http://ni-ka.com.ua

**Умственная сила.**

**Познавательные низшие способности, или тема о хранении чувств.**

*Составитель Ника*

[О трех силах ума 2](#_Toc389739779)

[Глава 1: О чувственном восприятии и познавательных низших силах 3](#_Toc389739780)

[Дар чувственного восприятия материального мира. 3](#_Toc389739781)

[Раздел 1.1: О естественных функциях сенсорных систем и мозга 5](#_Toc389739782)

[О чувствительности и раздражимости 5](#_Toc389739783)

[Роль органов чувств при восприятии материального мира. 6](#_Toc389739784)

[О зрении. 7](#_Toc389739785)

[О слухе. 8](#_Toc389739786)

[О связи зрения и слуха со словом. 9](#_Toc389739787)

[О вкусе 9](#_Toc389739788)

[Об осязании 9](#_Toc389739789)

[Об обонянии. 10](#_Toc389739790)

[Об ощущениях нервной системы. 11](#_Toc389739791)

[О роли мозга при чувственном восприятии. 11](#_Toc389739792)

[Раздел 1.2: О неверном употреблении органов чувств и восстановлении их естественных функций 15](#_Toc389739793)

[О зрении. 18](#_Toc389739794)

[О слухе. 19](#_Toc389739795)

[О вкусе 19](#_Toc389739796)

[Об осязании. 19](#_Toc389739797)

[Об обонянии. 20](#_Toc389739798)

[О хранении органов чувств, как начальной ступени подвижничества 21](#_Toc389739799)

[Глава 2: О воображении и памяти в вопросе о чувственном восприятии 24](#_Toc389739800)

[О понятии воображение и память*.* 24](#_Toc389739801)

[Раздел 2.1: Естественные функции воображения и памяти при восприятии 25](#_Toc389739802)

[О восприятии образов. 25](#_Toc389739803)

[Суть способности воображения. 25](#_Toc389739804)

[Суть способности памяти. 26](#_Toc389739805)

[О непроизвольной памяти и воображении 27](#_Toc389739806)

[Непроизвольное и произвольное запоминание 28](#_Toc389739807)

[Узнавание. 30](#_Toc389739808)

[Раздел 2.2: Об искажении деятельности памяти и воображения, и их восстановление. 30](#_Toc389739809)

[О повреждении воображения при восприятии. 30](#_Toc389739810)

[Об образах-восприятиях и образах-представлениях. 31](#_Toc389739811)

[О качестве образов собранных в памяти человека. 32](#_Toc389739812)

[О типах восприятия по сердечному настрою. 34](#_Toc389739813)

[Восстановление чистоты образов. 34](#_Toc389739814)

[О нарушении функции памяти в форме запоминания, и ее восстановление. 35](#_Toc389739815)

[Глава 3: О деятельности тела и души - внешнем наблюдении и внешнем внимании 36](#_Toc389739816)

[Суть способности наблюдения 36](#_Toc389739817)

[Наблюдательная способность организма 38](#_Toc389739818)

[Наблюдательная способность души 38](#_Toc389739819)

[Физиологическая основа внимания 38](#_Toc389739820)

[Внимание, как деятельность души 39](#_Toc389739821)

[Непроизвольное внимание 40](#_Toc389739822)

[Произвольное внимание. 41](#_Toc389739823)

[Послепроизвольное внимание 42](#_Toc389739824)

[Раздел 3.1: О нарушениях способности к наблюдению и вниманию и восстановление естества. 42](#_Toc389739825)

[Связь внимания с интересом, симпатиями, любознательностью и пристрастиями души. 42](#_Toc389739826)

[Рассеянность и многопопечительность. 44](#_Toc389739827)

[Способность узнавания у рассеянного и грешного человека и у подвижника. 45](#_Toc389739828)

[О греховных оправданиях против хранения внешнего наблюдения и внимания. 47](#_Toc389739829)

[Плоды неразумного употребления способностью внешнего наблюдения. 48](#_Toc389739830)

[Причины неверного употребления наблюдательной способностью. 50](#_Toc389739831)

[О способах борьбы с привычкой к увлеченности внешним наблюдением 51](#_Toc389739832)

[О состоянии сознания при действии ума «вне себя». 54](#_Toc389739833)

В этой теме будет рассмотрена умственная сила человека, способная воспринимать и познавать окружающий мир.

### О трех силах ума

## 

Какие умственные силы даны Богом для познания материального и духовного мира?

**Сх. Савва** (Опыт построения истинного миросозерцания): «Надо различать три проявления или, условно, три вида ума».

Первый «вид ума» проявляется в способности организма чувствовать и воспринимать материальный мир. Благодаря чувственному восприятию посредством органов чувств, работе мозга и нервной системе человеческий организм (у отцов используется слово «тело») способен вести инстинктивную форму деятельности.

**Схииг. Савва** (там же): «Первый вид ума – ум «инстинктивный», которым обладают и животные и которым живут неразвитые духовно люди – дикари. Он занят исключительно удовлетворением потребностей».

Ко второму «виду ума» относится рассудок.

**Феофан Затворник** (Начертание христианского нравоучения): «…затем следует рассудок, который эти материалы преобразует в познания…».

Рассудок это сила души, которая познает внешний мир, выносит суждения о том, что можно увидеть, услышать, почувствовать и решает, как человеку поступать в той или иной деятельности. Рассудочная деятельность непосредственно связана с чувственным восприятием.

**Феофан Затворник** (там же): «Способность, обращенная на познание видимого, тварного, конечного, называется рассудком…. Деятельность его непосредственно утверждается на воображении и памяти, которые при посредстве (5) чувств, наблюдением ли или чтением и слышанием, собирают для него материалы».

**Сх. Савва** (там же): «Второй вид ума – это ум логики и науки. Его нет у животных. С его помощью человеком строится наука, движется прогресс техники. Господом он дан человеку для постижения Его творений и премудрости Самого Творца. Этим умом человечество зачаровано, гордится им и считает, что некогда он приведет все человечество к счастью. Этот ум не совершенен, о чем свидетельствует философия, теории которой непостоянны и противоречивы».

Также умственная сила проявляет себя как разум, который является силой духа человека.

**Сх. Савва**: «Третий вид ума – ценнейший дар человечеству, назовем его условно благодатным разумом».

**Феофан Затворник** (там же): «…над всеми же ними (силами ума) возвышается разум, который познает вещи невидимые и духовные и внутренний строй вещей, уже познанных рассудком».

Итак, разум – есть ведение духовное, и, следовательно, дан Богом для познания мира духовного. Разум может созерцать мир духовный и получать знания от Духа, в чем мы постоянно убеждаемся, читая Писание и св. отцов.

Как видим, умственная сила проявляет себя во всем составе человека – в теле, душе и духе. Итак, мозг является составляющей умственною силы данной телу, рассудок – силой данной душе, разум – силой данной духу. В познании задействованы все силы: от низших к высшим. Несмотря на то, что каждая часть имеет свои силы, они действуют во взаимодействии.

**Симеон Новый Богослов** (Слово 52): «..(Человек) имеет в единой душе и ум, и слово, и единое чувство, хотя оно, по пяти естественным потребностям тела, делится на пять чувств. В отношении к телесному оно нераздельно разделяется посредством пяти частных чувств - зрения, слуха, обоняния, вкуса и осязания и, будучи изменяемо неизменно, проявляет действенность свою и видит (не само чувство, но душа посредством его), и слышит, и обоняет, и вкушает, и различает вещи по осязанию. В отношении же к духовному нет необходимости, чтобы это общее чувство разделялось на пять чувств, как бы на пять окон, не требуются, говорю, ни очи, чтобы, открывая их, видеть нездешнее, ни уши, чтобы слышать слово, ни орган обоняния, чтобы обонять неземную красоту, ни губы и язык, чтобы вкушать и различать сладкое от горького, ни руки, чтобы различать твердое и мягкое, тяжелое и легкое. Но оно выходит вне всего этого, что мы сказали, и естественно следует за умом, не отделяясь от него и будучи носимо всецело с ним; но, пребывая всецело единым чувством, оно имеет с собою и в себе пять чувств (или точнее сказать - более), поскольку все они едины».

Мы же рассмотрим в отдельности каждую умственную силу, как объекты познания.

Напомним, что сознание относится к свойству человеческого «я», и об этом мы будем говорить в других главах, а сейчас скажем это для того, чтобы составить схему умственной силы человека.

**Феофан Затворник** (Начертание христианского нравоучения): «Общее устройство природы человеческой определяется сочетанием разных сил ее и спо­собностей и разных частей ее состава. Так, все разнообразие наших внутренних действий со­знаваемых сводится к трем исходным началам, или силам: познающей, желающей и чувствую­щей. Все же силы сии сосредоточиваются и схо­дятся в нашем лице, в нашей личности, в том, что говорит в нас: я, которое есть слияние и не­раздельное единство всех сил. Они в нем сцентрированы и исходят из него, как из фокуса… Лицо человека (я) есть единство духа, души и тела».

Итак, «я» является центром сосредоточения всех частей и сил человека, и поэтому общая схема познавательной или умственной силы будет выглядеть так: личности свойственно сознание, духу свойственен разум, душе – рассудок, организму – мозг.

В этой части мы рассмотрим основные вопросы о наших познавательных низших способностях. Это - способность наблюдать и обращать внимание на материальный предмет; способность запечатлевать внешний вид этого предмета путем воображения и памяти; способность узнавать знакомый предмет.

С первого взгляда может показаться, что для христианина нет никакой пользы в той информации, которая будет приведена ниже. Но это очень пагубное заблуждение, т.к. во-первых, мы рассматриваем телесную деятельность, которая является неотъемлемой деятельностью любого человека, независимо от того, ведет ли он плотскую или духовную жизнь. В-вторых, мы обязаны познавать себя и Божии дары. В третьих, эти знания могут помочь вести аскетическую и деятельную жизнь, т.к. они объясняют многие вопросы, которые возникают у человека, который борется с плотскими страстями, со страстными помыслами, трезвится или постоянно молится. И если мы будем достаточно знать о наших силах, которые дал Господь, об их состояниях, то это поможет нам идти правильным духовным путем, ведущим к Богу.

