысленно разговаривает (спокойно или взволновано), и, определив страсть, должен отвергнуть эти помыслы с усилием (или с гневом, или строго). Так же, как выше уже указывалось, сопротивление страсти должно происходить на начальном этапе ее появления, т.к. чем дольше страстная мысль остается в уме человека, тем тяжелее с нею справиться.

## «Гневное» отвержение должно быть в форме краткого самообличения

Гневное противление – это не просто какое-то молчаливое усилие, а это строгое обращение к себе. Оно должно содержать самоукорение и напомнинание о христианских истинах.

Надеюсь, что те христиане, которые хорошо знают о самолюбии и страстях, правильно понимают принцип самоукорения/самоуничижения. Оно основывается не на ненависти к себе, подобной той презрительной, которую мы испытываем к другим людям, а на осознании того, что в тебе нет ничего светлого и доброго, и что ты весь наполнен страстями, и что тебе нужен Господь для того, чтобы ты мог очиститься от всего этого смрада. Именно это чувствуют люди, идущие по истинному пути к Богу, и это есть христианское смирение.

Очень кратко отметим, что у христианина обязательно должно быть развито самоукорение/самообличение (как обязательное условие для покаяния и смирения) и оправдание другого (как обязательное условие для любви к другому человеку). И именно эти добродетели должны иметь силу при брани с помыслами.

Итак, сейчас скажем о принципе - строгого самоукорения.

**Амвросий Оптинский** (Переписка с мирскими лицами, п.56): «…полезно тебе употреблять… самоукорение, то есть во всяком неприятном, скорбном случае или обстоятельстве должно возлагать вину на себя, а не на других, — что мы не умели поступить как следует, и от этого вышла такая неприятность и такая скорбь, которой достойны мы попущением Божиим за наше нерадение, за наше возношение и за грехи наши, прежние и новые».

**Амвросий Оптинский** (Душеполезные поучения преподобных Оптинских старцев, гл. Путь ко спасению): «Богомудрые отцы научают нас всегда и во всем лучше себя укорять и во всяком непри­ятном случае на себя возлагать вину, а не на других. — Тогда и обрящем покой и мир душевный и удержимся на истинном пути спасения».

Особо указываем, что малоопытный должен говорить себе укорения кратко и переходить к третьему правилу – к молитве.

Также обращаем особое внимание, что самопротивление должно быть как краткое самообличение, которое не должно перейти в развернутые размышляющие мысли, которые могут или ввести в отчаяние, или в которых начнешь думать, как исправить ситуацию, или начнешь снова вспоминать кто что сказал или сделал, или по ассоциации начнешь думать о другом, не завершив брань молитвой. И именно поэтому святые отцы говорили следующее:

**Евергетин** (т.4, гл.24, Из Отечника, 9): «Вопрос: Почему же «не для всех безопасное (противодействие помыслам)»? Ответ: Когда помысел войдет в душу и она сможет после длительной борьбы прогнать его, то войдет другой и захватит душу. Таким образом она весь день будет возражать помыслам…».

### Примеры самоукорения против разных страстных помыслов (гордости, осуждения, обиды, гнева, самохвальства)

И так как сами мы неразумны и не можем право проводить этот этап брани, то должны учиться этому у опытных святых подвижников, и об этом помнить, когда происходит с нами подобное.

**Феофан Затворник** (Путь ко спасению, отд.3.3): «Что касается до каждого в частности помысла, то хорошо предварительно собирать о них сведения, иметь то есть понятие о них, причинах их происхождения, следствиях и способах прогонять. Это будет запасный магазин, очень годный на случай брани».

Далее приведем несколько примеров из опыта святых подвижников (вообще в творениях святых отцов их изложено большое количество и по поводу разных страстных помыслов). Обычно в таких примерах приводятся страстные помыслы, побуждающие к чему-то, а не мысленные разговоры, но, тем не менее, эти примеры покажут, что означает самопротивление. В некоторых примерах указаны краткие варианты противлений, а в некоторых - расширенные (нам, неопытным, надо употреблять короткий вариант).

**Варсанофий Оптинский** (Келейные записки, от 25.02.1908): «...Когда будешь замечать чужие немощи и гордиться перед другими мысленно, надо отвечать помыслу бесовскому: «Я хуже всех», — и хотя не прочувствовенно (не чувствуя смирения и сокрушения – от сост.), а все-таки сказать...».

**Макарий Оптинский** (Письма, т.3, п. 54): «… когда придет тебе помысл от врага судить (чьи-то) действия, — укори себя в чувстве души, и вражеский прилог отойдет».

**Иноки Каллист и Игнатий** (Добротолюбие, т.5, гл. 43): «…сказал некто из святых: когда придет к тебе помысел гордыни, говоря: вспомни добродетели свои, ты скажи ему: смотри, старик, на блуд свой».

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, кн.1, гл. 45): «…когда придет тебе помысл осудить другого за какую-либо погрешность (он может быть и в форме мысленного обращения к кому-то, в котором что-то высказываешь – от сост.), вознегодуй на самого себя как на делателя таких дел и в том же повинного, и скажи в сердце своем: «Как я, окаянный, находясь в том же самом грехе и делая еще более тяжкие прегрешения, дерзну поднять голову, чтоб видеть погрешности других и осуждать их?» Действуя так, ты будешь оружие, которым злой помысл внушает тебе поразить другого, обращать на самого себя и вместо уранения брата пластырь будешь налагать на раны собственные».

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь во Христе, 1661): «Чаще приводи себе на память, что в тебе зло, а не в людях. Таким убеждением, совершенно истинным, предохранишь себя от многих грехов и страстей. Беда наша часто в том, что мы свое зло приписываем другому».

**Авва Агафон** (Отечник Игнатия Брянчанинова): «Авва Агафон, когда видел какое-либо плохое дело и помысел побуждал его к осуждению, говорил себе: "Агафон! смотри сам не сделай этого!" - и помысел его успокаивался».

**Достопамятные сказания** (Об авве Исидоре): «(Авва Пимен) рассказывал об авве Исидоре, помыслы говорили ему: “Ты великий человек!”. Но авва Исидор отвечал им: “Неужели я подобен авве Антонию? Или я сравнялся с аввою Памво, или с другими отцами, благоугодившими Богу?” Говоря так, он успокаивался. Когда же враги старались привести авву Исидора в малодушие, внушая, что после всех своих подвигов он будет ввержен в муку, авва Исидор говорил им: “Если я и ввержен буду в муку, то и там найду вас под ногами моими”.

**Феофан Затворник** (Древние иноческие уставы, гл. Пр. Феодор): «Хочу напомнить вам об одном приеме в борьбе, который часто был внушаем нам преп. Отцом нашим. Именно, кто хочет преодолеть какую либо в себе страсть, гнев, например, тот пусть, когда случится ему, положим, встретить насмешку от кого, вместо того, чтобы приходить от этого в раздражение и серчать, говорит сам в себе: «добре-добре, — вот представляется мне случай стяжать в свою пользу серебряную монету»,—и с этим словом пусть напряжется подавить восстающие движения гнева. Если сделает так,—монета приобретена. Если к насмешке прибавится еще и какая либо напраслина, то пусть он говорит в себе: «а тут представляется случай еще к большей прибыли; не надо его упускать, не воспользовавшись им, как следует».— Нет сомнения, что кто будет так действовать во всех случаях, возбуждающих гнев, тот дойдет, наконец, до того, что гневливость его совсем укротится. Гневаемся от того, что не берем в рассуждение стоит ли гневаться, и не соображаем, что гневаясь, терпим потери и делаем себе вред, а подавляя гнев, приобретаем и избегаем вреда собственно от гнева происходящего. Серчание значит, что мы еще плоть, и что плотяно все, к чему лежит наше сердце».

**Амвросий Оптинский** (Собрание писем, п. 241): «Святой Лествичник пишет, что один искусный подвижник отражал козни вражии их же оружием. Когда они приводили его в отчаяние, то он говорил себе и врагам: «Как же вы не так давно хвалили меня и приводили в высокоумие», — и через это отражал злой умысел вражий. Если же враги опять переметывались на другую сторону и начинали хвалить, и подавать поводы к высокоумию и самомнению, то старец тут отвечал: «Как же вы не так давно приводили меня в отчаяние; ведь это одно другому противоречит». И таким образом сей подвижник, с помощью Божией, отражал козни вражии их же оружием, благовременно употребляя одно против другого.

Также может быть краткий резкий самоприказ, например: «тема закрыта и обсуждению не подлежит".

**Паисий Святогорец** (Духовная борьба, ч.1, гл.4): «…если тебе придет помысл "слева", скажи так: "Это помысл со стороны. Его надо прогнать. Тема закрыта и обсуждению не подлежит".

(В следующих главах мы будем приводить еще много разных примеров, и это научит малоопытных право проходить этот этап брани).

## Напоминание себе о Боге, Суде, смерти, аде и т.п.

Еще одним условием самопротивления, но уже в форме напоминания себе, является напоминание о Суде Божием и о смерти. В общем, эти помыслы относятся к понятию «страх Божий».

**Ефрем Сирин** (Добротолюбие, т.2, гл. 5, ст.6): «Есть воздержание помыслов, - низлагать помыслы страхом Божиим, не склоняться на помысл обольстительный и воспламеняющий, и не услаждаться им».

Прежде изложения этого вопроса хотелось бы сделать одно замечание. Думаю, что читатель этой темы, который с самого начала читал ее, сознавал, что описанные в этой теме страстные внутренние состояния и действия человека похожи на поведение безумца. И именно такими безумными мы очень часто бываем. Когда же мы находимся в пленении страстными помыслами/мысленными разговорами, то нас окутывает пелена страсти, которая помрачает осознание действительности и истины, и разыгрываемый в сердце (внутри) «спектакль» воспринимается как реальность. Нельзя сказать, что человек не понимает безумства таких «спектаклей», понимает, но ни в этот момент. А только если он скажет себе «стоп» и различит, что с ним сейчас происходит, только тогда он сможет в т ой или иной мере увидеть это безумство. И вот именно такие напоминания способны приводить душу в более или менее здравые состояния, когда уже не очень хочется увлекаться своим внутренним «бредом». (Приведенные далее напоминания должны произноситься кратко (а опытный может говорить их расширенно) и можно произносить то один вид, то другой, какой вспомнится, или какой более впечатляет твою душу).

### Вид напоминания себе: «Мои мысли видит и слышит Бог» и «я отвечу за них на Суде»

Итак, в моменты действия страстей человек покрывается пеленой забвения о том, что его видят Господь, ангелы, святые. Поэтому своему внутреннему ветхому человеку надо напомнить, что твои помыслы видит Бог и ангелы, а ты сейчас в них мстишь/высокоумствуешь/блудишь/ненавидишь и т.д. Также в этом виде противоречия своим помыслам могут быть обращения к себе, напоминающие за то, что ответишь перед Богом за все мысли.

**Филарет Дроздов** (т.4, 196. Слово в день обретения мощей Преп. Cepгия): «Страстный помысл, утвердившийся в уме, есть идол, поставленный во святилище Божием; похотное желание, господствующее в сердце, есть мерзость запустения на месте святе. Люди обыкновенные не видят сей внутренней нечистоты: но ее видит сердцеведец Бог, и Ангелы Его, и души Святых, которых внутренние очеса открыты. Если стыдимся, когда, подобные нам, люди видят обнаруженную нечистоту наших дел: да стыдимся тысячекратно более, когда всечистый Бог и Его Святые видят в нас сокровенную нечистоту страстных помыслов и похотных желаний».

**Авва Исаия** (Духовно – нравственные слова, сл.15): «Что стыдишься делать в присутствии людей, о том и помышлять считай неприличным. …И потому так говори душе своей: если ты стыдишься подобных тебе грешников, чтобы не увидели тебя грешащим: сколько более ты должна страшиться Бога, Который совершенно зрит сокровенные тайны сердца твоего. Сими словами возбудится страх Божий в душе твоей».

**Ефрем Сирин** (О покаянии, 23): «Помышления мои оковали меня и ввергли в сеть коварного диавола. Я обнадеживал себя, что мысли мои сокровенны и не записаны в этой великой книге у Судии; но вот, все они отчетливо видны у меня перед глазами на Суде и ждут меня там, чтобы получил я за них воздаяние. Увы мне, Господи наш! В каком я страхе! Награда за преступления мои - геенна!».

**Тихон Задонский** (т.4, Слепой и видящий при нем): «Бывает, что при слепом имеется человек видящий, но слепой не знает, что он при нем имеется. Так и при всяком человеке имеется Бог, как Вездесущий, но человек, который ве­рой не просвещен, поскольку не видит Его, то и не знает, что Господь и Судия его при нем пребывает невидимо. Часто бывает, что сле­пой, не видя человека, при нем находящего­ся, делает дела непристойные и срамные, ду­мая про себя, что как он никого не видит, так и его никто не видит. Так и грешник, как сле­пой, не видя прочих людей при себе, думает и мечтает, что никто и его не видит, как и он никого не видит, и так дерзает на беззаконные дела. Но весьма обманывается, бедный, ибо Бог, Который присутствует при нем, перед Ко­торым он все делает и мыслит, видит его, и вся­кое дело и помышление его видит, и в книге Своей записывает, и в последний день обли­чит его. Грешнику Бог говорит: «Обличу тебя и представлю пред лицом твоим грехи твои» (Пс.49,21). «Думал ты, что никто тебя не видел, когда ты беззаконные дела делал, но Я видел тебя, видел как ты закон Мой нарушал, и представ­лю перед тобой беззакония твои. Ты творил их тайно, а Я тебя обличу перед всем миром, Ан­гелами и людьми. Тогда ты узнаешь, грешник, что Я все видел, чтобы ты ни делал, ни начи­нал, ни замышлял в сердце своем. Укрываешь­ся ты от людей, но от Меня нигде укрыться не можешь»».

Не страшно ли нам услышать такие слова от Господа?! ...

### Вид напоминания: «бесы радуются моему безумству»

Можно напоминать себе и то, что за нами бдят не только Господь и Его Ангелы, но и враги (бесы), которые радуются нашему безумству, падениям и «грязи»/нечистоте наших сердец.

**Григорий Нисский** (Против отлагающих Крещение): «…как Бог утешается правдами нашими, так виновник греха радуется падениям нашим».

**Псалмы Давида**: (12, 4-5) «Призри, услышь меня, Господи Боже мой! Просвети очи мои, да не усну я [сном] смертным; да не скажет враг мой: `я одолел его'. Да не возрадуются гонители мои, если я поколеблюсь» (просвети очи мои, да не когда усну в смерть, да не когда речет враг мой: укрепихся на него. Стужающии ми возрадуются, аще подвижуся) (34, 24-25) Суди меня по правде Твоей, Господи, Боже мой, и да не торжествуют они надо мною; да не говорят в сердце своем: `хорошо! по душе нашей!' Да не говорят: `мы поглотили его' (Господи, боже мой, да не возрадуются о мне. Да не рекут в сердцах своих: благоже, благоже души нашей: ниже да рекут: пожрохом его)».

**Феофан Новозерский** (Наставления, н.32): «Мстить, негодовать, роптать, жаловаться, быть в неудовольствии, уязвить кого словом, для нас кажется приятным,—и враг этому радуется».

**Иоанн Златоуст** (т.4, Три беседы о Давиде и Сауле, б.2): «Диавол, как враг мира, ненавистник согласия и отец злобы, сколько радуется и торжествует, когда мы предаемся гневу, ссоримся и нападаем друг на друга, столько же скорбит и печалится, когда мы сохраняем мир и согласие и обуздываем гнев».

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.2, гл. 24): «Враг наш диавол радуется, когда смущается душа и сердце бывает в тревоге. Почему всячески ухищряется он возмущать души наши».

Также при брани с помыслами хорошо было бы осознавать, что это борет тебя бес, и понимать, что подобное состояние свойственно мучению грешников в аду.

**Антоний Голынский** (Путь умного делания, гл. Молитва умная деятельная): «… внимая молитве, борись с неотвязчивым помыслом, зная, что он не твой, а дьявольский. Это может служить тебе некоторым подобием того, как бесы будут непрестанно мучить грешников в аду, воздействуя на их страсти, возбуждая одну за другой, при полной невозможности избавиться от назойливости дьявольской».

### Вид напоминания: смерть и ад

Также действенным напоминанием себе является память о смерти, которая может наступить каждую минуту.

**Варсанофий Великий** (Руководство к духовной жизни, в. 185): «Скажи своему помыслу: "Завтра я умру". Почитай себя за ничто, и ты успокоишься».

**Ефрем Сирин** (Добротолюбие, т.2, гл.5, ст. 255): «Одному брату пред бдением внушал помысл: "сегодня дай себе отдых, и не вставай на бдение". Но он отвечал помыслу: "кто знает? завтра, может быть, и не встанешь; потому надо встать сегодня". И за работой тоже внушал ему помысл: "дай себе отдых сегодня, а завтра поработай". Он же опять отвечал: "нет, сегодня поработаю, а о завтрашнем дне попечется Господь"».

**Игнатий Брянчанинов** (Письма к разным лицам, п.3): «К смертной памяти полезно принуждать себя, хотя бы сердце и отвращалось от нее. Она — дар Божий, а понуждение наше к ней только свидетельство искренности нашего желания иметь этот дар. При понуждении себя нужно и молиться: «Господи, даждь ми память смертную». Таково об этом предмете учение Макария Великого, Исаака Сирского и прочих великих отцов; вы найдете его и в драгоценной книжке Нила Сорского».

**Феофан Затворник** (Толков. на посл. Ефесянам 6.15): «Память об исходе, или о смерти, с заботливым приготовлением к ней всех подвижников, — неутомимых борцов с врагами нашего спасения, — почитается самым могущественным средством к отражению вражеских стрел. Не она ли точно и разумеется здесь? Только надобно выяснить все соприкосновенные сей памяти проявления духовной жизни.— Память о смерти не есть голая память. Она содержит в себе переселение сердцем из сей жизни в другую. Помнят о смерти не затем только, чтобы пугать себя, но чтобы ни к чему временному не привязываться, потому что, как бы оно велико ни было, ныне или завтра его надо оставить. Сердце, ни к чему здесь не привязанное, отбросило все вкусы земные, а находит вкус только в неземном и тем услаждается».

Святые подвижники советуют напоминать себе об аде.

**Ефрем Сирин** (Поучительные слова к египетским монахам, п. 35): «…подвизайся, возлюбленный, и против вражеских внушений представляй себе страх геенны и лютость мучений, чтобы враг не обольстил тебя вселукавством своим».

**Игнатий Брянчанинов** (Письма к разным лицам, п.5): «Что может быть тяжелее состояния души, томимой искушениями? Это пребывание во аде, в вечных муках. Воспоминание о них облегчает здешние искушения. «Враг мой, — говорит уныние, — есть память смертная» (Лествица). Вспомните об обществе бесов во аде — и люди покажутся вам добрыми; вспомните о муках во аде — и искушения сделаются для вас легкими».

**Феофан Новозерский** (Наставления, н.8): «За дела противные воле Божией должны будем наследовать червь неусыпающий, огнь неугасаемый, смолу кипучую (Мар.9,44. Исаия 66,24). Представляя сие в уме нашем, можем побеждать страсти, воюющие на дух наш».

Есть и другие виды христианских напоминаний и вразумлений себе, например, самым распространенным есть напоминание о Промысле Божием и Его воле, особенно во время скорби и искушений; есть и самоуничижительные обращения к себе; есть и напоминание себе о заповедях Христовых и др. Но на этом мы закончим приводить поучения об этом этапе брани.

И хотелось бы еще, с сожалением заметить, что, во-первых, на этом этапе главные сложности заключаются в том, что мы не знаем как и в чем себя надо право обличать, какие христианские истины произносить, не приходим в разум, а долго находимся в страстном состоянии без напоминаний себе о Боге, Его заповедях и истинах.

Во-вторых, и даже когда узнаем, как надо это делать, то постоянно забываем. А святые подвижники советовали помнить о похожих ситуациях и помыслах при них, и когда они вновь будут повторяться в жизненных ситуациях.

**Феофан Затворник** (Слова во святую Четыредесятницу …, В неделю вторую Великого Поста): «Враг прогнан (после брани с какими-то помыслами – от сост.), (на этот раз – от сот.) страсть погашена, душа успокоилась, но это еще не значит, чтобы та или другая страсть была поражена насмерть, нет, она только притаилась, устранилась на время, хотя и пораженная. Новый случай - и она тотчас встанет, хоть и не с тою уже силою (а у нас грешных может быть и стой же или еще с большей – от сост.). Вы одолели страсть (помыслы – от сост.) в известном случае, но таких случаев она найдет тысячи и снова начнет бороть и вызывать на брань. Это значит, что христианину никогда не должно слагать с себя всеоружия; он - бессменный воин, который всегда должен быть готовым на брань. Вот в этом-то смысле и сказано: претерпевый до конца, той спасен будет (Мф.10:22)».

Но опыт говорит, что этого правила новоначальные и малоопытные подвизающиеся не исполняют.

И, в-третьих, на этом этапе существует и другая сложность: несмотря на все эти истины, которые мы можем произносить себе в брани, к нашему горю, душа может часто не реагировать на эти напоминания или слабо реагировать (т.е. не возымеет ни страха, ни покаяния, ни стыда), и будет продолжать и продолжать заниматься своим «бредом» …

# 2.4.3. ТРЕТЬЕ ПРАВИЛО МЫСЛЕННОЙ БРАНИ - молитва против этих помыслов

Третье условие брани с любыми помыслами – это молитва ко Господу.

**Исихий Иерусалимский** (К Феодулу …, гл. 153): «(После внимания и прекословия) … тотчас погашает и разсеявает всякое умышление сопротивоборцев, всякое слово, всякую мечту, всякого идола и всякий столп злобы, есть призывание Господа».

Кратко укажем его принципы и особенности.

##

## «Мысленных волков кроме помощи Христовой избавиться не можно»

Вначале отметим об основном подвижническом правиле: все святые отцы однозначно говорят, что при брани с любым видом помыслов:

**Макарий Великий** (Семь слов, Слово 7, гл.43): «…без Бога, и самому собой невозможно человеку … освободиться и от борьбы с помыслами; возможно же противиться помыслам и не услаждаться ими».

**Макарий Оптинский** (Письма, т.3, п.56): «Молись Богу в простоте сердца, находящие помыслы прогоняй смирением и не думай, что можешь сама их отгонять».

**Григорий Синаит** (Добротолюбие, т.3, Наставления безмолвствующим, гл.3): «Из новоначальных никто никогда не отгоняет помысла, если Бог не отгонит его. Только сильным свойственно бороться с ними и прогонять их. Но и они не сами собою отгоняют их, а с Богом воздвигаются на брань с ними, как облеченные во всеоружие Его».

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь и как на нее настроиться, гл.58): «В возбуждении помыслов часто участвуют бесы, а они бесстыжи. Как не серчай на них, они все стоят со своим помыслом. Очевидно, что после рассерчания (на них) надобно прибегать еще к другому средству. Какому же? Что делает подвергшийся нападению злого человека? Подавши его в грудь, кричат: караул. На зов прибегает стража и избавляет его от беды. Тоже надо делать и в мысленной брани со страстями…».

**Феофан Затворник** (Толков. на 118 Псалом, ст.170): «Человек, которого теснят как-либо или вяжут, обыкновенно ищет избавления. Нет никого, кто каждую минуту не находился бы в таком положении, но не все одинаково держат себя в нем. Одни надеются устранить все тесноты и распутать все узлы своими способами и потому ограничиваются ими одними; другие своим способам не дают никакой силы, и хоть не чуждаются их совсем, но прочного избавления чают от единого Бога, потому благонадежно и обращаются к Нему во всех случаях — и больших, и малых. Вот эти-то одни и действуют право».

**Амвросий Оптинский** (Собрание писем, п. 239): «Из собственного опыта видим, что человек крайне немощен и безсилен в духовной борьбе без помощи Божией. В борьбе этой, говорит преподобный Марк Подвижник, мы имеем одного помощника, таинственного, в нас сокровенного со времени Крещения — Христа, Который непобедим. Он будет споборствовать нам в сей борьбе, если будем не только призывать Его на помощь, но исполнять, по силе своей, Его животворные заповеди. Повергай себя в руце превеликого Его милосердия».

**Моисей Оптинский** (Сб. «Душеполезные поучения преподобных Оптинских старцев», гл. Духовная брань): «Мысленных волков кроме помощи Христовой избавиться не можно — на отгнание их потребно Его всемогущей благодати, а не человеческой слабой помощи. Для того нужно привергаться к стопам Иисуса с крайним смирением, Его просить обо всем и на Него всю печаль свою возвергать и сверх того молить Божию Матерь и прочих угодников с истинным признанием своих грехов, немощи в исправлении себя. Таким образом, без сомнения, Господь вам поможет и дух ваш упокоит».

## О двух видах молитвы при брани с помыслами

Как каждый христианин знает, существуют разные молитвы – есть молитвенное правило, есть молитва покаянная, есть просительная молитва, есть благодарственная молитва и др. Так вот при трезвении и брани с помыслами святые подвижники, как правило, использовали молитву – прошение как призывание помощи Божией, и молитву покаяния за те страсти, которые сейчас проявлялись в помысле (есть еще прошение прощения за свое общее состояние греховное или после совершения греха – но это не для брани с конкретными помыслами). (Сейчас составитель по опыту укажет как и когда какой вид молитвы лучше произносить, а пусть каждый сам решит насколько это будет эффективно в его брани).

1. Если был первично скорый стоп, когда помыслы на какую-то тему еще не развились и не зациклились и был сделан «стоп» на них первый раз, а затем они были различены и проявившаяся страсть укорена, то в этом случае подвижник должен попросить у Господа прощение за проявившуюся страсть, в которой нарушается та или иная заповедь Христова (можно назвать страсть в молитве и произнести, например, Иисусову молитву).

**Ефрем Сирин** (Поучительные слова к египетским монахам, поуч. 10): «…когда придет тебе на мысль лукавый помысел, воззови к Господу со слезами, говоря: «Господи, будь милостив ко мне, грешному, и прости меня, Человеколюбец! Отгони от нас лукавого, Господи!»».

Тот, кто уже подвизается какое-то время в трезвении, тот уже легко определяет свои страсти в помыслах, и тогда он уже может произносить мысленно всё очень кратко, например: что-то кому мысленно высказываешь, понимаешь это, и говоришь себе: «стоп, разговариваю, осуждаю, нельзя – грех», а затем молитва: «Господи, прости меня, грешного за осуждение и нелюбовь к человеку, Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй меня, грешного» (и Иисусову молитву несколько раз).

Таким образом проводится брань с большинством помыслов после этапа самопротивления, когда определенная тема мыслей была замечена первый раз и когда помысел не стал еще навязчивым, и ты еще не знаешь, станет он таковым или нет. Если мысли не возвращаются, то на этом брань и закончена.