# Глава 1: О чувственном восприятии и познавательных низших силах

### Дар чувственного восприятия материального мира.

Благодаря какой способности начинается познание материального мира? Эта способность называется чувственным восприятием или чувственным созерцанием. Вообще слово «созерцание» в учениях св. отцов употребляется в значении высших духовных состояний, в значении понимать рассудком и в значении «видеть зрением», «наблюдать». Таким образом, оно применимо ко всем сторонам христианского познания: познания Бога, себя и мира. Поэтому отцы говорят:

**Максим Исповедник** (Главы о любви, сотн.1-ая): «Чистый ум пребывает или в простых помышлениях о вещах человеческих, или в естественном созерцании видимого, или в созерцании невидимого, или во свете Святой Троицы».

Что же касается дара чувственного восприятия, то он дан для того, чтобы человек познавал окружающий мир и использовал эти знания для ведения телесной жизни. У взрослого человека первичный процесс познания мира завершен, и этот дар, в основном, выполняет функцию наблюдения. Через познание мира человек также должен познавать величие и благость Господа. Прочтем учение о том, как Адам воспользовался этим даром.

**Феодор** (из Добротолюбия, т.3, ст.24,25): «Первый человек беспрепятственно мог как чувством чувственное, так и умом умное воспринимать и наслаждаться тем. Но ему следовало преимущественно занятым быть не худшим, а лучшим; хоть сам по себе мог он входить в общение и с мысленным через ум и с чувственным чрез чувство. Я не говорю, что Адаму не следовало пользоваться чувством: ибо не напрасно был он обложен телом; но что не следовало ему преимущественно услаждаться чувственным, и ради чувственного; а следовало, усматривая чрез чувственные впечатления красоту тварей, востекать к Виновнику ее, и Им услаждаться с изумлением, сугубые имея причины изумляться Создавшему, а не к чувственному прилепляться и тому дивиться, оставя мысленную красоту. Так должен был действовать Адам. Но как он худо пользуясь чувством, чувственной стал дивиться красоте, и увидев плод прекрасным для видения и добрым в снедь, вкусил его, оставив наслаждение мысленными вещами; то праведный Судия, почетши его недостойным созерцания Бога и всего сущего, - вещей презренных им, изгнал его, «положив тму за кров» свой и всех невещественных предметов (Пс.17,12). Ибо не должно было нечистому предоставлять святое; но что возлюбил он, наслаждение тем и попустил ему Бог, оставя его жить чувством с малыми следами жизни умной».

Как видим, многие из нас используют дар восприятия, как и Адам, а значит, только для ведения земной жизни и чувственных наслаждений, и не переходят на более высокий уровень восприятия - духовный. Такие люди верят только тому, что может воспринять их чувственное зрение и слух, и не верят тому, что необходимо воспринять духовным зрением, слухом и сердцем. Так же искажение этого дара происходит тогда, когда человек отходит от восприятия действительности и погружается в мир грез и воспоминаний. Но об этом более подробно в других темах.

Далее. В процессе чувственного восприятия участвуют тело и душа. Приведем самый простой пример: увидев глазами какой-то предмет, человек знает его название и назначение, т.е. видимая информация воспринимается телесными органами чувств, а оценка предмету дается душой.

**Максим Исповедник** (Главы о любви, сотн.4-ая): «Каждое мысленное и чувственное естество, когда приведено было в бытие, получило от Бога силы принимать впечатления от вещей; – мысленное получило силу помышлять, чувственное – чувствовать».

Рассмотрим подробно еще один пример: в данную минуту человек сидит за компьютером, читает и пишет о чем-либо. Реальность состоит в том, что он видит компьютер, тексты, книги, которые воспринимается сознанием через зрение, и эти ощущения передаются в мозг. Этот процесс называется чувственно-созерцательным восприятием, и включает в себя внешнее наблюдение, внимание, деятельность органов чувств, мозга, памяти и воображения. Но т.к. человек имеет опыт, словарный запас, свои понятия о чем-то, т.е. багаж знаний, то он на основе его обдумывает прочитанную информацию, и это является уже деятельностью мышления. Поэтому можно четко определить, что чувственное восприятие неразрывно связано с деятельностью мышления.

При восприятии мира в организме происходят нервные процессы, называемые ощущениями органов чувств.

**Лука Крымский** (Дух, душа, тело): «…от всех органов чувств и всех вообще органов тела направляются в мозг и оканчиваются в клетках его сенсорных центров все чувствительные нервные волокна, но они несут только ощущения зрительные и слуховые, обонятельные и вкусовые, тактильные и термические, локомоторные и многие другие».

Душа же воспринимает мир в форме образов-представлений:

**Иоанн Дамаскин** (Точное изложение Православной веры): «Восприятие есть впечатление, производимое в неразумной душе каким-нибудь чувственным предметом».

Итак, во-первых, восприятие, это процесс отражения в сознании того, что происходит в видимом мире.

Во-вторых, восприятие материального мира – это действие, при котором происходит обнаружение предмета или человека, на котором остановится внимание души, и о котором человек может начать мыслить.

В-третьих, после исследования воспринимаемого объекта вся информация принимается мозгом и затем через воображение и память создается его копия, или так называемые образ - восприятия и образ - представления.

**Иоанн Дамаскин** (Там же): «…чувственные предметы душа воспринимает или ощущает чрез посредство органов чувств, — и тогда возникает представление».

В-четвертых, человек различает отдельные признаки объекта, которые отвечают на вопросы: кто? что? зачем? почему? которые подают определенную информацию об этом объекте и его действиях, и в этом заключается работа мозга и рассудка.

В пятых, чувственное созерцание, являясь наблюдательным и элементарным процессом преобразования информации. Оно не может нести полного и истинного знания, т.к. отображает только отдельные внешние свойства и значения предмета, воспринятые в каких-либо жизненных ситуациях. Результаты же этой деятельности являются тем материалом, который в последствии мышление собирает, сравнивает, раскрывает новые значения, обобщает, т.е. глубже познается сущность предметов видимого мира и понятий невидимого мира.

Итак, восприятие определяется как способность созерцательной силы ума (или сила восприятия). Кратко отметим, как она выражает себя в трех частях человеческого естества: органы чувств, нервная система, мозг, воображение, память – это силы тела; внимание, воображение, память, рассудок – силы души; осознанное восприятие - сила духа.

Что следует знать христианину, ставшему на путь подвижничества? Как все силы и способности, так и чувственное восприятие, исказилось под действием греха и теперь через него приходят внешние соблазны.

**Иннокентий Херсонский** (О грехе и его последствиях): «…побуждение ко злу в виде похоти бывает и извнутрь - от растленного грехом сердца, но весьма часто происходит и со вне - от людей и вещей, нас окружающих. Является какой-либо соблазн, путем видения или слуха входит в нашу душу и начинает влечь за собою волю и прельщает сердце. Если человек, вооружившись страхом Божиим и чувством долга, остается при сем на стороне совести, то соблазн, проникши в душу, те­ряет силу и, наконец - исчезает. В противном случае, то есть, когда сей внешний соблазн усвояется сердцем, увлекает за собой волю, обращается в правило действий: мы падаем и грешим, если не внешне, то внутреннее. Разительный пример сего ниспадения ко злу представляет наша прародительница в раю. Вот, она стоит пред древом познания добра и зла и смотрит на него, еще невинная: и змий влечет ее ко плоду запрещенному идреву,- змий, льстивым обещанием, что в древе нет смерти, как говорил Господь, а напротив ведение необыкновенное инезависимость Божеская, - древо, своими плодами и красотою. «И виде жена, яко добро древо в снедь, и яко угодно очима видети, и красно есть, еже разумети». Греховное пожелание уже родилось в душе Евы, но могло быть отвергнуто и подавлено рассудком и твердою волею. Прародительница рода человеческого могла сказать себе: «слова змия искусительны, но слова Бога и Создателя стократ вернее и святее: вид древа и плодов его прекрасен, но закон Божий еще вожделеннее». Могла сказать так, и пойти прочь. Таким образом и внутреннее и внешнее искушение осталось бы бесплодным и обратилось бы в ничто, отринутое, побежденное, оно даже укрепило бы волю на превозможение новых и больших искушений: но сердце несчастное праматери нашей не устояло при сем в добре, увлеклось похотию, и преступление совершилось. «И вземши жена яде, и даде мужу своему, и ядоста». Подобно сему искушается и падает каждый из нас. Давид, например, случайно, видит жену Урии и воспламенившись страстью преступною, совершает одно за другим, два ужасных преступления. Иезавель видит виноградник Навуфея, решается, во что бы то ни стало, иметь его, и также достигает своей цели преступлением».

В учениях св. отцов процесс восприятия рассматривается в следующих вопросах: отношение к миру и отречение от него; учение о подвижничестве и делании молитвы; учение о приражении страстного помысла; принятие Божественного откровения; искушение вражьими внушениями и прельщение. Все эти процессы мы также рассмотрим по великой милости Божьей к нам, неразумным.

## Раздел 1.1: О естественных функциях сенсорных систем и мозга

### 

### О чувствительности и раздражимости

**Лука Крымский** (Дух, душа и тело): «Всему живому свойственна чувствительность».

Необходимо отметить, что весь окружающий мир по отношению к человеку является своеобразным раздражителем, который влияет на его внешнюю и внутреннюю жизнь, а значит на тело и душу. На внешнее раздражение в человеческом организме вначале реагируют определенные анализаторы, которые являются сложной системой, обеспечивающей восприятие и анализ всех раздражений, действующих на человека. Каждый анализатор (звуковой, вкусовой, зрительный и др.) состоит из воспринимающего прибора, проводниковой части передающей информацию. К воспринимающим приборам (или рецепторам) относятся все органы чувств и специальные образования в органах, тканях, сосудах, мышцах и т.д. При этом происходит восприятие и преобразование (или трансформация) механических, термических, химических и др. раздражителей в нервные сигналы или импульсы. К проводниковой части относятся нервные клетки, расположенные в нервной системе. Высшим центром анализатора являются группы нейронов в коре головного мозга.

**Григорий Нисский** (О строении человека): «…в основании органов чувств лежит мозговая оболочка, по словам естествословов, покрывающая собою головной мозг…».

Поэтому св. отцы говорили, что третьей силою, данной нам Богом в соответствии с даром жизни, является чувствительность и раздражительность, т.е. способность чувствовать различные влияния и реагировать на них. Ниже мы кратко разберем вопросы об органах чувств, ощущениях и работе мозга, для того чтобы применять эти знания при рассмотрении различных тем, например, о суетных и страстных помыслах, о взаимодействии души и тела, о раздражительной силе души, о внимании при молитве.