2. Если было первично запоздалое или первично позднее внимание на мысли на одну тему, когда уже понимаешь, что ты об этом уже давно думаешь, а значит это уже навязчивые или «буревые» (возмущенные) помыслы, то надо кратко попросить прощение у Господа и за страсть, и за увлечение помыслами, и начать усиленно молиться против навязчивых, т.е. молитвой – призыванием Господа как просьба о помощи в брани с ними (чтобы Он освободил душу от этого состояния бесовского). И делать так каждый раз, когда замечаешь, что опять начались мысли на ту же тему. И именно об этих молитвах, которые мы приведем далее, много говорят святые отцы.

## Примеры молитв – призываний помощи Божией против навязчивых помыслов

Вот какие молитвы - призывания предлагают произносить святые отцы как при докучающих помыслах, так и при худых. (Обращаем внимание, что это краткие молитвы, и именно так – кратко - надо молиться в брани)

Молитв против навязчивости/докучливости помыслов, предложенных святыми отцами, очень много, и пусть каждый выберет себе те, которые ему подойдут. (При их произнесении, если есть возможность, то следует и налагать на себя крестное знамение).

**Феофан Затворник** (Письма, п.227): «Страсть какая подымется, - говори: «спаси, Господи, погибаю!» Находит тьма смутительных помышлений, - взывай: «изведи из темницы душу мою!»».

**Авва Исаия** (Духовно – нравственные слова, сл. 4): «Если подвизаешься против возмущений и страстей (душевных), то не ослабевай, но повергнись пред Богом и скажи от искреннего сердца: «Господи! я не могу противиться сам собою им, умилосердись надо мною, и пошли Твою помощь»,—и успокоишься».

**Исаак Скитский** (Собес. 2-е Иоанна Касиана, гл.10): «Искушает ли меня уныние, тщеславие, гордость, и дух мой обольщается тонким помыслом о нерадении или холодности других, то, чтобы не возобладало надо мною это гибельное внушение врага, со всем сокрушением сердца мне надобно молиться: «Боже, в помощь мою вонми: Господи, помощи ми потщися» («Поспеши, Боже, избавить меня, [поспеши], Господи, на помощь мне» (Пс.69,2)).

**Исихий Иерусалимский** (К Феодулу …, 137): «Помыслы, против воли нашей втеснившиеся и стоящие в сердце, обыкновенно изглаждает молитва Иисусова с трезвением из глубин помышления сердечного (с вниманием, чтобы не увлекаться ими – от сост.)».

**Феофан Новоезерский** (Наставления, 61, 66): «Во время душевных волнений и смущений ваших читайте краткие молитвы: Господи помилуй! Сыне Божий, помилуй мя грешную! Пресвятая Богородице, помози ми! Не остави мене! Умоли Сына Твоего о мне грешной! – «Не отлучайся от мене, Создателю мой!» Какая мысль придет, тотчас к Господу обратитесь…».

**Амвросий Оптинский** (Собрание писем, п. 244 и др.): «Когда враг докучает тебе студными и скверными помыслами, прибегай ко Господу, молясь псаломскими словами: Господи! «они устремили глаза свои, чтобы низложить [меня] на землю» (Пс. 16, 11). «Ты покров мой: Ты охраняешь меня от скорби, окружаешь меня радостями избавления» (Пс. 31, 7). (п. 239) «Также непрестанно прибегай к Заступнице нашей Владычице Приснодеве Марии, поя почасту церковную песнь: «Не имамы иныя помощи, не имамы иныя надежды, разве Тебе, Владычице, Ты нам помози, на Тебе надеемся и Тобою хвалимся, Твои бо есмы раби да не постыдимся»».

**Нил Сорский** (О мысленной в нас брани, гл. 58): «Подобает … на все злые помыслы призывать Бога на помощь: ибо, как сказал святой Исаак, мы не всегда обретаем в себе силу противиться лукавым помыслам. Но другой помощи в этом деле нет, кроме как от Бога. Посему прилежно, со воздыханием и слезами, да молимся Владыце Христу по наставлению Нила Синайского так: "Помилуй мя, Господи, и не даждь мне погибнуть: помилуй мя. Господи, яко немощен есмь; посрами, Господи, борющаго мя беса! Упование мое! Осени над главою моею в день брани бесовския. Борющаго мя врага побори, Господи, и обуревающия мя помыслы укроти тишиною Твоею, Слове Божий!».

**Инок Агапий** (Спасение грешников, гл.10): «Если как раз от беззаботности и уныния случится, что … помысел затвердеет в твоем сердце, … беги быстро к молитве и призывай велегласно Господа, проси помощи себе, как это делают моряки, окруженные внезапной и тяжкой бурей. Молись от всего своего сердца, дабы тебя Бог не оставил, чтобы ты не захлебнулся в этом мысленном водовороте, и читай псалмы из Божественного Писания. «Боже, в помощь мою вонми; Боже, в помощь мою потщися (Поспеши, Боже, избавить меня, [поспеши], Господи, на помощь мне) (Пс. 69,2). Не предай мысленным зверям душу исповедующуюся Тебе (прославляющую Тебя); Не введи нас во искушение», - и другое подобное; и изучай в уме Страсти Господа, которые Он претерпел. Так ты умертвишь грех, который тебя подвигает сделать человекоубийца диавол. Призывай Приснодеву и Владычицу нашу Богородицу и других святых, чтобы они тебе помогли победить в той войне».

**Никон Воробьев** (Письма, п.135): «Необходимо умалить, а затем и уничтожить его (тщеславие), во всяком случае, нужно непрестанно следить за собой и всякое проявление тщеславия подавлять сокрушением сердечным (вздохнуть ко Господу от всего сердца: "Господи, вот опять змий поднял голову"), с гневом отогнать его и воззвать ко Господу: "Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешного. Не хочу, не принимаю, освободи меня от него, даруй ми зрети моя прегрешения"».

Можно произносить и другие молитвы, крестясь, например: «Огради мя, Господи, силою Честнаго и Животворящаго Твоего Креста и сохрани мя от всякаго зла» или «Господи, отрицаюсь служению врагу моему и сочетаюсь Тебе, Христе, во имя Отца и Сына и святого Духа», или «Не оставь меня, Господи, Боже мой! Поспеши на помощь мне, Господи, Спаситель мой!» (Пс. 37, 22-23).

Если христианин замечает свои помыслы и противостоит им самоукорением и молитвой, а при фиксировании их возвращения молится ко Господу, чтобы Он защитил от таких бесовских нападений, то тем самым он выражает свое несогласие с ними и не принимает их, и его вины уже нет.

**Феофан Затворник** (Письма, п.970): «Акт бывает греховен, когда есть произвольное соизволение на дурное. Грешны мысли, когда произвольно дают им место в душе. Но когда мысли лезут сами, душа же их не хочет, и противится им, тут нет греха, а борьба добрая».

Но мало только знать молитвы, призывающие Господа на помощь, надо соблюдать правило, о котором и скажем далее.

## Обязательное условие - «когда приходят помыслы, призывай Господа Иисуса часто и терпеливо»

При брани с помыслами молиться нужно немногословно (кратко) и повторять такую или другие также краткие молитвы много раз с усилием.

**Григорий Синаит** (Добротолюбие, т.3, Наставления безмолвствующим, гл.3): «Ты же, когда приходят помыслы, призывай Господа Иисуса часто и терпеливо, и они отбегут: ибо, не терпя сердечной теплоты, молитвою подаемой, они, как огнем палимые, отбегают. Иисусовым именем, говорит Лествичник, бичуй супостатов».

**Варсанофий Великий** (Руководство к духовной жизни, в. 540): «Время браней есть время делания: не расслабевай, но делай. Веди брань, и когда она усиливается, укрепляйся и ты, взывая: «Господи Иисусе Христе, Ты видишь немощь мою и скорбь мою, помоги мне! Избави меня, Господи, от врагов моих; к Тебе прибегаю» (Пс. 141, 7; Пс. 142, 9), и помолись, чтобы получить тебе силу служить Богу в чистом сердце».

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь и как на нее настроиться, гл.58): «… рассерчавши на страстное, надо взывать о помощи: «Господи, помоги! Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, спаси меня! Боже, приди на помощь, Господи в помощи Твоей нуждаюсь!» Обратясь так ко Господу, уже не отходить от Него вниманием к тому, что в вас происходит, а всё и стойте пред Господом, умоляя Его о помощи. От этого враг, как огнем палимый, убежит немедля. … Не забывайте так делать - и всегда с успехом будете поражать и прогонять все возникающее в Вас страстное».

**Амвросий Оптинский** (Собрание писем, п.240): «И повторяй (молитвы против помыслов) много раз, если возможно, с земным поклонением. Главное же, старайся удержать веру и упование спасения, что Господь хощет всем спастися и в разум истины прийти».

Итак, надо произнести молитву не один-два раза, а повторять ее много раз, усиленно и внимательно. Если позволяет ситуация, то можно произносить ее вслух (так же делается и при молитвах от молитвенного рассеяния).

**Цветник священноинока Дорофея** (гл. 30): «…иногда нужно и помолиться против помыслов дурных и достойных порицания. Однако если они все равно умножаются и досаждают так, что невозможно сохранять ум в сердце, тогда читай молитву Иисусову вслух, безостановочно, долгое время, твердо и терпеливо».

**Амвросий Оптинский** (Собрание писем, п.244): «Когда за работою по послушанию стужают злые помыслы, оставь работу и положи 33 поклона, смиренно призывая милость и помощь Божию».

Заметим, что хорошо бы было еще научиться благодарить Господа за помощь, когда понял, что больше не повторяешь одно и то же.

**Филофей Синайский** (Добротолюбие, т.3, 40 глав о трезвении, гл. 26): «Ты же (после проведенной брани – от сост.) улучив свободу от вражеских нападений, на час или минуту, прославь (Господа, если ты призывал Его в молитве – от сост.) спасшего тебя, и углубись в помышление о смерти».

Но т.к. это опасно – можно вновь увлечься этими мыслями - то благодарение, к сожалению, иногда не стоит произносить (но пусть каждый сам попробует благодарить Господа, только коротко: «Спасибо, Господи! Слава Тебе», и переходить, например, на повторение молитвы Иисусовой. Может быть и получится, по милости Божией, не перейти вновь на те докучливые помыслы).

На этом закончим говорить о третьем этапе брани с помыслами. Эти условия брани одинаковы как для не навязчивых помыслов, так и навязчивых. Но при навязчивых/досаждающих помыслах на этом брань не заканчивается, т.к. помыслы вновь возвращаются. И поэтому нужно соблюдать и другие условия брани.

# 2.4.4. ЧЕТВЕРТОЕ УСЛОВИЕ БРАНИ ПРИ НАВЯЗЧИВЫХ ПОМЫСЛАХ – последующее трезвение и брань

Итак, казалось бы, брань проведена, и помыслы не должны возвращаться вновь. Но так бывает далеко не всегда и не со всеми помыслами. Так:

одни мысли быстро проходят сами собой (и ты можешь их заметить или не заметить) и с ними даже не нужно вести брань – и это, так сказать, «мгновенные» помыслы, уходящие без брани;

другие помыслы можно заметить и провести с ними один раз брань, и они не появляются более, а просто начинаются помыслы о другом – это, так сказать, «легкие» помыслы, не возвращающиеся после первой брани;

третьи возвращаются после первой брани несколько раз и прекращаются – это, так сказать, «мало-навязчивые» помыслы;

а некоторые держат душу долго и сильно, и надо провести с ними брань много раз – и это мучительные сильно-навязчивые помыслы.

Вот как о разных помыслах говорит свт. Феофан.

**Феофан Затворник** (Путь ко спасению, отд.3.3): «Есть помыслы, пожелания и страсти — приходящие в виде набегов и кратковременных возмущений, и есть постоянные, продолжающиеся дни, месяцы и годы. Первые легки, но и их презирать не должно, а внимательно смотреть не только за ними, но и за порядком их».

Помыслы/мысленные разговоры, уходящие без брани и «легкие», не возвращающиеся после первой брани, сменяются помыслами на новую тему. И после замечания новых мысленных разговоров на другую тему или с другим собеседником, у подвизающегося начинается брань уже с этими, и по тем же правилам, которые приведены выше: стоп, различение, самопротивление, молитва.

Если же помыслы после проведенной брани стали возвращающимися, то именно это обращение внимания на уже знакомые (по первой брани) помыслы на какую-то тему и противление им, и обозначается составителем как последующее трезвение и брань. Замечание и противостояние им должно быть столько раз, сколько помыслы возвращаются. Сейчас мы ведем речь именно об этом.

Вот как говорят святые отцы о последующем трезвении и брани.

 **Феофан Затворник** (Слова во святую Четыредесятницу …, В неделю вторую Великого Поста): «Сознав врагом своим в эту минуту борющую вас страсть, начинайте поражать ее оружием своим, употребляя то то, то другое, пока ее прогоните. Прогнали - стойте и смотрите, и ждите снова нападения со стороны той же (это говорится относительно возвращающихся помыслов на одну и ту же тему после первой брани – от сост.) или другой какой-либо страсти (это говорится относительно помыслов на новую тему – от сост.). Когда нападет, и с нею поступайте так же, как и с тою, с которою боролись и которую, по милости Божией, победили. Так всякий день, всякий час и каждую минуту».

**Филофей Синайский** (Добротолюбие, т.3, 40 глав о трезвении, гл. 26): «С крайним напряжением внимания блюди свой ум. Как только заметишь (вражий) помысел (этап трезвение – от сост.), тотчас воспротиворечь ему (самопротивление – от сост.), но вместе с тем спеши призвать Христа Господа на отмщение (молитва – от сост.). (Это указана первичная брань, а далее речь идет о последующем трезвении – от сост.) …Но ты, и после того как, по молитве твоей, все эти враги усмирены будут, опять продолжай усердно внимать уму. Вот снова волны (помыслов), множайшие прежних, одни за другими устремятся на тебя, так что от них будто уже погружается душа, как в пучину, и готова погибнуть».

Итак, основное условие брани при возвращающихся помыслах на одну тему/ситуацию – ее продолжение. Причем, как мы уже сказали, брань нередко нужно проводить очень много раз.

**Феофан Затворник** (Путь ко спасению, 6А, отд. 3.3.): «Но пусть прогнано это мрачное полчище злых помыслов (на какую-то тему/ситуацию – от сост.), пусть сердце опять спокойно и стало на душе светло, — помнить надобно, что тут для дела своего собственно ничего еще не сделано. Эти враги все еще живы. … Нет, на этом никак не следует останавливаться, иначе ни покоя, ни успеха не будет».

**Феофан Затворник** (Письма, п.629): «Бывают помыслы худые неотвязчивые. Пусти их, - уж это вражье дело. Но коль скоро вы ни малого благоволения к ним не оказываете, а тотчас отвращаетесь и стоите в сем отвращении, то вы в добром положении. Итак, первое - пришли мысли дурные? – гнать, опять пришли - опять гнать, и так, не переставая, пока не отойдут. Когда отойдут, это значит враг обратился в бегство. Но он опять подступит. Тогда опять тоже делать».

(Это условие – продолжение брани - святые отцы не выделяли отдельно, когда говорили об условиях брани (которые мы приводили в разделе «О трех обязательных условиях внутренней (невидимой) брани…»), т.к. оно является повторением вышеперечисленных условий: внимание, самопротивление и молитва. Мы же выделим его, т.к. здесь есть некоторые важные нюансы, и нам, малоопытным, будет это полезно).

## Об основных причинах возращения помыслов после брани

Вначале скажем, почему же происходит возвращение тех или иных помыслов, когда против них была проведена брань.

### Укоренившиеся страсти не дают успокоиться помыслам

Первая причина продолжающегося насилия помыслами – страсти грешного человека, которые укоренились в нем и стали привычными для него.

Так, несмотря на проведенную брань с тем или иным страстным помыслом, та или иная страсть все же остается в человеке, т.к. душа уже давно полюбила, что с ней связано. И хотя при проведенной брани сознание (как дух) и отвергло помыслы, душе все же нравится об этом думать, или она, обольщаясь, считает, что ей важно или нужно об этом думать, и она продолжает, например, желать «победить противника», или что доказать, или «показать себя» или что другое. И вот как об этом говорят святые отцы.

**Марк Подвижник** (О законе духовном, 200 глав, 142): «Не говори: «Я не хочу, а приходит (на ум)». Конечно, если не сие самое, то причины оного ты любишь».

**Феолипт, митроп. Филаделфийский** (Добротолюбие, т.5, 28): «Если они (страстные помыслы) будут настаивать, толкая в двери внимания и возмущая мысль, то знай, что они получают подкрепление от скрытного предварившего сие нападение возжелания их; почему как бы право какое имея на душу, ради того, что пошатнулось уже произволение, они тревожат и докучают».

**Нил Синайский** (К досточтимейшей Магне …, гл.35): «…ум, настроенный своими прежними умствованиями, хотя и чувствует заблуждение, но с трудом оставляет оное, увлекаясь более усладительностью приятного (например, от того, что в мыслях докажешь кому-то что-то, или оправдаешься, или осудишь – от сост.), нежели сколько старается он избегать вреда от того, что не полезно (т.е. душе более хочется получить удовольствие от своих мыслей даже, несмотря на то, что она может понимать, что согрешает в помыслах – от сост.)».

**Авва Дорофей** (Душеполезные поучения, п.13): «…чему удивляется страстный, когда его тревожит страсть? Зачем смущается? Ты образовал ее, имеешь ее в себе, и смущаешься? Принял залоги ее, и говоришь: зачем она тревожит меня? Лучше терпи, подвизайся и моли Бога, ибо не возможно, чтобы тот, кто исполнял страсти, не имел от них скорби. Сосуды их, как сказал Авва Сисой, находятся внутри тебя; отдай им залог их, они отойдут от тебя. Сосудами он назвал причины страстей: так как мы их возлюбили и привели в действие, то и невозможно нам не пленяться страстными помышлениями, принуждающими нас, и против воли нашей, исполнять страсти, потому что мы добровольно предали себя в руки их».

**Феолипт, митроп. Филаделфийский** (Добротолюбие т.5, ст. 29): «Если подвижник, напрягаясь пресечь (молитвою) смущающие его помыслы, отсекает их на время и уничтожает частое их появление, совсем же не освобождается от них, но остается в состоянии борющего и боримого: то это от того, что он лелеет причины смущающих его помыслов – покой плоти (например, как эгоизм, нежелающий напрячься для помощи ближнему – от сост.) и мiрское честолюбие (например, как нежелание, чтобы о тебе плохо думали или не считались с тобой – от сост.), из-за которых он не спешит и исповедать свои помыслы. Почему и покоя не имеет, держа в себе то, что дает врагам право ратовать против него».

Незнание или непамятование о том, что тебя мучают твои привычные и полюбившиеся тебе ранее страсти, может приводить малоопытного христианина к смущению и отчаянию о том, что проведенная им брань с помыслами безуспешна (даже если она и проводилась согласно условиям христианской брани), или в случае непроведения христианской брани, разочарование в том, что он пытался каким-то другим образом о чем-то не думать, а оно все равно думается. Такие смущения и отчаяния происходят от гордости.

**Макарий Оптинский** (Письма, т.3, п.88): «…ежели в побеждении мысленном смущаешься, а не прибегаешь к смирению и покаянию, то явная гордость…».

Духовный же подвижник знает, что т.к. его мысленные разговоры – это помыслы от его же страстей, то пока он в сердце желает то ли победить кого-то в своих спорах, то ли доказать кому-то что-то, то ли отплатить за обиду и мн.др., то его страсти будут иметь силу и не отпускать его. И то, что он понимает, что так нельзя делать (спорить, мстить и т.д.), и что он пытается не принимать эти помыслы, то факт их возвращения говорит ему о его тайных желаниях/склонностях, которые и будут его держать «в сетях» помыслов на какую-то тему/ситуацию; и поэтому он не смущается и не отчаивается о своих неуспешных бранях. Также он понимает, что виноваты в этом его гордость, самолюбие, эгоизм, т.к. он никак не хочет с чем-то смириться. А значит – всё справедливо – гордость в твоем ветхом человеке мучится, и это отражается и на твоем новом человеке, даже осознающем свою страстность и проведшем брань. И пока силен еще твой ветхий человек, то он и будет тебя мучить. А вот когда твой новый человек во Христе приобретет силу христианских добродетелей, то тогда и мучения ветхого будут ослабевать, и может быть когда-то и вовсе прекратятся (и тогда христианин становится бесстрастным в определенной мере). А пока этого нет, то и бури навязчивых и страстных помыслов будут приносить тебе когда мучение, а когда и удовольствие, и брань твоя будет то неуспешной, то малоуспешной.

Также зная, что для брани грешника – это нормально – испытывать нападения, падать и вставать, опытный духовный подвижник после возвращение помыслов на определенную тему после проведенной им брани с этими стужающими помыслами, не приходит в отчаяние или растерянность, а продолжает молиться против этих помыслов.

Заметим и то, что нельзя ожидать, что какие-то твои привычные страстные реакции на те или иные ситуации, с которыми ты старался бороться в прошлые разы, в следующие разы не будут проявляться, и ты сразу начнешь думать право и добродетельно.

**Авва Исаия** (Слово 16): «…не обращай внимания, брате, на покой (от брани), пока ты в теле сем, и не верь себе, если увидишь себя на время покойным от страстей, потому что они иногда приутихают на время в лукавом чаянии, что может быть человек распустит сердце свое, полагая, что совсем избавился от них; и потом внезапно наскакивают на бедную душу и похищают ее, как малую птицу какую; и если окажутся мощнее ее во всяком грехе, то смиряют (побеждают, удерживают – от сост.) ее без милосердия, ввергая в грехи, пагубнейшие прежних, о прощении которых она молилась уже».

### Помыслы возвращаются и потому что они бывают от настырных бесов

Следующая причина возврата помыслов после уже проведенной брани – действия бесов. Святые отцы говорят, что они могут хитро действовать – сначала отходят, а когда человек расслабится, то нападают с новой силой. А он оказывается к этому не готов и вновь увлекается мысленными разговорами или суждениями о том же.

**Ефрем Сирин** (Добротолюбие, т.2, О борьбе с осмью главными страстями, вообще, ст.120): «(Враг) безстыден и упрям в своем намерении, многократно выгоняешь его вон с упреком, но он безстыдно усиливается войти».

**Паисий Святогорец** (Духовная борьба, ч.1, гл.4): «Геронда, бывает, что я с трудом изгоняю "левый" помысл, а он возвращается вновь. Почему такое происходит, если "тема закрыта" (по-видимому, этими словами человек так отсекал помыслы – от сост.)? — Ну да, тема-то закрыта, только вот тангалашка не закрывается [продолжает работать]. Диавол живуч, никогда не умирает. Один старенький монах рассказывал: "Если псу наподдать разок-другой, то он убегает. А диавол не убегает — настаивает на своем. Такой настырный».

**Исихий Иерусалимский** (К Феодулу…, гл.30): «Любящим научение надо знать и то, - что злые демоны, завидуя нам, по причине великой от брани пользы (для нас – от сост.), умудрения ею и к Богу восхождения, часто скрывают от нас и утишают эту мысленную брань, (имея при сем в намерении и то), чтобы, когда мы (забыв об опасностях нападения с их стороны), обеззаботимся, внезапно похитить ум наш (в мечтания), и опять сделать нас невнимающими сердцу нерадивцами. Ибо их одна цель и один подвиг непрестанно заботит - совсем не давать сердцу нашему быть внимательным к себе, зная, какое богатство собирается чрез это в душе».

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.2, гл. 23): «…появляется невнимание к себе, ослабление ревности, возникновение помыслов сначала пустых, а потом страстных, далее движение самых страстей, с чем неразрывна буря в сердце. Мир внутренний потерян. Это однократное состояние, и если опомнится пострадавший сие, то приходит в себя, сокрушается, кается и молитвой восстановляет обычный ему внутренний строй. Враг прогнан, но он не отчаивается, а снова и снова приступает с теми же внушениями и с тою же целью — расстроить внутренний мир. Ведай сие, брате мой, противопоставь покушениям врага бодренное блюдение себя, по слову Господа: «Бдите и молитеся, да не внидете в напасть» (Мф. 26, 41). Внимай себе со всем тщанием, чтобы враг не подкрался и не обокрал тебя, лишив великого сего сокровища, то есть мира внутреннего и тишины душевной. Враг покушается расстроить душевный мир, потому что знает, что когда душа в смятении, то ему подручнее направить ее на что-либо худое».

**Феофан Затворник** (Путь ко спасению, 6А): «…может быть, (что помыслы) намеренно скрылись, чтобы в нечаянном нападении в благоприятное время тем вернее возвратить себе победу».

**Феофан Затворник** (Примеры записывания добрых мыслей, п. 118): «Чтоб не испугать, враг иногда, после однократного или двукратного вызова сочувствия (когда человек увлекся своими мыслями/диалогами и ему нравится об этом думать, или он склоняется что-то сделать, как внушает помысел – от сост.), отступает, чтоб породить беспечность в боримом и внезапно опять поразить его с сильнейшим натиском.— Держащему себя в бодренности и напряженной готовности противостать нападениям — это не страшно».

**Феофан Затворник** (Путь ко спасению, отд.3.3): «Если и после сего, добросовестного, впрочем, действования в защиту себя (правильно проведенной брани – от сост.), враг все еще стоит в душе, как привидение, и не хочет уступить места (т.е. помыслы или эмоциональная реакция все возвращаются и возвращаются – от сост.), то это явный знак, что он поддерживается стороннею силою; посему и тебе должно обратиться к сторонней, земной или небесной, помощи — открыться своему наставнику и в усердной молитве призывать Господа, всех святых и особенно Ангела хранителя. Преданность Богу никогда не оставалась постыженною. …Брань кончена. Благодари Господа за избавление от поражения, но не предавайся чрез меру радости спасения, не попускай беспечности, не ослабляй ревности — враг часто притворяется только побежденным, чтобы, когда ты предашься чувству безопасности, нечаянным нападением тем легче поразить тебя. Потому не снимай бранных оружий и не забывай предохранительных правил. Будь всегда бодрым и бдительным воином. …У врага есть будто закон — не вдруг начинать со страсти, а с помысла, и часто повторять его. Прогнанный гневом в первый раз снисходительнее может быть принят во второй, в третий, потом родится желание и страсть, и отсюда — один шаг до согласия и дела».

Также напомним, как вообще действует враг.