### 

### Роль органов чувств при восприятии материального мира.

Любому живому организму Богом даны определенные чувствительные или сенсорные системы. У животного и человека это - зрение, слух, осязание, обоняние и вкус, которые состоят из различных органов, таких как глаза, уши, нос, и т.д. В этих органах находятся рецепторы, т.е. специальные, чувствительные образования, которые воспринимают и преобразуют (или кодируют) раздражения внешней и внутренней среды, передавая эту информацию нервной системе. Если в прошлых веках понятие «кодирования» вызвало бы недоумение, то в настоящее время, когда при создании компьютеров и различных приборов используется, например, принцип действия человеческой памяти, это никого не удивляет. И т.к. я не являюсь специалистом в подобных областях, приведу цитаты из научных источников.

Из БСЭ: «Когда органы чувств соприкасаются с предметами окружающего мира в виде световых, механических, звуковых или химических раздражений, то происходит, так называемый, сигнал, и он запускает цепь нескольких процессов, в результате которых возникает нервный импульс, поступающий в головной мозг. Серии таких импульсов составляют своего рода код, который расшифровывается в соответствующих ядрах (зрительных, слуховых и др.) коры головного мозга и преображаются в них в тот или иной образ внешнего мира. Механизмы распознавания образов, по существу, еще совершенно неизвестны. Установлено только, что есть специфические нейроны – детекторы. Сначала такие нейроны были обнаружены в зрительной, а затем и в других чувствительных системах. По мере переработки и передачи сенсорной информации от рецепторов к центрам коры больших полушарий головного мозга свойства детекторов становятся всё более сложными; в самой коре, по мере продвижения по её слоям, специализация детекторов ещё более усиливается. T.о., в сенсорных системах зрительное изображение, звуковой образ или композиция запахов разлагаются с помощью сложных нейрофизиологических механизмов на простые составляющие и раздельно анализируются».

Анализ действующих на организм раздражителей извне и полученных сигналов начинается в органах чувств, при котором каждый рецептор реагирует на определенный вид энергии, и затем элементарный анализ внешних признаков продолжается в нейронах. Но только в высших центрах анализатора – в коре больших полушарий головного мозга осуществляется тонкий, сложный анализ раздражения (или различных изменений, происходящих во внутренней или внешней среде).

Итак, когда органы чувств «соприкасаются» с каким-либо объектом, то происходит явление, называемое сигналом, несущим информацию об объекте. По своей природе сигналы могут быть механическими, тепловыми, звуковыми, электромагнитными, световыми и т.д. Также сигналы могут быстро преобразовываться из одного вида в другой, более удобный для последующей передачи, восприятия, хранения и переработки. Для восприятия человеком всевозможных энергий и сигналов, организму даны различные специфические, чувствительные системы. Как видим, при восприятии происходит преобразование вида материального предмета в духовный образ, который затем оформит воображение, и в памяти будет существовать представление этого предмета. Но об этом мы будем говорить позже.

Благодаря органам чувств начинается непосредственная связь человека с миром и его познание.

**Нравственное богословие для мирян (протоиерей Е.Попов)** (Грехи против 10-й заповеди): «Пять внешних чувств: зрение, слух, обоняние, вкус и осязание, это органы нашей познавательной способности. Ими мы приобретаем низшее познание, или только материал для знания, но почти весь материал для душевного нашего развития… Душевная жизнь наша значительно беднела бы от потери внешних чувств вообще. От деятельности их зависит раскрытие самого ума. Высшие стремления ума развиваются из собственной природы души посредством чувственных или внешних впечатлений».

Так, мы видим любой предмет и по внешнему виду определяем свет, форму, а через осязание определяем качество.

**Григорий Нисский** (Об устроении человека): «И во взятом в пример городе нередко бывает, что иные, являясь соплеменниками и родственниками, не одними воротами вступают в город, но, по случаю одни войдя тем, другие — другим входом, тем не менее, как скоро прибудут внутрь стенной ограды, снова между собою сходятся, имея взаимные связи. А можно найти, что бывает наоборот: ничем не соединенные и незнакомые друг с другом пользуйся часто одним входом в город, но общение при входе не связывает их между собою, потому что, войдя в город, могут отделиться к соплеменникам. Подобное нечто усматриваю и в обширной области ума. Нередко из разных органов чувств собирается в нас одно познание, так как один и тот же предмет многочастно делится по чувствам, а бывает также и обратное: одним каким-либо чувством познаем многое и разнообразное, ни с чем по природе между собой несходное. Например (ибо всего лучше уясняется понятие примерами): пусть предлагается сделать разыскание о свойстве соков - что сладко для чувства и отвратительно для вкушающих. По опыту найдены и горечь желчи, и сладость качества в меде. При разности этих вещей одно доставляет познание один и тот же предмет, многочастно вселяемый в мысль или вкусом, или обонянием, или слухом, нередко же осязанием и зрением. Потому что видит ли кто мед, слышит ли имя его, пробует ли на вкус, обонянием ли познает запах, испытывает ли осязанием — каждым из органов чувств приобретает познание об одном и том же предмете. Но разнообразно также и многовидно то, чему научаемся с помощью одного какого-либо чувства, потому что слух принимает всякие звуки и понимание, приобретаемое посредством глаз, безразлично действует при взгляде на различные предметы, потому что одинаково встречается и с белым, и с черным, и со всеми до противоположности различными цветами. А то же сказать подобает и о вкусе, то же — и об обонянии, то же — о понимании посредством осязания; каждое чувство свойственным ему пониманием дает познание о предметах всякого рода».

Конечно же, перед человеком стоит очень много проблем связанных с познанием деятельности органов чувств, и до сих пор многие остаются нерешенными. Но даже при таких незначительных знаниях об организме человека не перестаешь удивляться и восхищаться насколько мудро Господь сотворил человека и дал все для того, чтобы человек мог познавать через мир Бога и вести полноценную жизнь.

**Василий Великий**: «Мы, люди, введены в мир сей, как бы в общее училище: нам, получившим ум, имеющим глаза для наблюдения повелено, как бы по некоторым письменам, по устройству и управлению вселенной познавать Бога».

Далее. Понятие «органов чувств», «сенсорных систем» и работа мозга при восприятии сигналов извне у св. отцов называется или внешними чувствами или чувствами, через которые душа наблюдает мир.

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань,гл.21): «…чувства, кои суть окна души для сообщения с внешним миром…».

**Евагрий** (О мыслях): «Тело сохраняет образ дома души, а чувства подобны окнам, выглядывая в которые ум зрит чувственные (вещи)».

Исходя из этого, мир видимый, материальный называли миром чувственным, т.е. миром, который может воспринимать человек посредством органов чувств.

**Иоанн Дамаскин** (Точное изложение Православной веры. О чувстве): «Чувство есть сила неразумной души, воспринимающая вещественные предметы или распознающая их. Органы чувств суть орудия или члены, чрез посредство которых мы чувствуем. Чувственными предметами называются предметы, подлежащие восприятию чрез чувство, а чувственным существом называется животное, обладающее чувством. Чувств — пять, равно как пять и органов чувств».

Органы чувств и рецепторы присущи любому живому организму, от самого низшего до самого высшего. В недалеком прошлом ученые и философы говорили только о 5 чувствах, но сейчас науке уже известны и другие чувствительные образования и клетки, например, расположенные на коже, в вестибулярном аппарате, что позволяет подавать информацию для анализа положения тела в пространстве; а также в тканях внутренних органов и т.д. Деятельность чувствительных органов и образований регулируется центральной нервной системой в зависимости от потребностей организма. Исторически сохранилось деление рецепторов на дистантные (зрительные, слуховые, обонятельные), воспринимающие сигналы от источника раздражения, находящегося на некотором расстоянии от организма, и контактные - при непосредственном соприкосновении с источником раздражения (вкусовые, осязательные). Можно также сказать, что контактные рецепторы служат определенным приятным ощущениям тела, а бесконтактные доставляют удовольствие душе.

Поэтому сейчас будет кратко раскрыт вопрос, что говорят отцы об органах чувств. Также обратим внимание на то, что органы чувств служат не только для практических целей, но через них человек получает удовольствие или наслаждение, что, к сожалению, при грехопадении человек употребил себе во вред.

### О зрении.

То, что зрение является одним из основных органов чувств, посредством которого человек воспринимает мир, хорошо понятно каждому. И кратко напомним то, что всем известно.

**Иоанн Дамаскин***:* (Точное изложение Православной веры): «Первое чувство — зрение. Органами и орудиями зрения служат выходящие из мозга нервы и глаза. Зрением, прежде всего, воспринимаются цвета; но вместе с цветом зрение распознает и тело, окрашенное определенным образом, его величину, фигуру, занимаемое им место, взаимное расстояние и число тел, а также движение, покой, шероховатость, гладкость, ровность, неровность, остроту, тупость и, наконец, состав тела, определяя, водянистое ли оно, или землистое, т. е. влажное или сухое».

Более 80% информации о внешнем мире у человека приходит через зрение. Скажем о нескольких характерных особенностях зрения, которые будут важны в последующей теме о внешнем наблюдении.

Зрение служит для практических целей, и является процессом восприятия внешнего мира или получения информации о нем. Система зрения включает в себя целую оптическую систему, сетчатку, которая содержит фоторецепторы и нервные клетки, а также некоторые участки и области мозга. Фоторецептор глаза содержит зрительный пигмент, который преобразует энергию света в нервные сигналы.

Благодаря особенностям зрения человек может видеть часть окружающей обстановки и конкретный предмет, т.к. периферия поля зрения служит для общей ориентировки, а центр - для детального рассматривания объектов.

Большую роль в зрении играет движение глаз, которое осуществляется глазными мышцами, управляемыми сигналами из мозга. Эти движения бывают произвольными и непроизвольными. Непроизвольные бывают медленными, быстрыми и быстрыми скачками. Без движения глаз практически не возможно воспринимать объекты, изображение которых неподвижно относительно сетчатки. Сигналы от глаза идут в средний и передний мозг через зрительный нерв. Сигналы, которые поступают в средний мозг, используются для организации простых автоматизированных реакций, которые происходят через движение глаз и головы при опасности или при слежении за движущимся объектом.