**Феофан Затворник** (Письма о разных предметах веры и жизни, п.72): «Все внимание его (беса) устремлено на душу с помыслами, чувствами и намерениями. Он сидит неотходно сбоку души и подмечает, в какие образы облекается она, чтоб применительно к ним действовать на нее. Как только заметит те или другие образы, тотчас начинает развивать и распложать их в том же роде, имея в цели посредством их навесть на худое, в чем и успевает, переводя внимание души от помыслов добрых к пустым, от пустых к страстным, — а далее, доводя страстные помыслы до страстных движений и из них порождая страстные намерения,— от намерений же до дел недалеко. Враг пользуется при сем естественными законами движения образов в воображении и памяти. Законы сии суть: современность, одноместность, сходство и противоположность, связь причины и действия, средств и целей, всяких вообще соприкосновений в бывающем. Например: вы вспомнили о месте, в коем были и где вам сделана небольшая неприятность. Вы об этой неприятности уж забыли, но враг не забыл, и поспешит теперь воспользоваться случаем поновить и в вас чувство забытой неприятности, чтоб на основании его построить что-либо и более худое. Как только, проходя воспоминанием по всему бывшему там, вы дойдете до неприятного случая, он тотчас подбежит и станет за вас заступаться, как они смели?! — чувство неприятности и оживет. Когда оживет чувство, он внушит: «Можно ли оставить?!»,— и засеменит желание отплатить,—желание это разовьет в намерение, а далее начнет поджигать и к решимости так сделать,— и сейчас же, поскорей, поскорей. Бедная душа и не опомнится, как дойдет до этого пункта, — и тут разве уж встрепенется. Как только встрепенется душа, враг тотчас отскакивает и опять смотрит, чем снова займется душа. Иногда и сам начинает занимать ее, принимая разные образы и рисуясь пред душою. У души есть свои глаза, кроме телесных; она видит эти образы, и иные пропускает без внимания, а иными и займется. Как только занялась, враг тотчас опять начинает тем же путем вести ее к страстным чувствам, чтоб чрез них довести до страстных намерений и решимостей. Вот какую забаву враг постоянно ведет с нашею душою, чтоб навесть ее на зло. Авва Исайя по сему поводу говорил о себе: я похож на коня, который вольно пасется на лугу. Подходит чужой кто, садится и ездит. Когда, наездившись, бросает, подходит другой и то же делает,— и так далее. А другой старец уподоблял себя кудели; подсядет, говорит, враг, и ну прясть, и все прядет, пока не отгонишь. Прядение есть течение помыслов, которые идут одни за другими, одни из других вырождаясь, пока не дойдут до чего-либо грешного, от которого, опомнившись, душа пресекает течение помыслов и отгоняет врага. Враг водит, пока не доведет до пропасти. Вид пропасти приводит душу в себя. Я думаю, что все это вы знаете по опыту. Пишу же о сем, чтоб дать вам знать, что это такое,— именно что это враг забавляет нас,— и забавляет не с добрым намерением. Почему нам следует серьезно отнестись к сему положению дела».

### Почему некоторые помыслы могут не возвращаться

А теперь кратко укажем, почему некоторые помыслы не возвращаются после проведенной брани против них.

Говорим мы об этом, чтобы неопытный подвизающийся не обольщался, если его какое-то время не мучают возвращающиеся помыслы, и чтобы он не возгордился своими «успешными» бранями или не подумал, что это его страсть уменьшилась. Такие оценки себя от духовной гордости нередко случаются у неопытных и они, ведясь на них, даже не замечают этого.

1. Итак, если это было бесовская атака, то тогда невозвращение тех же помыслов какое-то время - это духовная уловка, о которой было сказано выше. Но в данном случае эта бесовская хитрость не просто применяется для того, чтобы человек перестал быть внимательным, а для того, чтобы он возгордился собой.

**Евагрий Понтийский** (Главы о молитве, гл. 134): «Бывает, что иногда демоны, вложив тебе какие либо помыслы, сами же побуждают молиться против них, воспротиворечить им, - и тотчас отбегают; чтоб ты впал в прелесть, возомнив, что начал уже побеждать помыслы и устрашать демонов».

**Исихий Иерусалимский** (К Феодулу…, ст.24): «…хитры будучи враги наши, притворяются побежденными, замышляя низложить борца отъинуды (с другой стороны), - чрез тщеславие».

**Авва Исаия** (Добротолюбие, т.1, О хранении ума: 27 глав, гл.2): «Если, противостоя врагу, увидишь, что полчище его, ослабев, обращается в бегство от тебя, да не обрадуется тем сердце твое, потому что эти враги устроили для тебя злохитрый ков позади себя. И там-то они готовят тебе брань злейшую первой. Выступая против тебя, они оставили за городом в засаде значительную часть полчища своего, приказав им не двигаться. И вот, когда ты воспротивился им и выступил против них, они побежали от лица твоего, будто бессильные, но если сердце твое вознесется тем, что ты прогнал их, и ты таким образом оставишь город, тогда поднимутся и те, кои остались позади в засаде, остановятся и эти бегущие впереди тебя – и охватят бедную душу со всех сторон, так что ей не останется уже никакого убежища».

**Исаак Сирин** (Добротолюбие, т.2, гл. 210, 213): «У соперника нашего диавола есть древний обычай со вступающими в подвиг хитро разнообразить борьбу свою. …Третий прием вражеской брани. – Когда враг увидит силу, какую приемлет человек от Бога за ревность свою и призывание Его с верою, тогда старается отыскать какой либо способ – отдалить от него помогающаго ему Ангела, – именно, покушается возбудить в нем помыслы гордыни, чтобы подумал он в себе, будто бы вся крепость его зависит от его собственной силы, и сам он своею силою хранит себя от своего противника, и убийцы. Кто поверит таким, всеваемым от врага мыслям, от того отходит Божия помощь, – и он попадает в руки врага. А кто не поддается сим внушениям, но крепко держит память о Содействующем ему, и око сердца своего не перестает устремлять к небу; против того враг изобретает новые способы брани».

2. Вторая причина, почему некоторые помыслы после проведенной брани могут не возвращаться, состоит в том, что они просто сменяются помыслами на другую более заинтересовавшую тему/ситуацию. Или может быть от того, что ситуация, которая волновала душу, каким-то образом разрешилась, и поэтому помыслы отступают по естеству. И заслуги в этом борющегося нет, а это естественное течение мыслей.

3. Также невозвращение может быть проявлением благодати Божией, которая успокоила твои страстные помыслы. И это самое благое невозвращение, и благодарение Господу за это! Но и в этом заслуги борющегося нет…

## О трех условиях последующей брани для вновь повторяющихся помыслов – трезвении, самопротивлении и молитве

Итак, этот этап брани наступает тогда, когда уже по поводу помыслов/мысленных разговоров на какую-то тему была проведена брань по трем правилам – внимание, самопротивление и молитва. В этом случае надо вновь провести брань в такой же очередности, и делать так каждый раз пока душа не успокоится с этой темой/ситуацией. Но у этих условий по сравнению с первичной бранью есть некие особенности, и о них мы сейчас и скажем.

Также кратко заметим, что психологи и люди, уже знающие о принципе действия навязчивых мыслей, заметили, что если ты начнешь убеждать себя в чем-то по поводу волнуемой темы, то можно успокоиться только на какое-то время, но потом всё начнется заново, и эти убеждения уже не будет успокаивать.

Интернет – источник: «Бывает так, что вы, пытаясь избавиться от постоянно одолевающей навязчивой мысли, ищите какие-то мысли или мысленные решения, которые бы успокоили вас. Вы интенсивно думаете, может, спорите с собой или что-то пытаетесь себе внушить, но тем самым вы только укрепляете проблему изнутри. В споре с навязчивыми мыслями вы ничего себе не докажите, даже если вам и удастся найти мысль которая на время успокоит вас, вскоре навязчивые мысли в виде сомнений и тревог вернутся, и все начнется по кругу. Попытка заменить мысли или убедить себя в чем то, с навязчивыми состояниями - не работает».

И поэтому сейчас укажем, как нужно право проводить последующую брань.

### 1. О тщательном внимании к вновь возвращающимся помыслам

В разделе 5.4.1. «О первичном и последующем фиксировании помыслов на какую-то тему» мы упоминали о «повторных стопах». И вот именно они и происходят при фиксации возвращающихся мыслей/диалогов на одну тему.

Также, говоря о внимании, речь шла о том, что для успешной брани нужно стараться осознать помыслы как можно быстрее. А при позднем первичном внимании к помыслам «многих трудов потребует уничтожение или изгнание их».

Все эти условия нужно выполнять и при последующем трезвении и брани. Так, подвизающийся должен стараться как можно быстрее видеть не только самые первые мысли на какую-то тему/ситуацию, которые появились первый раз, но и внимательно следить за началом последующих их появлений (т.е. должны быть быстрые «повторные стопы») и проводить с ними брань до тех пор, пока они не перестанут появляться. Вот как святые отцы об этом говорили.

**Авва Исаия** (Правила и советы новоначальным инокам, 67): «Если, поборовшись, преодолеешь (помыслы), … но больше еще блюдись, потому что враг не замедлит устроить тебе новую брань, сильнейшую прежней».

**Феофан Затворник** (Мысли на каждый день года, Неделя 17-я по Пятидесятнице, среда): «Ослабеем вниманием или позволим себе увлечься призраками их (помыслов), — они (бесы) тут как тут, и начнут тревожить смелее. Не опомнись во время — закружат, а опомнится душа, опять отскочут и издали подсматривают, нельзя ли опять как-нибудь подойти. Итак, трезвись, бодрствуй, молись и враги ничего тебе не сделают».

**Феофан Затворник** (Мысли на каждый день года, Неделя 28-я по Пятидесятнице, пятница): «Прогони их, и всему конец; опять придут, опять прогони — и так всю жизнь. Когда же примешь мысли, и станешь ими заниматься, то не дивно, что и сочувствие к ним явится; тогда они станут еще неотвязнее».

Но нередко бывает так, что малоопытный (или даже опытный, но находящийся в расслаблении), осознав мысленные диалоги и проведя вначале брань (по своим силам и разумению), перестает фиксировать последующее возвращения, и тогда мысленные разговоры вновь начинают держать сознание в плену.

А теперь укажем, что мешает последующему быстрому замечанию того, что помыслы возвратились и вновь атакуют.

### Чем сильнее эмоциональность, тем сложнее трезвение и брань

Первой и довольно таки сильной помехой трезвения является эмоциональность, т.е. если помыслы «буревые» (о них мы говорили в третьей главе нашей темы). Так, если была задета эмоциональность и в мыслях высказаны кому-то, например, какие-то недовольства, то брань будет тяжелой, т.е. помыслы будут сильными, и они будут возвращаться и возвращаться, да еще и так, что человек быстро ими захватывается и продолжает об этом думать/кому-то что-то выговаривать. И происходит это потому, что страсти набирают силу.

**Ефрем Сирин** (В подражание притчам): «Может быть спросит иной: «Отчего же иногда душа побеждается помыслами?» Оттого, что душа не противится помыслам, но позволяет входить им внутрь, и они, находя там себе пищу, понемногу расстраивают душу».

Также заметим, что, казалось бы, когда человек спокоен, то ему легче увидеть, что, например, разговаривает в мыслях или повторяет одно и то же. Но это не совсем так. Так, если это спокойное состояние, то повторения слабых помыслов тяжело увидеть т.к. не чувствуется, что ты думаешь о чем-то ненужном или страстном, и ослаблено внимание. А если это сильное волнение, то не можешь быстро осознать т.к. в силу вступили эмоции, которые помутняют ум, и к тому же кажется, что тебе очень надо сейчас об этом думать, чтобы разобраться/решить проблему/подготовиться к ответу кому-то и т.п.

### Несколько практических советов о замечании навязчивых помыслов в перерывах

Когда речь шла о характерных особенностях навязчивых помыслов, то в разделе 5.2.1 мы говорили о перерывах помыслов между циклами (когда человек не думает на некую тему), которые бывают вынужденными (когда приходится прерваться на реальное общение или что-то отвлекло) и не вынужденными (когда мысли сами собой сменяются на другую тему). И сейчас скажем, как нужно пользоваться перерывами при брани с помыслами.

1. Если человек был зациклен на каких-то помыслах, и вынужденно отвлекся на какой-то реальный разговор или на какую-то ситуацию, то после этого надо стараться зафиксировать, когда бывшие уже ранее зацикленные мысли, которые были прерваны, начнут возвращаться, и начать тотчас вести с ними брань, а не увлечься заново.

Причем они будут возвращаться, во-первых, или без твоего желания вспомнить о чем ты до этого думал. Тогда они могут начаться с ассоциаций, когда человек вспомнит или того, с кем вел разговор, или что-то схожее с той темой. Или, во-вторых, как часто бывает, человек, наоборот, старается продолжить думать на ту тему, и это уже выработанная привычка, которую можно обозначить: «а так о чем я думал до этого?». И этого (т.е. самому напрягаться вспомнить бывшие мысли и диалоги) ни в коем случае нельзя делать подвизающемуся в трезвении и брани.

2. Если помыслы на одну и ту же тему, с которыми ты пробовал бороться вчера/позавчера, появляются на следующий день, т.е. был вынужденный перерыв на сон, то надо быть внимательным к их появлению, которое может произойти или тотчас как проснулся или позже.

В данном случае дело в том, что если ты старался проводить брань в первый день, и она не получалась потому, что были свежие эмоции и впечатления, при которых трудно усердно противиться и молиться, то на следующий день поможет то, что ты уже знаешь, что это страстный помысел (если конечно, боролся с ним вчера).

А так же помощью по естеству есть то, что после отдыха эмоции успокаиваются или изменяются (например, страха или недовольства стало меньше). На следующий день сила докучливых помыслов нарастает по мере думания, и им надо для развития вновь получить поддержку. И вот если не произойдет изначально их поддержания, то они уже не набирают вчерашнюю силу и их легче фиксировать и противостоять им.

(Это если человек проводил брань в предыдущий день, а если не проводил, как это обычно бывает у людей, то хотя бы осознание, что тебя вчера эти мысли уже мучили и держали в напряжении, может помочь не увлечься ими сегодня).