Зрение обладает сложнейшей системой, которая обеспечивает восприятие и анализ зрительных раздражений. Такими анализаторами являются фоторецептор и зрительные нервы, клетки, расположенные на разных уровнях центральной нервной системы в сетчатке глаза и в среднем и межуточным мозге, и, наконец, в коре головного мозга. Как видим, обработка и анализ информации через изображение проходит на нескольких уровнях, а только затем поступает в мозг. Конечный анализ, который проходит в коре больших полушарий значительно многообразнее и тоньше.

Также зрение служит для получения наслаждения, например, при созерцании красоты природы, людей и всего окружающего мира, человек испытывает положительные эмоции.

### О слухе.

**Иоанн Дамаскин***:* (Там же): «Второе чувство есть слух, при помощи которого воспринимаются звуки и шумы. Слух распознает, как они высоки, низки, плавны, неровны, сильны. Органом слуха служат нежные нервы головного мозга и уши со свойственным им устройством».

Слух служит для практических целей. Он способен воспринимать звуковые колебания через определенные слуховые органы и нервную систему. Когда человек слышит речь, музыку или шум, у него появляются определенные слуховые ощущения. Как зрительный, так и звуковой сигнал анализируется на различных этапах. Сигнал идет через видимую часть уха, вызывая колебания барабанной перепонки среднего уха, передает далее информацию во внутреннее ухо, в котором механическая энергия преобразуется в возбуждения нервов слухового аппарата и затем она передается в мозг. Нейроны слуховой системы способны перерабатывать информацию путем кодирования звуковых колебаний в нервные импульсы. Различают внешний и внутренний слух. Внешний воспринимает музыку или речь, а внутренний слух - это способность представлять музыку или мысленную речь, не получая извне никаких реальных звуковых впечатлений. Это обусловлено тем, что человек владеет внешним и внутренним словом.

Чем отличен слух от других органов чувств? Первая особенность состоит в том, что слух воспринимает звук, который не является материальным предметом, а есть своеобразный код предмета. Вторая особенность в том, что при звуке у человека появляется во внутреннем зрении или в воображении образ предмета, но об этом будет подробно сказано в темах о воображении и восприятии слова.

Слух служит для наслаждения души, когда она воспринимает звуки музыки или слова.

### О связи зрения и слуха со словом.

**Никита Стифат** (из Добротолюбия, п.7): «Из чувств одни, именно зрение и слух, словесны суть, и более других любомудреннейшие и владычественнейшие; а другие, именно вкус, обоняние и осязание, бессловесны и животные, назначенные служить словесным. Ибо сначала видим и слышим, а потом, движимые помышлением, осязаем предлежащий предмет и по обонянии предаем вкусу. Таким образом, три последние чувства более животные и беспрекословно раболепны, чем два первые; и преимущественно над удовлетворением их трудятся те из скотов и зверей, кото­рые более чревонеистовы и более похотливы, день и ночь, или пищею ненасытно себя наполняли, или неудержимо ища соития».

Как видим обоняние, осязание и вкус более приличествуют плотской животной жизни. А деятельность зрения и слуха в определенной мере можно отнести к душевно-словесной деятельности человека. Это учение вполне соответствует результатам научных исследований, при которых были определены две сигнальные системы в работе высшей нервной (т.е. психической) деятельности. Выдержка из БСЭ: «Высшая нервная деятельность животных, находящихся даже на высоком уровне развития (напр., собак, обезьян), сводится в основном к совокупности многообразных и разнородных условных рефлексов первой сигнальной системы, общей у человека с животными. Несмотря на постепенное развитие речи, условные рефлексы первой сигнальной системы ещё продолжают составлять основной фонд высшей нервной деятельности детей в первые годы их жизни и занимают определённое место в высшей нервной деятельности человека в последующие возрастные периоды. К этому виду условнорефлекторной деятельности Павлов относит ощущения, представления и впечатления человека от окружающей внешней среды, в т. ч. и социальной, исключая словесные, речевые сигналы. …Сигналы второй степени, это сигналы этих первичных сигналов - в виде слов, произносимых, слышимых и видимых". Эта качественно новая, более высокая и совершенная вторая сигнальная система действительности, основанная тоже на условнорефлекторных механизмах, свойственна только высшей нервной деятельности человека, находится в тесном взаимодействии с первой сигнальной системой и играет ведущую роль в его сознательной жизни, даёт основу для обобщения и мышления. Постоянно подчёркивая принципиальную, качественную разницу между этими двумя видами, Павлов одновременно указывал и на органическую связь между ними, на то, что основные законы, установленные в работе первой сигнальной системы, должны управлять и второй».

Вопросы о второй сигнальной системе и слове, которое воспринимается через слух и зрение, а также о слове внешнем и внутреннем очень важны для ведения духовной жизни, и будут рассмотрены в последующих темах.

О вкусе

Вопрос о вкусе подробно будет рассмотрен в главе о чревоугодии, а сейчас кратко отметим:

**Иоанн Дамаскин** (Точное изложение Православной веры, гл.18): «Четвертое чувство есть вкус, которым ощущаются и воспринимаются вкусы. Органами вкуса служат язык, особенно конец языка, и верхняя часть рта, называемая нёбом. В этих органах находятся идущие от головного мозга и широко разветвляющиеся нервы, которые и передают душе данное восприятие или ощущение».

Удовольствие происходит от вкусовых ощущений, которые возникают при действии растворов хим. веществ на рецепторы вкусовых органов, расположенных и у млекопитающих и человека на языке и слизистой оболочке рта. Вкус влияет на аппетит и пищеварение и зависит от физиологического состояния организма. Вкусовой анализатор обеспечивает отказ от вредных соединений, и выбор пищи, соответствующей потребностям организма.

Следует сказать, что в естестве организма через внутренние ощущения заложено Господом различать, что приятно и полезно, а что нет.

**Диадох**: «Телесн(ые) (наши) чувств(а) вкуса в здравом состоянии непогрешительно различ(ают) хорошее от нехорошего, приятного желаем, от неприятного же отвращаемся…Тело, земных вкушая сластей, приобретае(т) опытность в чувстве этом безошибочную…»

Об осязании.

Об осязании также будет подробно изложено в главе «О блуде», а сейчас скажем кратко.

**Иоанн Дамаскин** (Точное изложение Православной веры. О чувстве): «Пятое чувство есть осязание, которое обще всем животным. Оно действует при помощи выходящих из головного мозга и расходящихся по всему телу нервов, поэтому чувство осязания принадлежит всему телу, не исключая и других органов чувств. Осязанием воспринимаются теплое и холодное, мягкое и твердое, вязкое и жесткое, тяжелое и легкое. Все это познается одним осязанием. Осязанием же и зрением вместе познается шероховатое и гладкое, сухое и сырое, толстое и тонкое, верх и низ, а также место и величина, — если она такова, что может быть охвачена одним прикосновением — затем плотное и редкое, или ноздреватое, а равно и круглое и другие фигуры, когда они небольших размеров. Осязанием также, с помощью памяти и рассудка, мы воспринимаем приближающееся тело и число предметов до двух и трех, если только эти предметы небольших размеров и их легко схватить. Впрочем, число предметов более воспринимается зрением, чем осязанием».

Осязание служит для практических целей, т.к. является способностью животных и человека воспринимать действие факторов внешней среды с помощью рецепторов кожи, мышц, суставов и др., а также некоторых слизистых оболочек (на губах, языке и др.). Различные рецепторы или нервные окончания способны ощущать прикосновения, давления, тепло и холод, ощущать боль, и вся информация, полученная от этих воздействий, преобразовываясь, поступает к центральной нервной системе, включая кору больших полушарий мозга. Осязание в известной мере заменяет другие органы чувств (зрение, слух) в случае их повреждения. Так, слепые, благодаря этой способности, могут читать, выполнять различные тонкие ручные работы, ориентироваться в пространстве и т. д.

Осязание можно рассматривать с нескольких сторон: как способ познания, как эмоциональное переживание посредством ощущений тела, как защитные приспособления организма. Осязание играет большую роль в познании предметов внешнего мира, и путем ощупывания позволяет оценивать их форму, размеры, свойства поверхности, консистенцию, температуру, сухость или влажность, положение и перемещение в пространстве. Этот способ познания можно наблюдать с самого раннего детства, когда младенец тянет ручки к предметам, которые привлекли его внимание. И, исходя из этого, хорошо видно, что познание таким путем происходит осознанно и произвольно. У человека есть орган осязания – рука, которая является как органом труда, так и органом познания.

При процессе осязания у человека возникают определенные кожные ощущения, например, температурные и болевые, а также органические - половые ощущения. При этих ощущениях испытываются определенные эмоции, как положительные (т.е. человек получает удовольствие), так и отрицательные. Рецепторы и нервные окончания расположены на пальцах рук, ладонях, на подошвах, губах, половых органах и на различных участках кожи, и с этим связана повышенная чувствительность.

**Никодим Святогорец** (О хранении чувств): «Хотя по преимуществу органом осязания и считаются руки, но в действительности это чувство свойственно всей поверхности тела, поскольку каждая часть и каждый член тела могут стать органом осязания».

**Никита Стифат** (из Добротолюбия, п. 21): «Осязание есть не частное некое чувство, в одной ка­кой части тела действо свое проявляющее, но чувство общее, по всему телу распространенное».

Ощущения происходят от преобразования нервных возбуждений, которые расположены в различных участках центральной нервной и вегетативной систем. От их состояния и взаимодействия зависят характер и эмоциональная окраска ощущений. Как видим, и здесь Господь не оставил свое творение без наслаждения.

Что касается защитных биологических приспособлений, то, например, боль какого-либо органа или участка тела сигнализирует об опасности для организма, а температурные ощущения тепла или холода рефлекторно регулируют температуру тела, которая влияет на общую активность человека.

### 

### Об обонянии.

**Иоанн Дамаскин** (Там же): «Третье чувство — обоняние. Оно производится при помощи ноздрей, направляющих запахи к головному мозгу, и оканчивается у краев передних желудочков головного мозга. Обонянием ощущаются и воспринимаются испарения».

В жизни человека обоняние играет сравнительно скромную, но немаловажную роль в познании внешнего мира. Обоняние, это восприятие животными и человеком химических соединений (запаха) в окружающей среде при вдыхании посредством слизистой оболочки носовой глотки. Господь по своей милости, дав функцию дыхания человеческому организму, дал ему и обоняние, как для практической деятельности, так и для наслаждения. Сами по себе запахи не удовлетворяют никакой органической потребности, но служат сигналами, указывающими на определенные предметы или события внешней среды. Так, у животных, насекомых обоняние служит для поиска и выбора пищи, выслеживания добычи, спасения от врага и т.д.

Обоняние тесно связано со вкусом, но в отличие от второго, мы можем получить первичную информацию о предмете без непосредственного соприкосновения с ним, т.е. на расстоянии, для того, чтобы различать, что это за продукт и его качество свежести, а иногда для того, чтобы возбудить аппетит и т.п. Например, люди с нарушенным обонянием чаще страдают от пищевых отравлений. Так же по запаху в воздухе мы можем узнать, например, о пожаре или других событиях.

Удовольствие от обоняния происходят, когда человек ощущает приятные запахи, или наоборот, резкий запах вызывает неприятные ощущения. Исследования показывают, что обоняние может вызывать положительные или отрицательные эмоций за счет того, что обладает ярко выраженным характером приятного или неприятного. Например, запах цветов, вызывает приятные эмоции, и при этом мы можем даже улыбнуться.

### 

### Об ощущениях нервной системы.

Итак, раздражение телесных чувств вызывает ощущения. Они передаются посредством центральной нервной системы, о которой скажем несколько слов. Центральная нервная система состоит из нервов, принимающих информацию об ощущениях различных органов, которая передается в мозг, а также из нервов, выносящих информацию различным органам. Благодаря нервной системе человек способен воспринимать внешний мир и свое внутреннее состояние, и она отражает то, что происходит во внешнем мире и внутренней среде.

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь…): «…система нервов*,* центр коих - голова, спинной мозг и си­стема ганглий - где-то под брюшною и грудною преградою, а разветвления проникают все тело; отправление ее - чув­ствительность… Потребность нервной части - приятное раздражение нервоввсего тела, как мерность тепла и холода и подобное, и особенно приятное раздражение пяти наших чувств*,* в которых нервная система вышла наружу для обще­ния с внешним миром».

Господь дал телу определенные ощущения, для того чтобы душа могла реагировать на потребности тела, а тело могло вести жизнедеятельность на потребности души, которая является высшей по сравнению с ним. Для этого Богом была дана нервная система, которая и обеспечивает нормальное функционирование как самого тела во внешнем мире, так и внутреннюю жизнь души или психику.

Напомним, что мы сейчас рассматриваем восприятие и отражение только внешнего материального мира, а вопрос о внутреннем мире и органических системах рассмотрим в темах о духовной жизни и плотских страстях.

Ощущения бывают различны: это ощущения свойственные пяти чувствам, это - температурные, мышечные, эмоциональные и т.д. В этой теме рассматриваются ощущения пяти чувств. Они являются как бы исходным пунктом восприятия и передачи информации из окружающего мира во внутренний мир человека.

**Григорий Палама** (Беседа на Введение во Святая Святых Пречистыя Владычицы нашея Богородицы и Приснодевы Марии…): «…"чувство ощущения" является инстинктивной способностью воспринимать и ощущать присутствующие предметы, познаваемые чувствами…».

### О роли мозга при чувственном восприятии.

Употребление слова «мозг» может вызвать недоумение у некоторых христиан, которые читают учения отцов, т.к. оно практически не встречается в них. Но это не совсем так. Да, слово «мозг» редкого употребляется, и например, в Писании это слово встречается два раза: в посл.Евр.4,12 и Иов 21, 24. Что касается учений св.отцов, то оно есть в учении Иоанна Дамаскина «Точное изложение Православной веры» и Григория Нисского «Об устроении человека», а также у современных святых, например у Луки Крымского. Такое редкое употребление не говорит о том, что такого понятия нет в христианском учении или им заведомо пренебрегают, просто слово «мозг» употребляется только в отношении телесной деятельности человека, а в отношении мыслительной деятельности души употребляется слово «ум». Также некоторые люди не различают этих значений, и такое непонимание встречалось у человека издавна. Например: органом мыслительной деятельности, которая сама по себе является духовной деятельностью, многие считали мозг, и такому заблуждению Григорий Нисский посвятил 12 главу своей книги «Об устроении человека». Мы же будем употреблять слово «мозг» в вопросах, связанных с телесной и телесно-душевной деятельностью человека. (Следует заметить, что когда речь шла о физиологическом или телесном устроении, отцы обращались к ученым, и об этом можно прочесть и у Григория Нисском в работе «Об устроении человека», и у св. Луки Крымского, который сам был врачом).

Итак, кратко рассмотрим вопрос о роли мозга и механизме его деятельности.

**Лука Крымский** (Дух, душа и тело): «В головном мозгу только регистрируется восприятие, пришедшее извне, и выбирается подходящий способ ответной реакции. "Мозг, - говорит проф. Бергсон, - не что иное, как нечто вроде центральной телефонной станции: его роль сводится к выдаче сообщения или к выяснению его". Он ничего не прибавляет к тому, что получает. Все органы восприятия посылают к нему нервные волокна; в нем помещается моторная система, и он представляет собою центр, в котором периферическое раздражение вступает в сношение с тем или иным моторным механизмом. Уже самым своим строением мозг доказывает, что его функция есть превращение чужого раздражения в хорошо выбранную реакцию. Афферентные нервные волокна, приносящие чувственные раздражения, оканчиваются в клетках сенсорной зоны мозговой коры, а они другими волокнами соединяются с клетками моторной зоны, которым передается раздражение. При бесчисленном множестве таких соединений мозг имеет возможность бесконечно видоизменять реакции, отвечающие на внешнее раздражение, и действует как своего рода коммутатор. Нервная система, и в особенности мозг, не аппарат чистого представления и познания, а лишь инструменты, предназначенные к действию. «Мозг не орган мысли, чувств, сознания, но он то, что приковывает сознание, чувства, мысли к действительной жизни, заставляет их прислушиваться к действительным нуждам к делает их способными к полезному действию»».

Итак, мозг человека принимает информацию из мира, анализирует и реагирует на нее элементарными реакциями. Эти реакции выражаются в условных рефлексах головного мозга.

**Лука Крымский** (там же): «Для обоснования этого положения я должен привести несколько выдержек из книги проф. Павлова "Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности животных", но прежде необходимо объяснить, что такое условные рефлексы и что называет Павлов анализаторами. У каждого животного есть множество врожденных постоянных рефлексов, которые Павлов называет безусловными. Так, например, животное немедленно бросается на пищу, которую увидит, отдергивает ногу при раздражении ее, улитка втягивается в свою раковину при прикосновении к ней, новорожденное дитя делает сосательное движение при прикосновении к груди матери. Но наряду с этими безусловными рефлексами у высших животных, именно у собак, на которых экспериментировал Павлов, также можно искусственно выработать новые рефлексы, которые он называет условными (можно также назвать их временными или приобретенными). Так, например, если за короткое время до дачи пищи собака будет в течение ряда экспериментов получать одно и то же условное раздражение в виде звука определенной высоты, светового сигнала или почесывания кожи, то скоро это условное раздражение станет действовать так же, как вид и запах мяса (безусловный раздражитель): при условном сигнале у собаки немедленно начинается выделение слюны и обычное при виде пищи двигательное возбуждение. Условный сигнал привел к образованию нового, временного, условного рефлекса. Как же образуются эти рефлексы? При раздражении условным сигналом воспринимавших свет клеток ретины (зрительная оболочка глаза), клеток кортикова органа, воспринимающих звук, фактер... телец и концевых аппаратов чувствительных нервов кожи, воспринимающих осязательные и болевые ощущения, все эти ощущения передаются по волокнам чувствительных нервов в те области коры головного мозга, нервные клетки которых предназначены для восприятия только этих раздражений (зрительный нерв расположен в затылочной части полушарий, звуковой - в височной и т. д.). Нервные клетки коры, восприняв раздражение, анализируют его и, соответственно результатам анализа, передают импульс на нижележащие центры головного и спинного мозга для соответственного исполнительного действия (эффектов): двигательного, секреторного, сосудодвигательного и т.д. Эти нижележащие исполнительные центры называются эффекторными. Анализатором Павлов называет всю систему, состоящую из специфических, воспринимающих клеток органа чувств, начинающихся от них нервных волокон чувствительного нерва, их продолжений - волокон белого вещества и их окончаний - нервных клеток сенсорной области коры полушарий. Таких анализаторов в мозгу бесчисленное множество. Среди них, кроме тех, которые имеют начало в наших пяти органах чувств, есть очень много иных, несущих раздражение от всех органов нашего тела и сигнализирующих коре мозговых полушарий обо всем, что происходит внутри тела. На мозг, таким образом, возлагается грандиозная задача анализировать все эти раздражения и отвечать на них реакциями эффекторных центров.

…У человека, несомненно, возможно очень большое наслоение одних приобретенных рефлексов на другие, предшествовавшие им, и этим беспрестанно продолжающимся и усложняющимся в течение жизни человека образованием новых мозговых связей дается возможность совершенствования умственной деятельности и расширения объема сознания. Но все-таки эта сложнейшая мозговая деятельность остается только рефлексами головного мозга, и эта новая физиология мозга, как нам кажется, должна занять место психологического учения об ассоциациях».

Выделим основные определения, которые будут использоваться в следующих темах. Во-первых, мозг человека нельзя назвать познающей силою в чистом виде. Поэтому мозг и сенсорные системы Григорий Палама, например, называет «умом впечатлительным».

**Григорий Палама** (Беседа на Введение во Святая Святых Пречистыя Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии…): «…и, действительно, мог бы кто его назвать "умом" (умственной силой) - поскольку оно действует само по себе - тем не менее (его следует назвать) "умом впечатлительным" (т.е. действующим в результате полученного впечатления и в зависимости от получения такового), потому что оно - не без посредников».

Мозг является только сложной системой восприятия мира посредством чувств, и поэтому у отцов практически не встречается понятие «мозг», но глубоко изучена тема пяти органов чувств.

**Григорий Нисский** (там же): «Одна есть способность – сам вложенный ум, который, проявляясь в каждом из (5-ти) чувств, постигает сущее. Он через глаза созерцает являемое; он через слух понимает глаголемое; употребляет приятное и отвращается от того, в чем нет удовольствия; пользуется рукою для чего хочет, беря или отбрасывая ею, как рассудит полезным».