### 2. Различение и определение возвращающихся помыслов, как навязчивых от страстей и от бесов

Далее идет этап различения помыслов, когда трезвящийся делает некий анализ своих мыслей.

Как мы говорили в разделе 5.4.1. «Об определении помысла как навязчивый/докучливый/стужающий», следует определять возвращающиеся и зацикленные суждения/диалоги как навязчивые/стужающие/пленение, а также, что это помыслы от бесов. Такие определения помогают душе очнуться и вспомнить, что надо проводить с ними брань, а не увлекаться этими помыслами/диалогами. В случае с возвращающимися после уже проведенной брани, можно резко сказать себе, например: «это ты уже говорил/думал, и опять начал по кругу».

Но, к сожалению, не так всё просто на практике и с этим условием. И далее приведем причины, почему это бывает сложно сделать.

### Появление новых вариантов суждений/диалогов на ту же тему могут не восприниматься как продолжение навязчивых помыслов

В разделе 5.2.2. «Повторение одних и тех же мыслей или разных вариантов» мы говорили, что можно повторять одни и те же варианты/доводы/версии высказываний, а можно придумывать новые варианты, связанные с той же темой.

Если это повторные помыслы с бывшими ранее высказываниями/вариантами/доводами, и с ними уже проводилась брань, то в этом случае у души есть шанс не увлечься ими, если будет определено, что ты уже так думал/что эти мысли уже звучали, и что даже провел с этим брань. Но обычно то, что это уже думалось ранее, душой не помнится и она повторяет одно и то же по несколько раз. Причиной этому является то, что если человек повторяет одни и те же высказывания в чей-то адрес, то это означает, что он услаждается своими доводами/обвинениями/оправданиями и т.п., т.е. ими как бы любуется. При таком любовании надоедливости не возникает, т.к. это приносит некое удовольствие (особенно тяжести и надоедливости от помыслов не возникает при первых повторениях одних и тех же фраз). И именно это переживание некого удовольствия не приводит к осознанию, что ты сейчас находишься в страстном состоянии, что помыслы навязчивые и что ты повторяешь одно и то же.

Если же в возвращающихся помыслах звучат новые варианты суждений/оправданий/обвинений и т.д. на эту же тему, то здесь душа тотчас увлечется/заинтересуется этими вариантами, и ей будет казаться, что это она рассуждает о нужном, т.к. это новый вариант, о котором она еще не думала. Так, человек в мыслях высказывает кому-то вначале один аргумент, а через время – после перерыва между циклами или без перерывов – высказывает другой аргумент, затем третий и т.д. Все они касаются одного недовольства или ситуации, а значит, это относится к тому же помыслу. Но трезвящийся может считать его отдельным помыслом. По своему содержанию это так и есть, но по принадлежности к какой-то ситуации, он все же обозначается как понятие «один страстный навязчивый помысел». Но, не осознавая этого, подвизающийся не определяет его как страстный и навязчивый помысел, что не способствует успешной брани.

Так же в каждом последующем новом аргументе/варианте твоих слов в адрес другого происходит утверждение своей правоты, и душа представляется себе такой правильной/умной/остроумной, что ей тяжело отвергнуть это довольство собой.

Таким же приемом – новыми разными доводами – пользуются и бесы.

**Феофан Новозерский** (Наставления, н.259): «Когда мы углубимся в мысли, тогда враг … заходит со всякой стороны».

Такая «тактика» страстей или бесов направлена на то, чтобы удержать душу в услаждении своими страстными мыслями, если они возвращаются в том же варианте, или при новых вариантах удержать ее в страстном состоянии на увлеченности новизной варианта.

Итак, малоопытный может не обращать внимания на возвращение одних и тех же помыслов после первой проведенной им брани. А также может воспринимать разные варианты мыслей/высказываний/доводов/аргументов на одну и ту же тему или ситуацию, как разные помыслы, а не как варианты высказываний одной темы, которые появляются через время. Поэтому следует учиться различать навязчивые помыслы по двум видам: услаждение уже бывшими и увлеченность новыми вариантами доводов. Осознание этого будет помогать душе очнуться, и начать молиться против этих помыслов.

### Об условии различения повторяющихся помыслов по страстям

При первом фиксировании того, что ты кому-то что-то говоришь, надо определить страсть (например, хвастовство, осуждение и др.) (об этом говорилось в разделе 5.4.1. «Нужно учиться различать помыслы по страстям»). Когда те же самые мысли возвращаются после первой брани, то различение страсти происходит легко, т.к. при первой брани человек уже понял какая страсть проявляется, например, от гордости – как желание доказать свою правоту и оправдать себя, или осуждение другого, при котором чувствуется своя «праведность»/хорошесть. И тогда можно только сказать себе, например: «опять гордость/осуждение. Все никак успокоиться не можешь - услаждаешься повторами».

Но бывает, что в возвращающихся помыслах в новых вариантах проявляются другие страсти, например, месть или злопамятство. И тогда лучше уметь различать и их. (Но даже если и не получится увидеть ту или иную страсть, то можно просто сказать себе: «опять эта тема и мои страсти лезут»).

### 3. О самопротивлении после первой брани

В разделе 5.4.2. речь шла о самопротивлении, к которому относится гнев/строгость на себя, самоукорение и напоминание о Суде, аде и смерти. При возвращающихся помыслах это условие брани также можно осуществлять, но очень коротко, а можно сразу перейти к молитве ко Господу. Причем может быть так, что при одной брани полезно укорить себя и напомнить о Суде и смерти, а при другой – сразу начать молиться; поэтому пусть каждый читатель сам определит, что ему будет подходить.

А вообще, опыт говорит, что новоначальным и малоопытным после определения, что помыслы навязчивые, лучше сразу начать усиленно молиться, и не надо ни долго укорять себя, ни рассказывать себе о том, как надо было поступить/сказать (даже по христианским заповедям), и долго не напоминать о Суде и смерти.

### 4. О молитве на возвращающиеся помыслы

В разделе 5.4.3. «Третье правило мысленной брани - молитва против этих помыслов» было подробно изложено это условие. При последующих бранях это правило ничем не отличается, и исполняется, как и в первой брани: зови Господа на помощь краткими, усиленными и много раз повторяющимися молитвами.

Итак, подведем итог об условиях брани с возвращающимися помыслами: для этого надо быть внимательным, и как только замечаешь, что они вновь появляются, надо определить их как уже знаемые тобой, т.к. эти помыслы на эту темы/ситуацию уже были тобой ранее зафиксированы и отвергнуты. В случае если это другие варианты помыслов, но на ту же тему/ситуацию, надо их осознать таковыми же, а не вестись на их новизну и надо определить их как навязчивые/страстные/бесовские, т.е. теми которые происходят от греха и которые не угодны Богу, т.к. в них преступаются заповеди (мстишь/осуждаешь/гневаешься/оправдываешься/превозносишься/хвастаешься и др.). Иногда обличить себя в страсти уже не надо, а иногда и надо. Эффективно бывает, если резко и строго сказать себе – не хочу уже про это думать, замолчи. Затем можно вновь кратко напомнить себе про Суд, ад и т.п. Обязательно надо молиться против них. И последнее условие - при каждом их возвращении надо проводить такую брань. Причем при частых возвращениях происходит некое сжатие этих условий – помыслы замечаются скорее; что они навязчивые и знакомые осознается моментально; страсти в них так же узнаваемы; и тут же быстро переходишь на молитву против них.

# 2.4.5. ПЯТОЕ ПРАВИЛО БРАНИ – по возможности откровение навязчивых помыслов опытному старцу/старице или обязательное исповедание страстей на исповеди

Есть и такое правило относительно стужающих (навязчивых) и страстных помыслов – объявление/откровение/исповедание помыслов. В данном контексте есть два вида понятия «исповедания». Первое – откровение помыслов своему наставнику/старцу и т.п., и второе – исповедание на исповеди страстей, которые проявлялись в этих помыслах.

## Откровение помыслов перед своим старцем/старицей

Это правило применимо только в том случае, если у христианина есть такой духовный наставник/старец/старица и т.п. (Это не исповедь, на которой только признаются и сообщаются грехи перед Богом).

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, кн., гл): «Исповедание или откровение всего духовному отцу есть самое благотворное действие в деле нашей духовной брани. Ничто так не поражает врага-душегубца и не разоряет козни его, как такой образ действования».

**Никон Оптинский** (Душеполезные поучения преподобных Оптинских старцев, гл. Брань с помыслами): «...Когда заметишь, что какая-нибудь мысль долбит по­стоянно и сердце к ней прилепляется, вот тогда это ужас­ная опасность; скорее надо бороться, чтобы выбросить ее, молитвой Иисусовой прогоняй, а если все же не в силах, исповедуй старцу».

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетические опыты, ч.1, О чистоте): «Святые Отцы повелевают «блюсти главу змия» (Быт.3, 5), то есть усматривать самое начало греховного помысла, и отвергать его. Это относится ко всем греховным помыслам, но наиболее к блудному, которому содействует падшее естество, который, по этой причине, имеет на нас особенное влияние. Преп. Кассиан Римлянин заповедует новоначальному иноку пришедший ему греховный помысл немедленно исповедывать старцу (кн.4, гл. 27). Этот способ — превосходен; он для новоначального — наилучший; но и для преуспевшего бывает в иных случаях крайне нужен и всегда полезен, как решительно разрывающий дружество с грехом, к которому влечется болезнующее естество. Блажен кто может употреблять в дело этот способ! блажен новоначальный, обретший старца, которому он может открывать свои помыслы!».

**Анатолий Оптинский** (Душеполезные поучения преподобных Оптинских старцев, р. Откровение помыслов): «Мне очень приятно, что ты приучаешься открывать свои помыслы. Если и впредь так будешь делать, то многих избегнешь бед и скорбей. Многие из-за этого едут за несколько сот верст, тратят последнюю трудовую копейку, с какими неприятностями, в стужу, постоялые дворы, нечего поесть и попить, а все для того, чтобы получить вразумление и облегчение. Прочти у Аввы Дорофея об откровении помыслов. Даже великие старцы ходили к более старшим и опытным отцам научаться духовной жизни. Великий Антоний, будучи 95 лет, ходил к Павлу Фивейскому, которому было 115 лет».

**Макарий Оптинский** (Письма, т.6, п. 21 и др.): «По уставам иноческого предания, при пострижении от Евангелия предают старицам, а не духовным отцам, которым должны новоначальные открывать свою совесть для получения советов и наставлений, как противостоять искушениям вражиим; но это не есть исповедь, а откровение, исполняя в сем случае апостольское предание: исповедайте друг другу согрешения ваша (Иак. 5, 16). Таинство же исповеди совершенно другое и не имеет к откровению никакого отношения; обязанности духовника совершенно другие, нежели отношение к старицам. (т.3, п.94) …Соображаясь, сколько можно, с возможностью и с своим устроением, открывайся в недоумениях, в страстных и гордых помыслах, в скорбных приключениях, в осуждении и тому подобных. Откровение, тоже и покаяние, врачует немощи наши и увядает злые помыслы... и сказанные тебе слова на твои недоумения принимай с верою, с каковою должна и идти на откровение».

Новоначальные и малоопытные подвизающиеся должны делать это, так как:

**Антоний Голынский** (Путь умного делания, гл. Молитва умная деятельная): «Дьявол есть тьма и тайна беззакония и действовать может лишь тайно и во тьме, до времени своего объявления. Когда же он обнаружен и свет проникает туда, где он пребывал во мраке и лукавстве, - он без оглядки бежит, палимый светом. Так же откровение обессиливает дьявола и во время исповеди помыслов старцу. Обнаруженный, да еще при свидетелях, он вынужден удаляться».

**Иоанн Кассиан** (Послание к Кастору…, кн.4, гл.9): «(Старцы) стараются возводить их (новоначальных) к большему совершенству….Тотчас, по возникновении их (помыслов), открывать старцу своему, и в суждении о них не доверять своему мнению, а считать худым или добрым только то, что старец признает таким. От того хитрый враг ни в чем не может уловить молодого монаха, как неопытного, ничем не может обольстить того, кто полагается не на свое, а на старцево суждение».

Делалось это и для того чтобы обучаться правой брани на текущих примерах, а потом самому уметь бороться с подобными помыслами. Так как ранее духовный ученик жил рядом или вместе со своим старцем, то он должен был рассказывать ему смущающие и другие мысли, чтобы тот более конкретно объяснил/различил ему, что это за страсть, показал, как надо противоречить такому помыслу, и сам помолился ко Господу о своем ученике.

**Игнатий Брянчанинов** (Советы относительно душевного иноческого делания гл. 44): «Для отражения греховных помыслов и мечтаний отцы предлагают два орудия: 1) немедленное исповедание помыслов и мечтаний старцу и 2) немедленное обращение к Богу с теплейшею молитвою о прогнании невидимых врагов. Преподобный Кассиан говорит: "Всегда наблюдай главу змея, то есть начала помыслов, и тотчас сказывай их старцу. Тогда ты научишься попирать зловредные начинания змея, когда не постыдишься открывать их, все без изъятия, твоему старцу". Этот образ борьбы с бесовскими помыслами и мечтаниями был общий для всех новоначальных иноков в цветущие времена монашества. Новоначальные, находившиеся постоянно при своих старцах, во всякое время исповедали свои помышления, как это можно видеть из жития преподобного Досифея, а новоначальные, приходившие к старцу своему в известное время, исповедывали помышления однажды в день, вечером, как это можно видеть из Лествицы и других отеческих книг».