О том, что органы чувств передают всю информацию в мозг, и там происходит ее анализ, обычно отцы передавали в словах, что ум руководит чувствами и т.п.

**Григорий Нисский** (Об устроении человека): «…(ум) который посредством чувств наполняют разные входы, и ум, рассматривая и разбирая каждого входящего, размещает по соответственным местам знания».

Во-вторых, мозг, принимая сигналы, анализирует, синтезирует и посылает их в соответствующие внутренние системы, а также руководит движениями тела, но и душа при этом не остается пассивной.

**Афанасий Великий** (Из кн. свящ. Г.Дьяченко. Уроки и примеры христианской веры. Опыт катихизической хрестоматии. СПб., 1900): «Всякий, кто следует истине, должен сознаться, что ум человеческий не одно и то же с телесными чувствами: как нечто иное, он является судьей самих чувств, и если чувства чем-нибудь заняты, ум обсуждает и оценивает это, указывая на лучшее. Дело глаза - только видеть, ушей - слышать, уст - вкушать, ноздрей - принимать в себя запах, рук - касаться, но рассудить, что должно видеть и слышать, чего касаться, что вкушать и обонять,- уже не дело чувств, а судят об этом душа и ее ум. Рука может, конечно, взяться и за меч, уста могут вкусить и яд, но они не знают, что это вредно, если ум не произнесет об этом суда. Можно это уподобить хорошо настроенной лире в руках музыканта. Каждая струна издает свой звук, то низкий, то высокий, то средний, то пронзительный, то какой-либо другой. Но судить об их согласии и настроить их не может никто, кроме знатока, потому что в них только тогда сказывается согласие и гармонический строй, когда музыкант ударит по струнам и мерно коснется каждой из них. Подобное бывает с чувствами, настроенными в теле, как лира, когда ими управляет сведущий разум, ибо тогда душа оценивает и сознает, что совершает».

Далее. Аналитико-синтетическая деятельность больших полушарий головного мозга служит основой высшей нервной деятельности человека, которая является проявлением деятельности души. Следует обратить внимание, на то, что работа организма непосредственно связана с духовной сущностью человека; и чувствительность и работа мозга является определенной основой для деятельности души при ведении телесной жизни.

**Григорий Нисский** (Об устроении человека, гл.14): «…истинная и совершенная душа по естеству одна, умная и невещественная, посредством чувств соединенная с естеством вещественным. А все вещественное, подлежа превратности и изменению, если соделается причастным одушевляющей силы, придет в движение возрастанием; если же лишится жизненной деятельности, кончит движение тлением. Поэтому не бывает ни чувства без вещественной сущности, ни деятельности умственной силы без чувства».

**Лука Крымский** (Дух, душа и тело): «Материалисты, не признающие духа как особой сущности, сводят все проявления психики к процессам, происходящим в головном мозге, и, прежде всего, в кортикальном веществе его полушарий; все психические акты считают функцией мозга. В значительной мере это верно… Но можно ли утверждать, что этими несомненными физиологическими данными вполне оправдается чисто материалистическая концепция всей психики? Никак нет! Ведь та же физиология и особенно великие открытия И. П. Павлова и его школы выяснили, что центральная нервная система главенствует над всеми соматическими процессами (т.е. над совокупностью чувствительных и двигательных нервных волокон, - от сост.), определяет и направляет работу всех органов, их рост и трофическое состояние, могущественно воздействует на течение физиологических процессов. Но нервная система есть орган психики, и по представлениям вульгарного материализма даже мысль и чувство трактовались как выделения мозга. Это грубое представление давно оставлено; но современные материалисты приписывают головному мозгу психические функции. А если так, то наряду с низшими функциями сюда необходимо включить и высшие, господствующие над всеми прочими и так же неотделимые от них, как функция сокращения неотделима от мышечной ткани. Поэтому мы вправе считать все воздействия центральной нервной системы на органы и ткани психическими воздействиями. И если несомненно, что соматические процессы в значительной степени определяют течение психических процессов, то столь же несомненно, что необходимо признать и психическое воздействие на все соматические процессы в организме».

Иными словами, при сенсорных и моторных функциях процессы в организме действуют на душу, и душа также воздействует на тело.

**Афанасий Великий** (Творения, ч.1): «Глазу естественно смотреть и уху слушать, почему они от одного удерживаются, а другое принимают? Кто удерживает глаз от зрения или кто заключает для слышания слух, способный по природе слышать? Или кто нередко от естественного стремления удерживает вкус, назначенный самою природою для вкушения? Кто запрещает руке касаться чего-либо, если рука предназначена природой к действию? И обоняние, данное для ощущения запаха, кто иногда удерживает? Кто все это производит наперекор тому, что естественно телу? Или почему тело, удерживаясь от требуемого природой, склоняется на совет кого-то другого и обуздывается его мановением? Все это не на что-либо указывает, как только на душу, владычествующую над телом. Тело не само себя побуждает к деятельности, а побуждается и приводится в движение другим, подобно тому, как и конь не сам собою управляется, а правящим его».

В-третьих, реакция организма на те или иные действия происходит через центральную нервную систему при раздражении чувствительных органов или зон, которые называются рефлексами. Рефлексы регулируют работу органов и их взаимодействие при раздражении, чтобы организм, находясь в постоянном равновесии определенных норм, которые заложены в нем Богом, мог вести жизнедеятельность. Рефлексы бывают условные (приобретенные) и безусловные. Безусловные реакции организма даны Богом для того, чтобы человек, не имеющий опыта и ограниченный в различных знаниях природы и себя, мог вести полноценную телесную жизнь и духовно совершенствоваться, а тело при этом будет жить по законам, данным ему Богом. Условный рефлекс у отцов определяются как «привычка» или «навык» и на основе условного рефлекса образуются телесные и душевные страсти.

**Игнатий Брянчанинов**(Энциклопедия в изречениях св. отцов): «Для погибели человека достаточно одного порочного навыка: он будет открывать вход в душу всем грехам и всем страстям».

Но более подробно об этом будет рассмотрено в темах о страстях.

В-четвертых, функция восприятия является составной дара сознания.

**Лука Крымский** (Дух, душа и тело): «По представлению физиологов, деятельность сознания, т.е. психическая деятельность, должна быть представляема как колоссально сложная система безусловных и условных рефлексов, прежде возникших и постоянно вновь образующихся, как огромная цепь восприятий, приносимых рецепторами в мозг, подвергающихся в нем анализу для выработки ответной двигательной реакции».

Итак, сознание проявляет себя при восприятии внешнего мира через работу органов чувств, нервной системы и мозга.

В-пятых, система анализа внешней среды у отцов называется познавательной деятельностью умственной силы души и является низшей. Низшая она потому, что связана непосредственно с телом на уровне чувств, нервов и работы мозга. Она дана для познания окружающего мира и для приспособления к нему.

**Лука Крымский** (Дух, душа и тело): «…сенсорные восприятия служат импульсами и материалом для мыслительной деятельности мозга».

На чем основывается такая деятельность? Воспринимаемый предмет всегда выполняет какое-либо действие – лежит, катится и т.д., и его действия также отпечатлеваются воображением, памятью и фиксируются мозгом, и вся эта информация, выраженная в образах, передается рассудку души, на основании которой он сможет рассуждать в дальнейшем. Но об этом более подробно будет сказано в главе о мышлении.

Следует помнить, что низшие познавательные процессы относятся к тем процессам, которыми человек не может руководить, например, чувственно не реагировать на громкие звуки. Но все же душа может руководить, когда произвольно выбирает или отвергает объекты познания и воспринимает в сознание информацию по своим наклонностям к добру или злу. Так, мирской человек, стоящий на ступени телесно-душевного восприятия жизни, будет принимать всю информацию, которая поступает из мира, и тем самым его душа будет постоянно трудиться на удовлетворение желаний и потребностей телесного характера, а мозг и нервная система будут постоянно возбуждены. Поэтому тело и душа не могут достигнуть состояния покоя от страстных желаний. Если же человек становится на путь подвижничества, т.е. на первую ступень Лествицы (по Иоанну Лествичнику), которая есть отречение от мира, то его организм, и вместе с ним и душа получает все меньше и меньше впечатлений, а значит и меньше раздражений. И так при содействии Божией благодати человек со временем входит в состояние покоя, а значит и свободы от страстных желаний.

**Исаак Сирин** (Сл.38): «Приражения, которые производятся вещами мира сего, побуждая тело удовлетворять самой необходимой его потребности; и приражения сии не прекращаются, пока стоит сей мир. Но человек, который сподобился Божественной благодати, вкусил и ощутил нечто высшее сего, не попускает приражениям сим входить в сердце его, потому что вместо них возобладало в нем другое, лучшее их вожделение, и к сердцу его не приближаются ни самые сии приражения, ни порождаемое ими, но остаются они вне бездейственными, не потому, что нет уже страстных приражений, но потому, что приемлющее их сердце мертво для них и живет чем-то иным; не потому, что человек успокоился вследствие хранения рассудительности и дел, но потому, что в уме его нет ни от чего тревоги, сознание его насыщено, насладившись чем-то иным».

## Раздел 1.2: О неверном употреблении органов чувств и восстановлении их естественных функций

Итак, в разделе выше был рассмотрен вопрос о том, посредством чего человек воспринимает окружающий мир, который в последствии будет отражен в его сознании. При этом большая роль отводится органам чувств, через которые входят различные впечатления. По грехопадении произошло повреждение в употреблении этими низшими силами.

**Иннокентий Пензенский** (Богословие деятельное): «Чувства внешние, или телесные, сделались орудием разнообразных похотей; как бы дверями, через которые смерть входит в человека: «Ибо смерть входит в наши окна, вторгается в чертоги наши, чтобы истребить детей с улицы, юношей с площадей» (Иер.9,21) и через которые исходит из него и все погубляет: «Исходящее из уст – из сердца исходит – сие оскверняет человека, ибо из сердца исходят злые помыслы, убийства, прелюбодеяния, любодеяния, кражи, лжесвидетельства, хуления» (Мф.15,19)».

Но при этом, необходимо четко понимать, что при греховном образе жизни способность восприятия и наши чувства служат нам не так для познания и помощи в естественных потребностях, как для поиска предметов для удовольствий. Поэтому св. отцы говорят о том, что ни тело не является злом, ни наши способности, а наш внутренний человек со своими самоугодливыми и греховными желаниями.

**Феофан Затворник** (Начертание христианского нравоучения): «Внешнее (наблюдение) или восприятие внешних вещей посредством чувств, изменяется образом жизни не столько в своем существе, сколько в употреблении; ибо чувства всегда остаются те же, только обращаются не к тем предметам, а вследствие чего получают отличие не столько в своем производстве, сколько в своем содержании. Это тотчас обнаруживается, когда спросишь, кто что видел и кто что слышал, или куда охотнее обращается слух, глаза и прочие чувства».

Все мы хорошо осознаем, что само по себе тело без управления душою не может существовать и действовать.

**Тихон Задонский** (Об истинном христианстве, ч.1): «не будет око смотреть, ухо слышать непристойного, чрево объедаться, ноги ко злу ходить, если душа не захочет».

Но наша душа, это - разумное существо, наделенное умом, и, к сожалению, не так занята разумным управлением тела, как ищет себе удовольствия и блаженства и увлекается грехом.

**Григорий Нисский** (О молитве, сл.5): «Поскольку в этом мире жизнь наша, как думаю, подлежит многообразным влияниям, как по душе и разумению, так и по чувствам телесным, то трудно или и совершенно невозможно не увлечься ко греху хотя бы одной какой-либо страстью… Кто безгрешен оком? Кто невинен слухом? Кто чужд этого скотского услаждения гортани? Кто чист от прикосновения ко греху осязанием?»

Из того, что мы уже говорили о чувствах, понятно, что они иногда служат человеку для определенного наслаждения, и именно через них душа и ищет различные удовольствия.

**Никодим Святогорец**(Невидимая брань, ч.1,гл.21): «Проводниками и руководителями в сем стали наши чувства (5 чувств). Чрез них душа исходит во вне, вкушает вещи, подлежащие испытанию каждого чувства, и теми, кои услаждают сии чувства, услаждается сама, и из совокупности их составляет себе круг утех и наслаждений, во вкушении коих полагает свое первое благо. Порядок, таким образом, извратился: вместо Бога внутри сердце ищет сластей вне и ими довольствуется».

Т.е. услаждения тела стали для души главнее духовного услаждения и стали приятны и ей. Но Господом человеку дан ум и воля, которые должны управлять нашими телесными чувствами.

**Макарий Великий** (из Добротолюбия, п.149): «…душе дана воля отвращать телесные члены и не допускать их до худых зрелищ, до слышания чего-либо лукавого и срамного, до непристойных слов, до занятий мирских и лукавых».

Но, к несчастью, и они уклонились от своего предназначения.

**Тихон Задонский** (Об истинном христианстве, ч.2): «Первородный грех ослепил душу человека и ум».

**Никодим Святогорец** (О хранении чувств): «И как после сего убедить человека, что не в этом состоит истинная радость, что это не духовное услаждение, а плотское, животное? И что поможет человеку избавиться от подобного порабощения чувствам? Может быть, ум? Он хотя и понимает, что такое состояние свойственно бессловесным животным, но, сам, навыкнув в первые годы своей жизни находиться под властью чувств и почитать за благо свое им подчинение, и в зрелом возрасте оказывается скованным, как железными оковами, этими пятью чувствами. Ум страдает оттого, что, будучи сотворенным царем над телом, стал рабом ему и все же волей-неволей склоняется к услаждению чувств. Что же убедит человека в необходимости выйти из такого жалкого состояния? Может быть, воображение? Но и оно полно страстными образами и идолами чувственных наслаждений, которые столько лет занимали его, что фантазия скорее возбудит в уме и чувствах сладостное воспоминание о них, чем воспрепятствует желанию погрузиться в них снова. Может быть, сердце? Увы, сердце само исполнено чувственных похотений и склоняет некоторым образом и ум, и воображение, и тело к удовлетворению их. Но это не все. Сам сатана, который является господином всех телесных похотений, щекочет и ум, и сердце, и все чувства».

Итак, по созданию наш ум души должен руководить чувствами. Наравне с тем, что они должны служить нашей жизнедеятельности, ум должен направлять чувства к духовному наслаждению и совершенству. Но повторим еще раз – наши чувства и ум по своей страстной привычке служат для удовлетворения телесных и душевных страстей. Какова же причина такого служения?

**Никодим Святогорец**(О хранении чувств): «Есть две причины тому, что ум порабощен чувственным похотениям. Первая и главнейшая причина состоит в том, что после грехопадения Адама во все человеческое существо проникла страстность. В страсти человек зачинается и возрастает в утробе матери, как о том говорит пророк Давид: «Вот я в беззаконии зачат, и во грехе родила меня мать моя» (Пс.50,7)».

Как видим, с самого раннего детства мы начинаем познавать мир посредством видимых вещей (вкушаем еду, прикасаемся к различным предметам, слышим речь, музыку и т.д.). Каждое соприкосновение с миром посредством пяти чувств оставляет в нас приятные или неприятные впечатления в сердце. И те из них, которые принесли нам услаждения, после нескольких употреблений становятся привычкой к услаждению или похотением.

Первая причина, состоящая в том, что страстность вошла в нас по рождению, некоторым людям дает основание полагать, что мы невиновны в том, что такие родились и тем оправдывают свои страсти. Думая так, люди не хотят признаться себе в том, что они уже не дети, которые не знают, что есть добро и зло, а просто по своей лени и нерадению следуют своим привычкам, которые являются второй причиной нашего неразумного пользования своими способностями. Привычка является следствием наших желаний жить в мнимых услаждениях, став похотью или пристрастием, хотя и исходит из нашей наклонности к страстям, присущей нам от рождения.

**Никодим Святогорец**(там же): «Второй причиной является то, что человек все детские годы, по несовершенству своего разума, не может заставить ум руководить чувствами и направлять их к духовному наслаждению. В это время чувства подчинены телу, которое пользуется ими не только в необходимом для жизни, но и в страстях своих, подчиняя и самый ум, несовершенный и несмышленый, чувственному наслаждению. И примерно до пятнадцатилетнего возраста, пока не достигнет человек зрелости полного развития, ум руководится чувствами: глаза привыкают пристрастно смотреть на красоту телесную, уши услаждаются приятной мелодией, нос привыкает обонять сладость ароматов, язык и уста стремятся к изысканным кушаньям, кожа привыкает к осязанию мягких и приятных для тела одежд».

И следует сказать, что многие из нас склонны оправдывать свои наклонности в таком употреблении чувств именно тем, что мы так привыкли с детства. А это: смотреть все подряд по телевизору, с любопытством рассматривать по сторонам, читать различную литературу, слушать сплетни, чьи-то мнения, мирские и чувственные песни, в еде выбирать то, что вкуснее, мыслями бродить в мечтаниях и воспоминаниях, и т.д.. В таких оправданиях видно духовное неразумие, которое заслоняет истину от человека.

Далее. Каким образом происходит дальнейшее укрепление телесной похоти?

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, гл.21): «…Каждое чувство имеет свой круг предметов, приятных и неприятных. Приятными услаждается душа и, привыкши к сему, образует в себе похотение к ним».

В результате приятных нервных ощущений, тело получает удовольствие и образуется условный рефлекс, а вместе с ним и душа приобретает склонность к такому удовольствию, т.к. она во всем готова служить телу.

Итак, по своим привычкам к страстным услаждениям, эти чувства становятся сами страстными.

**Феофан Затворник** (Начертание христианского нравоучения): «Органы чувств дают инстинкт или потребность употребления их. Удовлетворение этой потребности рождает следующие склонности: жажду впечатлений, глазерство, услаждение чувств, рассеянность. Это склонности, окрепши, уничтожают в духе внимание и самособранность».

Эти склонности всегда будут связаны с какими-то материальными предметами, которые запомнила душа.

**Никодим Святогорец** (там же): «От каждого чувства внедряется, таким образом, в душу несколько похотений, или склонностей и пристрастий. Они все кроются в душе и молчат, когда нет поводов к возбуждению их. Возбуждаются же они иногда помыслами о предметах их, но главным и сильнейшим образом тем, если предметы их предстоят чувствам и испытываются ими. В сем случае похотение к ним восстает неудержимо — и в том, кто не положил еще не поддаваться ему, «рождает грех: грех же содеян рождает смерть» (Иак. 1,15), и исполняется на нем пророческое слово: «...войдет смерть сквозь окна ваши»*...* (Иер. 9, 21), то есть сквозь чувства, кои суть окна души для сообщения с внешним миром, — а в том, кто положил, поднимает брань не безопасную от падения».

Т.е. от понравившегося нам предмета остается впечатление и в дальнейшем мы или сами любим вспоминать об этом предмете, или, если непосредственно видим, слышим, обоняем, осязаем предмет вожделения, то в нас пробуждается страсть, которая и влечет нас ко греху. Пока мы живем в грехе, мы всего этого не видим и не осознаем, но если человек становится на подвижнический путь, то его дело научиться распознавать страсть, и ей сопротивляться.

Итак, то, что наша страстная привычка стала навыком и кажется нам непреодолимой, нас не оправдывает. Как сказано в Св.Писании, Царство Божие восхищают употребляющие усилие. Для того же чтобы возвратиться в естество, необходимо научиться душе управлять 5-ю чувствами, познавать истинное добро и зло, и бороться со злом, которое в нас.

**Серафим Саровский**: «Должно наблюдать, чтобы телесные чувства, особенно зрение, служили внутреннему человеку и не развлекали душу чувственными предметами».

**Никодим Святогорец** (О хранении чувств): «…О том и прошу тебя, возлюбленный, чтобы ты познал из Священного Писания, что естественным для ума является наслаждение духовное, состоящее в питании духовным брашном, а наслаждение чувственное уму противоестественно. И более того, согласно святому Каллисту, духовное наслаждение одно только и достойно того, чтобы называться наслаждением, поскольку, вкушая его и усладившись им, человек испытывает радость. Чувственное же и телесное наслаждение в действительности не является наслаждением, поскольку и во время вкушения его, и после него оно вызывает только сердечную скорбь. Что и говорить: плотское наслаждение подобно мухе в меде, которая, вкусив сладости меда, прилипла к его поверхности и утонула. Оно подобно яду, который сладок на вкус, но смертоносен, как о том же говорит Соломон: «ибо мед источают уста чужой жены, и мягче елея речь ее; но последствия от нее горьки, как полынь, остры, как меч обоюдоострый» (Притч. 5, 3-4). Но поскольку чувства твои на протяжении стольких лет были порабощены телесным наслаждениям и ум подчинился им, оставив естественную ему духовную пищу, то что делать тебе? Необходимо с большой внимательностью подвизаться, чтобы, насколько возможно, овладеть своими пятью чувствами, предоставляя им только потребное для телесных нужд и отсекая все лишнее и приводящее к услаждению. Таким образом, ты станешь господином своих страстей, сможешь очистить свои чувства от ложных сластей и, освободив ум от похотений плотских, возведешь его к вожделенной ему духовной сладости».