**Отечник проповедника** (ст.1097): «Беседуя с неким старцем, жившим близ аввы Зенона, мы спросили его: “Если кого беспокоит греховный помысл и он, прочитав или услышав от отцов о борьбе с таким помыслом, хочет исправить свое душевное настроение, но не может, надо ли исповедать это кому-либо из старцев или должно руководствоваться прочитанным и удовлетворяться своей совестью?” Старец отвечал нам: “Должно исповедать отцу, но отцу, способному оказать помощь, и не уповать на себя. Боримый страстью не может сам себе принести пользы, в особенности если страсть обладает им».

**Макарий Оптинский** (Письма, т.6, п.182 и др.): «Господь даровал нам слово Свое, научающее нас в житии нашем, и вразумил богодухновенных отцов наших, прошедших путь жительства монашеского, оставить и нам учение, которое проходя можем победить врагов наших, борющихся с нами чрез наши же страсти. Но как бы ни были разумны и старательны, а без видимого руководителя трудно одним подвизаться, и потому отцы уставили чин повиновения старшим и опытным в духовной жизни, дабы, отсекая свою волю и разум, повинуясь во всем руководителям, пришли в навык добродетелей и стяжали бы смирение, которое всю силу вражию сокрушает и все сети и козни его разрушает. (т.5, п. 14). … Нужно к руководству и к откровению иметь человека и что гораздо тяжелее самим собою управлять, как бы ни был кто премудр, почему и нелегко будет идти самочинным путем и без откровения…. Но к кому иметь сие отношение — должна каждая из вас явить свою веру и сердечное расположение. По сим качествам дарует Бог и слово, и утешение, и развязку в недоумении; а враг, ненавидя гласа утверждения, не допускает до сего, потому что ему удобно коварства свои в них неутвержденных действовать и возмущать. … Надобно молиться Господу и просить Его, да пошлет таковую мать или сестру по духу, к коей бы могли извещатися. Вот сие наше всем вам наставление...».

От наставлений старца и от того, какие страсти он различал в ученике и сообщал ему (чего тот мог и не видеть в себе или неправо оценивать) со временем новоначальный становился более опытным в этом умном делании, и, например, быстрее замечал свои помыслы, умел уже их различать, и если подобные и привычные помыслы уже были разобраны со старцем ранее, то он уже сам проводил с ними брань по тому, как указывал ему старец. Со временем он и сам мог помогать другим в этом делании.

**Феофан Затворник** (Что потребно покаявшемуся …, гл. 1): «Будут рождаться мысли, определения, суды, планы, пожелания, страхи, похоти; непрестанно извнутрь будет точиться то то, то другое. Касательно всего этого один закон: все открывать своему наставнику: и доброе, и худое. Этим будет очищаться всегда внутреннее. Наставник будет иметь основание, как судить о состоянии ученика; не будет траты времени; всевозможные уклонения мысленные и сердечные устранятся; под руководством наставника будет приобретаться опытность в разбирании помыслов сначала своих, а далее и всех других. Потому-то св. отцы сему откровению приписывают необычайную силу в деле спасения…».

Но, к сожалению, в современное время этого умного делания, такого правила и таких опытных старцев почти нет (а если и есть, то они могут быть скрыты в монастырях и не доступны мирским христианам). Более того, есть считающие это делание неправым.

**Макарий Оптинский** (Письма, т.5, п. 110): «...Соболезнуем, что спасительное установление — откровение помыслов — у вас находится не только в забвении и в пренебрежении, но даже и в посмеянии. Прочти главы св. Симеона Нового Богослова, св. Иоанна Лествичника, св. аввы Дорофея, св. Каллиста и Игнатия, 14 и 15 главы, и св. Кассиана в Слове к игумену Леонтину; найдете в оных согласно, что невозможно спастись без откровения помыслов и покорения своей воли и разума. Как же бедственно сопротивляться толикому учению святых и всепремудрых мужей, в них же сам Святой Дух действовал».

А так дух настоящего времени таков, то христианин должен сам изучать писания святых отцов о страстях, и ему придется учиться самому замечать, останавливать и различать помыслы, с последующей молитвой против них. И Господь ему поможет приобрести опыт.

**Макарий Оптинский** (т.5, п.109, 215): «Не имея никого окормляющего, или, по-твоему, с кем бы душу отвести, — паче должна читать книги и окормлятися ими с призыванием Божией помощи. (215) …А когда не можешь сего сделать (иметь откровение, или совет, не доверяя своему разуму), то сама умудряйся и поучайся в том, что более приводит нас к смирению и показует гнусную гордость и от оной происходящий вред».

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетические опыты, ч.1, О чистоте): «Тем инокам, которые не имеют возможности непрестанно относиться к старцу, Отцы повелевают явившийся греховный помысл немедленно отвергать, никак не вступая с ним в беседу или прение, от которых непременно последует увлечение грехом, и устремляться к молитве».

**Моисей Оптинский** (Душеполезные поучения преподобных Оптинских старцев, р. Руководство): «Ежели нет руководителя человека, может руководствовать своя совесть и разум. В случае же скудости разума, может наставиться от Писания. Писания ли здраво не может разуметь, может, по совету святого апостола Иакова, обращаться к Богу и молиться об оном. «Если же у кого из вас недостает мудрости, да просит у Бога, дающего всем просто и без упреков, - и дастся ему» (Иак.1, 5)».

(О научении из учений святых отцов различать помыслы и бороться по их правилам мы говорили ранее)

Также следует особо отметить, что нельзя говорить о помыслах с неопытным человеком, т.к. это может невольно способствовать тому, что слушатель начнет осуждать тебя за то, что ты так думаешь, и тем самым будет захвачен внутренним осуждением, которое ни тебе не принесет пользы, ни ему. Или неправо различит помыслы, и зло может определить как добро, и наоборот. И именно поэтому святые отцы говорят:

**Антоний Великий** (Добротолюбие, т.1, Устав отшельнической жизни, гл. 72-74): «Не всем открывай помыслы свои, а только тем, которые могут врачевать душу твою. Не всем открывай помыслы свои, чтоб не быть в соблазн брату своему. Ко всем имей приятельское расположение, но не всех имей советниками».

**Авва Исаия** (Духовно – нравственные слова, сл.9): «Не открывай пред всеми помыслов своих, чтоб не дать преткновения ближнему своему; но открывай помыслы свои отцам твоим, чтоб благодать Божия покрыла тебя».

Хотелось бы заметить и то, что иногда христиане, те, кто все же рассказывают о свои докучливых помыслах или о страстях своим духовникам, жалуются о своем неисправлении и просят помолиться его, чтобы помыслы его оставили. Но при этом сами даже не пытаются с ними бороться.

**Лев Оптинский** (Душеполезные поучения преподобных Оптинских старцев. гл. Покаяние): «Все одно пишешь, что жалуешься на себя о неисправлении своем и просишь во утверждение молитв святых; я хвалю твое желание и желаю, чтобы <оно> в сердце твоем произрастило достойный плод исправления и покаяния. Но знайте, что желание без дела нисколько не воспользует, так как и вера без дел мертва есть, точно так и желание без благого начала мертво есть и молитвы не только нас грешных, но и самих угодников не в силах помощи тем, которые сами не стараются о исправлении своем; потщись, возлюбленне, полагать с Божиею помощью начало и спасешься, и Господь тебе поможет во всем...».

**Феофан Затворник** (Сб. проповедей «Небесный покров над нами» гл.15): «Рассказывают, что в Египетских пустынях жил инок, которого одолевала одна страсть. — Пришел он к св. старцам, открыл им немощь свою и просил помолиться. Они по обычаю назначили пост и молились. Когда потом пришел тот инок, они спросили его: "Что теперь легче ли?" — "Нет, — говорит, — все по-прежнему". Святые старцы опять стали молиться, но когда пришел тот инок, у него опять было все по-прежнему. Старцы в третий раз помолились, и это не помогло. — Тогда они помолились уже не об иноке, а о том, чтоб им открыто было, что такое значит, что молитва их не приемлется. — И было им открыто: потому не слышится молитва, что этот инок сам лелеет свою страсть и не борется с нею. Тогда старцы позвали его и сказали: "Поди прежде вооружись сам против страсти и употреби свой труд к преодолению ее; тогда и наша молитва поможет тебе, а без этого хоть все Святые — и земные и небесные — станут молиться о тебе, помощи никакой не будет"».

На этом закончим кратко говорить о принципе подвижнического откровения помыслов.

## Исповедание навязчивых или «буревых» помыслов на исповеди

Второе обязательное для всех христиан - исповедание помыслов, а точнее сказать, страстей, которые проявлялись в этих помыслах. Оно должно происходить на исповеди пред священником (о нем мы только отметим, т.к. оно всем хорошо известно. А делает ли это христианин или исповедует только свои грехи на деле, пусть каждый ответит сам…).

**Игнатий Брянчанинов** (Советы относительно душевного иноческого делания, гл.32): «Греховные помыслы и ощущения возникают из падшего нашего естества, но когда греховные помыслы и ощущения начнут постоянно и усиленно приходить (станут навязчивыми/«буревыми» - от сост.), то это служит признаком, что они приносятся врагом нашим, падшим ангелом, или же он понуждает падшее естество наше плодить их особенно. Такие помыслы и ощущения должно исповедывать духовнику, так часто и дотоле, доколе они стужают, хотя бы духовник был муж простосердечный, без славы святого. Вера твоя в святое таинство исповеди спасет тебя: благодать Божия, присущая таинству исповеди, исцелит тебя. … Против усиленного и учащенного нападения греховных помыслов и ощущений, называемого на монашеском язык бранию, нет лучшего оружия для новоначального, как исповедь. Исповедь - едва ли не единственное оружие для новоначального во время брани. По крайней мере она - оружие самое сильное и самое действительное. Как можно чаще прибегай к нему во время напасти, нанесенной диаволом: прибегай к нему, доколе диавол и нанесенная им напасть не отступят от тебя. Диавол любит злодействовать тайно…. Он не терпит быть обнаруженным и объявленным; будучи обличен и объявлен, кидает добычу свою, уходит. Помыслы, хотя и греховные, но мимоходящие, не усиливавшиеся усвоиться душе, не нуждаются в немедленной исповеди».

Обращаем особое внимание, что если откровение помыслов это передача конкретных мыслей, которые были замечены, то на исповеди надо говорить в общем, без подробностей, с указанием от какой страсти.

Также святые отцы говорят, что если же нет возможности открыть опытному старцу или рассказать их на исповеди, то:

**Антоний Голынский** (Путь умного делания, гл. Молитва умная деятельная): «В случае, когда будет беспокоить один и тот же навязчивый помысел, не отступая дня два или три (но лучше до этого времени не затягивать - от сост.), а рядом нет опытного человека, которому можно об этом поведать, и ты изнемогаешь в борьбе, тогда встань в келье своей перед иконой, подними вверх руки и скажи вслух Господу, здесь присутствующему, о нападающем на тебя помысле. Твердо веруй, что Бог приемлет твое исповедание, и дьявольские козни оставят тебя, будучи объявлены перед Господом».

## Следует знать, что тяжелая брань – это научение Господне противостоять пленению помыслов

Итак, обязательные условия правой брани изложены, и, казалось бы, на этом можно закончить вопрос о навязчивых, докучливых помыслах, но необходимо сделать еще пару заключительных замечаний.

Во-первых, приведем, что говорят святые отцы о том, почему Господь попускает бесам нападать на борющихся с помыслами. И пусть это знание послужит нам для укрепления в нашей брани.

Как же так происходит у верующего человека, который уже старается отвращаться от своих страстных помыслов и проводит с ним брань (навязчивость после выражения своей воли не иметь их), что они все равно мучают своим возвращением?

Святые отцы говорят, что Господь попускает повторно нападать бесам или не останавливает их силой Своей благодати, чтобы человек научился им противостоять, тем самым возрастая в вере и добродетелях (конечно, если подвижник будет постоянно стараться бороться с помыслами).

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.2, гл.17): «…все, бывающее с тобой и в тебе, бывает для испытания тебя и обучения, чтоб ты научился, наконец, верно распознавать, что спасительно для тебя, и, следуя тому, сподобился получить венец правды, уготованный тебе благостию Божиею».

**Феофан Затворник** (Путь ко спасению, отд.3.3): «Продолжительные помыслы тяжелы, убийственны; им преимущественно принадлежит название искушающих. Знать касательно их надобно то, что они не от природы, хотя и свойственны ей по свойству своему, а всегда от врага; что Господь попущает их с особенным, касательно нашего очищения, намерением, чтоб испытать и утвердить нашу верность, веру, постоянство и умение созидать внутреннего человека, — потому должно благодушно терпеть их, хотя бы они слишком были оскорбительны для нового благодатного сердца, каковы — хулы, отчаяние, неверие, главное дело — во все время никак не склоняться на них, не усвоять себе и держать сердце в свободе от них, отделяя их от себя и своей свободы мыслию и верою».

**Иосиф Ватопедский** (Ватопедские оглашения, гл.8): «… не должно пугать никого из подвизающихся ради жизни вечной и заставлять их думать, будто это неожиданное смущение от страстей и помыслов есть нечто постоянное и возникло по причине их беспечности. Нет, братия, - это упражнения, посылаемые постоянно заботящимся о нас Промыслом Божиим, чтобы все, желающие сражаться, приобретали опыт мысленной брани. Бог попускает нам претерпевать искушения в зависимости от болезни, поразившей нас, — страстей и дурных привычек, — а также в зависимости от нашего общего внутреннего состояния, вызванного грехопадением. Таким образом, горькая чаша божественной жалости преподносится нам то с более суровым, то с более снисходительным содержанием».

**Антоний Голынский** (Путь умного делания, гл. Молитва умная деятельная): «Если борьба не отступает от тебя даже после исповедания помыслов пред Богом, тогда принимайся усерднее со вниманием за молитву и знай, что Господь хочет через такую брань научить тебя еще большему терпению, подготавливает тебя, как отец дитя, к большим искушениям, чтобы в этой борьбе и терпении созидалось дело твоего спасения. Господь, попуская продолжение брани, укрепляет, усиливает в борьбе твои добродетели, в то время как страсти сердечные в этой борьбе обессиливаются. Во всех случаях устраивает Бог полезнейшее для тебя, ты же не отчаивайся и сильно не унывай…. Прибегать к Господу, как указано выше, умоляя избавить от борьбы с помыслом, следует как можно реже - лишь в крайних случаях изнеможения и отчаяния, ибо борьба есть удел воина и надо сражаться, а не уклоняться от борьбы. Лучше всего, внимая молитве, не унывать, а бороться и бороться. Борьбой достигается победа, борьбой обретаем мы добродетель, приближаемся к Богу и сплетаем венец славы на главу разума. Бояться различных неприглядных помыслов не надо, так как в борьбе с ними человек благодатью готовится успешно проходить поприще еще больших искушений и постигать силу и славу Божью, от Господа получая помощь и терпение в борьбе». (Гл. Молитва словесная): «В том случае, когда некому поведать (безотвязный) помысел, определи себе не соглашаться с помыслом во всю жизнь твою и, не унывая, борись. Господь, видя твое стремление к добру и твою борьбу. Сам поможет тебе, запретив помыслу, или, не отнимая брани, подаст терпение. Попускает Бог это для того, чтобы ты мог за свою борьбу и терпение обрести спасительный прибыток и нанести в свое время дьяволу глубокую рану во главу».

## Нужно иметь память о том, что тебе, грешнику, предстоит продолжительная брань против разных страстных помыслов

И закончить этот раздел хотелось бы следующим. Исходя из этих полезных для нас попущений, нельзя отчаиваться о том, что не получается брань с помыслами или что нападают бесы и страсти через навязчивые или страстные помыслы.

Подвижнический внутренний путь познания себя и отвержение того, что ты собрал за всю свою жизнь порочного - это долгий путь, с постоянной и усердной работой над собой (обучение себя трезвению, различению страстей, брани со своими страстями и молитве). Если же христианин рассчитывает на то, что как только он начнет учиться внимательно молиться, бороться со страстями и помыслами, то они, как по мановению волшебной палочки, уйдут и появится настоящая искренняя молитва, или в уме будут рождаться всегда только добрые помыслы, или что он будет видеть все страстные помыслы и одерживать победу над ними, или что этот путь легок и непродолжителен, то он со временем обязательно будет испытывать или разочарование в брани, или отчаяние о себе, или займется самоедством, или вообще бросит заниматься умными деланиями – трезвением и молитвой.

Вступивший на истинный христианский путь познания себя и очищения от своих страстей должен уготовить себя на то, что он часто будет видеть в себе и забвение о молитве и рассеяние при ней, у него будет не чувствие ее, также у него не будет получаться видеть свои помыслы, не будет получаться брань с ними, он постоянно будет падать и вставать, будет продвигаться вперед, а потом откатываться назад, будет то нерадив, то ревностен и мн. др. Этот путь соответствует следующей мудрости: «Чадо, аще приступаеши работами Господеви Богу, уготовь душу твою во искушение» (Сир. 2, 1). И подвизающийся христианин должен быть настроен на то, что ему надо идти, как сможет - с падениями, стояниями на одном месте и продвижениями вверх, но главное, идти, и идти с верой и упованием на Спасителя нашего Господа Иисуса Христа.

(Приведем много поучений о не отчаянии и мужестве в брани, и пусть каждый читатель выберет себе сам помыслы из них, чтобы укреплять себя ими в брани)

**Иоанн Кассиан** (Послание к Кастору…, кн.6, гл.6): «…Необходимо всякому, поставленному для борьбы, хотя бы часто преодолевал и побеждал своего противника, и самому иногда быть уязвленным».

**Нил Синайский** (Письма, п. 1, 148): «Не приходи в малодушие, но мужайся, храня твердый образ мыслей, ибо мужественный, хотя и в ранах будет, несомненно победит, сражаясь и раненный».

**Ефрем Сирин** (В исправление тех, которые предаются страстям…): «Предстоит великая брань; не пренебрегайте ею, не думайте, что достигли вы уже совершенства. Много труда и много подвигов потребно для того, чтобы спастись».

**Евергетин** (т.4, гл.6, Из св. Ефрема): «Никогда не сдавайся, брат, перед приходящими помыслами, ибо сражение еще только начинается. Посмотри на дождевую канаву: когда пройдет дождь и живительная вода начнет стекать в канаву, сначала вода будет совсем мутная, но со временем вся муть осядет. Поэтому, возлюбленный, только не сдавайся. …Знай только, что чем больше ты сражаешься и терпишь, работая Господу, тем больше очищается твой разум и помышления. Господь сказал: «Всякую у Меня ветвь, не приносящую плода, Он отсекает; и всякую, приносящую плод, очищает, чтобы более принесла плода» (Ин 15, 2). Только стремись к спасению, потому что Бог помогает тем, кто стремятся спастись».

**Авва Серен** (Собеседования Иоанна Кассиана 1-е, гл. 21): «Где есть подвиг, сражение, битва или борьба, там необходимо бывает усилие, труд, беспокойство…»

**Иоанн Лествичник** (Лествица, сл.26): «Неленостная душа воздвигает бесов на брань против себя; с умножением же браней умножаются и венцы. Неуязвляемый супостатами не получит никакого венца; а кто от случающихся падений не упадает духом, того восхвалят Ангелы, как храброго воина».

**Иоанн Златоуст** (т.1, ч.1, К Феодору падшему, Увещание 2-е): «Зло не в том…, чтобы, сражаясь, пасть, а в том, чтобы упавши, так и оставаться; не то бедственно, чтобы воюя быть раненным, но то, чтобы после поражения отчаиваться и не заботиться о ране».

**Иоанн Златоуст** (т.10, ч.1, б.8): «Не будем же отчаиваться; не столь опасно пасть, как упавши лежать; не столь страшно быть раненным, как, будучи раненным, не желать исцеления, потому что "кто может сказать: я очистил мое сердце, я чист от греха моего?" (Притч.20:9). Говорю это не для того, чтобы сделать вас более беспечными, но чтобы удержать вас от отчаяния».

**Исаак Сирин** (Слова подвижнические, сл. 7, Совет преп. Мартиниана): «Не бойтесь, что жестокость брани непрерывна и продолжительна; не приходите в колебание от долговременности борьбы; не ослабевайте и не трепещите от вражеских ополчений; не впадайте в бездну безнадежности, если, может быть, и приключится вам на время поползнуться и согрешить. Но если и потерпите что-нибудь в сей великой брани, будете поражены в лице и уязвлены, сие нимало да не воспрепятствует вам стремиться к доброй вашей цели. Паче же пребывайте в избранном вами делании, и достигайте сего вожделенного и похвального качества, т.е., чтоб оказаться в брани твердыми, непобежденными, обагренными кровию язв своих, и никоим образом не прекращайте борьбы с своими сопротивниками».

**Макарий Оптинский** (Письма, т.3, п.76 и др.): «Кто начинает проходить духовную жизнь, то обыкновенно и брань духовная сильнее восстает на них; и ежели мы не можем вдруг сделаться победителями, то не должно о сем унывать и скорбеть, но, видя свои немощи, смиряться и приносить Господу покаяние. (т.4, п.50) … невозможно быть не боримыми страстьми. Но в борьбе бывает победа и побеждение, и в чувственной брани — по мере физических сил и искусства, а в нашей духовной брани — по мере внимания, бодрствования и смирения, а паче Божией помощи, которую всегда должны призывать, не надеющиеся на себя. (т.4, п.53) Борьба же не на один день, а обучение в ней требует многого времени, труда и помощи Божией. (т.6, п. 130) Как нельзя из рекрута вдруг или скоро сделаться генералом и, не быв на многих сражениях, быть искусным воином, так равно, а еще и более, не успевши вступить в поприще духовной брани, уже думать, что оной научилась; или желать скоро освободиться от страстей и лететь выспрь, день от дня возвышаясь. Не думай о себе, что будто бы ты уже и научилась духовной брани; нет, оная многообразна, и не надейся вскорости победить страсти: это требует многого времени, подвига, труда, смирения и помощи Божией. Но хотя бы мы имели подвиги, труды, но все без смирения и помощи Божией ничего не успеем. …Но ведь это дело не одного дня или года, но многого времени потребно. Однако о сем не унывай, что не видишь в себе святыни <исправного жития>; это бы был верный знак гордости и прелести, когда бы ты утешалась мнимою своею святостью. Помни, что пред Богом лучше грешник с покаянием, нежели праведник с гордостью…. Итак, опять повторяю: не малодушествуй от частости браней и побеждений <падений>; ибо и малодушие есть знак гордости. Читай святых отец учение, и со временем навыкнешь должному и избежишь прелести и во всем безмерия или оскудения, но царским путем да сподобит тебя Господь идти». (Душеполезные поуч. преп. Оптинских старцев, гл. Ярость) …вы, не видя в себе исправления, падаете духом и унываете, а надобно бы, видя свою нищету в духовном делании и в неисполнении заповедей, смириться и приносить покаяние, тогда милость Божия посетит вас и дарует вам успокоение: «Бог на смиренныя призирает» (Ср.: Пс. 112, 6)».

**Моисей Оптинский** (Сб. «Душеполезные поучения преподобных Оптинских старцев», гл. Духовная брань): «Не изнемогай духом и не унывай в противностях, но обращайся ко Господу с смиренным молением и веруй, что придет к тебе помощь. Я уповаю, что не оставит вас Бог искуситься паче силы, но сотворит со искушением и избытие (облегчение), еже возмощи (чтобы помочь) вам понести. … Непохвально, что побеждаешься от помыслов и падаешь, но то еще хуже, что отчаиваешься. Мы находимся в борьбе, падаем и восстаем, и мужественнее на брани бываем, но отнюдь не надобно отчаиваться, а смиряться и каяться, хоть и стыдно, но должно».

**Феофан Затворник** (Путь ко спасению, отд.3, 3): «Если же и поражен будешь, — сокрушайся, но не бегай от Бога, не упорствуй; спеши умягчить сердце и довести его до раскаяния. Нельзя не падать, но можно и должно, упавши, восставать. Бегущий спешно, если и споткнется на что, спешно встает и опять устремляется по пути к цели — подражай ему. Господь наш подобен матери, которая ведет дитя за руку и не покидает его, хотя бы он очень часто спотыкался и падал. Лучше вместо бездейственного уныния ободрись к новым подвигам, извлекши из настоящего падения урок смирения и осмотрительности, чтобы не ходить там, где скользко и где нельзя не падать».

**Феофан Затворник** (Слова во святую Четыредесятницу …, В неделю вторую Великого Поста): «Когда же конец (браней со страстными помыслами)? Определить этого нельзя. Можно сказать только то, что чем кто бодреннее борется, не поддаваясь никакому страстному влечению, тем скорее начинают ослабевать в нем страсти, и, по мере того, как длится такая неуступчивая брань, мир и тишина начинают водворяться в душе. С продолжением времени она приходит в тихое и мирное устроение, в котором, как в полночной тишине, начнет царствовать глубокое безмолвие - знак, что враги далеко прогнаны или положены на месте. Помоги, Господи, всем нам получить такое благо!».

**Феодор Студит** (Наставления, н. 163): «…нам против него (диавола) нужны большое трезвение, большая бдительность, большая осмотрительность и тщание, чтоб он не напал на нас и не уранил. Зная его замыслы и козни, вооружимся всячески и станем противовоевать и отражать его, не ленясь и не послабляя ни себе, ни ему; как и он не отступает и не делает послабления, ища погибели нашей. Хотя бы многократно нападал он в день и терпел неудачу, все стоит на своем, как бы не начинал еще борения, и снова нападает еще сильнее, взяв с собою и других духов злобы. Так и нам не должно отступать или послаблять себе при таких ежедневных и ежечасных на нас нападениях. Хотя бы мы показали уже много внимания и напряженного усилия и с успехом, не будем изменять сего; но всегда будем держать равное против него рвение, возбуждение и сопротивление, чтоб, видя такое наше сильное врагу противодействие, Бог радовался и веселился о нас, и св. Ангелы Его, помогающие нам по Его внушению и мановению. Ибо мы не достигли еще в меру бесстрастия и вместе с ним свободы от браней, чтоб ум наш безмолвствовал в себе, не подвергаясь борениям. Это многими трудами, потами и подвигами наследовали и наследуют неутомимые ревнители. Нам же, коих обдержит еще страстность, необходимо настойчиво пребывать в подвиге и утомлении непрестанном, не унывая и не опуская рук, при виде своей изменчивости и при переменах в тактике врага, по причине коих каждодневно и каждочасно приходится будто снова начинать. Таково дело подвизающихся искренно: за то и венец каков? – Свято – достигнуть высот бесстрастия; но блаженно и второе – не быть побеждену в бранях, и всегда противостоять, подвигаясь постепенно к той высоте и совершенствуясь. Мученическую корону получит и таковой, как и воин, по возвращении с поля сражения, показывающий царю раны свои и язвы, не бывает презираем или осуждаем, а напротив получает похвалы, дары и отличия. Будем же подвизаться, как воины Христовы, и время свое будем почитать не иным чем, как временем схватки с врагами».

Закончив вопрос о навязчивых мысленных разговорах, приступим к рассмотрению следующего вида страстных помыслов – повторы после реального общения.

(Продолжение следует)