Но, как и во всех грехах, человеку «помогает» враг

**Тихон Задонский** (Об истинном христианстве, ч.2): «Ум наш, язык, очи, уши и прочие члены орудиями неправды (враги) стараются учинить, и так совесть нашу уязвить, и победу от нас отнять».

Также отметим, что по тому, как мы используем свои пять чувств, можно определить наше душевное состояние.

**Симеон Новый Богослов** (Слово 2-е): «Душа невидима, и не видно, здорова она или нет, не только для других, но нередко и для нее самой. Но есть видимые знаки, по которым для всех явным бывает ее состояние. Укажу на самый видный - на упорядочение и исправление пяти чувств: зрения, слуха, обоняния, вкуса и осязания. Когда кто держит их в порядке и владеет ими разумно, явно, что душа его в своем чине, здорова, и человек тогда является настоящим разумным животным и действует по разуму и рассуждению, а не как бессмысленные животные, находящиеся во власти своих чувств. Кажется, что владение пятью чувствами есть очень простое дело. Но я тебе скажу, что кто властвует над пятью чувствами, тот властвует над всей вселенной и над всем, что в ней, ибо все у нас бывает от них и через них. Но кто таков, над тем властвует Бог, и он всецело во всем покорен воле Божией. Так водворяется Царство Божие и восстанавливается первоначальный чин, ибо человек вначале определен был царем мира. В этом черта образа Божия и подобия. Итак, кто не властвует над пятью чувствами, тот не бывает по образу Божию и подобию; и хотя бы он всю мудрость поглотил и знал все сущее, о нем неложен приговор: "он уподобится животным, которые погибают" (Пс.48,13). Нас же да просветит благодать Христова, да подаст здоровье душе нашей и даст нам силу держать в своей власти пять чувств и жить как должно, чтобы через нас славилось имя Божие».

Благодарим Господа, что мы, по милости Его, разобрали, что в нас есть зло: первое - желания души найти услаждения; второе - первенство тела над душой; третье – ум подвластен потребностям тела и 5 чувствам; четвертое - неверное употребление нашими пятью чувствами.

Ниже рассмотрим о чем учат св. отцы, говоря о правильном управлении чувствами.

### О зрении.

Говоря о зрении, св. отцы предупреждали о его неверном употреблении в связи с блудной страстью, рассеиванием, многопопечительностью, увлеченностью предметами мира и в др. случаях.

**Григорий Нисский** (О молитве, сл.5): «…видит (глаз) раздраженного и сам (имеется ввиду – душа, - от сост.) возбуждается к той же страсти; или видит он благоденствующего не по достоинству и воспламеняется завистью; или видит горделивого и впадает в ненависть; или видит какое-либо доброцветное вещество, красивое расположение лица и всецело поползается к вожделению нравящегося».

Как было уже сказано, все предметы оставляют впечатления в сердце и возбуждают желания усладиться или приобрести вещи мира, чем поддерживаются страсти человека. Зная это, мы должны беречься от впечатлений и наполнять душу чистыми и святыми образами.

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, гл. 24): «Блюдись также всматриваться в хорошие яства и пития, припоминая праматерь нашу Еву, которая, посмотрев недобрыми очами на плод запрещенного древа в раю, воспохотствовала его, сорвала и вкусила, и подвергла смерти себя и весь род свой. Не смотри с вожделением на красивые одежды, ни на сребро и злато, ни на блестящие наряды мирские, чтоб чрез очи твои не вошла в душу твою страсть тщеславия или сребролюбия. И скажу обще: блюдись смотреть на хороводы, пляски, пиры, пышности, споры, ссоры, пустоболтания и все другие неподобные и срамные дела, кои любит несмысленный мир и запрещает закон Божий.

…Но люби посещать церкви и смотреть на святые иконы, священные книги, усыпальницы, кладбища и все другое преподобное и святое, смотрение на что может спасительно действовать на душу твою».

**Никодим Святогорец** (О хранении чувств): «Храни же глаза свои, поскольку через них входят во множестве разбойники и овладевают душой твоей. Ведь если бы наши праотцы хранили глаза свои, то не были бы изгнаны из рая; если бы хранили глаза свои содомляне и не увидели двух Ангелов, то не были бы уничтожены; если бы Давид не увидел купающуюся Вирсавию, то не впал бы в двойное беззаконие: прелюбодеяние и убийство, так что, наученный печальным опытом, молил Господа отвратить его глаза от тщетной красоты: «Отврати очи мои, чтобы не видеть суеты: животвори меня на пути Твоем» (Пс.118,37).

…Блюди же тщательно глаза твои, поскольку идолы зрения глубже, чем идолы, возникающие от действия других чувств, запечатлеваются в памяти, что мы и по опыту знаем: образы, запечатленные в воображении от других чувств, легче изглаживаются, а образы зрительные остаются в течение продолжительного времени, так что и со многими трудами мы не в состоянии бываем от них избавиться: если мы бодрствуем, они не перестают нападать на нас, а если спим, являются нам в сновидениях, и так мы с ними вместе и стареем, вместе и умираем».

**Ефрем Сирин** (О борьбе с блудной страстью): «Демон блуда приводится в бездействие не только воздержностию от снедей, но и воздержанием очей, «чтобыне видеть суеты»(Пс.118,37). В оке, рассеянно вращаемом, есть уже блуд, о котором засвидетельствовал Господь: «Всяк, иже воззрит на жену, ко еже вожделети ея, уже любодействова с нею в сердце своем»(Мф.5,28). Такое прелюбодеяние искореняет в себе, кто око обращает долу, а душу ко Господу, а кто возобладал над чревом, тот возобладал и над взором. Страшный у нас предатель — рассеянное око».

### 

### О слухе.

Почему св. отцы уделяют такое большое внимание хранению слуха? Т.к. он непосредственно воспринимает слово и мысли, которые принимаются умом и входят во внутреннего человека.

**Евагрий** (О мыслях): «Поскольку ум воспринимает помыслы из пяти чувств, то следует выяснить, какое из этих чувств является источником наиболее тяжких помыслов. - И ясно, что таким источником является слух, ибо «страшное слово сердце мужа праведна смущает»(Притч. 12:25)».

**Григорий Нисский** (О молитве, сл.5): «И ухо отворяет окна смерти (духовной) вместе с тем, что слышит, принимает в душу многие страсти: страх, печаль, раздражение, удовольствие, вожделение, неумеренный смех и тому подобное».

О хранении слуха отцы учили как при борьбе с блудной страстью, так и для того, чтобы не слушать сплетен и пустых разговоров, от которых расслабевает ум и отходит молитва.

**Нил Синайский**: «В день будущего вселенского суда потребуется от тебя отчет не только за праздное слово, но также за праздное и напрасное слышание».

**Петр Дамаскин**: «Уши – не для того, чтобы принимать клевету и худые слова, но для слышания слова Божия и всякого голоса, который доходит до нас от людей, птиц и других (живых) существ и прославляет ради этого их Творца».

**Григорий Богослов***:* «Слух напрягай для одних добрых вещаний, а для речей срамных бесстыдных заграждай его дверью».

**Исайя Отшельник**: «Храни уши свои, а иначе сам на себя навлечешь брань страстей».

### 

### О вкусе

**Григорий Нисский** (О молитве, сл.5): «А услаждение вкуса, как скажет иной, есть матерь всех по порядку зол. Ибо кому не известно, что корнем почти всех погрешностей в жизни служит заботливость о гортани? От нее зависят роскошь, пьянство, чревоугодие, беспорядочное поведение, многоядение, пресыщение, разгульная жизнь, скотское и неразумное падение в страсти бесчестия».

**Никодим Святогорец** (О хранении чувств): «Чувство вкуса хотя и является четвертым в перечне физиологов, но по силе влияния на человека есть первейшее среди других. Откуда эти обильные трапезы и изысканные кушанья? Конечно, не по необходимости и не по нужде тела, но для услаждения гортани. И что же рождают эти многоценные яства? Конечно, ничего хорошего, но только страсти телесные и душевные. Объядение, прожорливость, пьянство, ожирение, подагра, блуд и все вообще плотские подчревные страсти являются порождением чревобесия».

### 

### Об осязании.

**Григорий Нисский** (О молитве, сл.5): «Подобным образом (как и услаждение вкусом) чувство осязания составляет крайний предел всех согрешений; все, что ни делается для тела сластолюбцами, принадлежит к числу недугов осязательного ощущения, подробное описание которых было бы продолжительно…».

Предупреждая о хранении осязания, отцы указывали на возможные соблазны от одежд и предметов быта, которые укрепляют блудную страсть и сребролюбие.

**Никодим Святогорец** (О хранении чувств): «Осязание побуждает нас носить мягкие и шикарные одежды. Воздерживайся же от нарядных одеяний, помня, что одежды являются постоянным напоминанием об изгнании из рая и о наказаниях за нарушение заповеди, поскольку находившимся в раю под покровом благодати праотцам не нужны были одеяния и только после ослушания, лишившего их благодатного покрова, им понадобились лиственные опоясания. Помни и о том, что одежды нужны нам для согревания зимой и для защиты от зноя летом, согласно святому Василию Великому, так что и Соломон, имевший самые роскошные одежды, в конце концов назвал все это «Суета сует и томление духа» (ср.: Еккл.1,14). Оставь же эту тщету, брат. Вспомни, что, согласно апостолу Павлу, «преходит образ мира сего»(1Кор.7,31) и что все видимое преходяще, а невидимое вечно. Смерть приходит, и после нее - суд, а после суда - ад и муки бесконечные. И когда придет смерть, то кончатся и молодость, и суета, и не нужны станут изысканные одежды.

…Осязание побуждает нас искать и мягких постелей, что разнеживает тело, удлиняет сон и разжигает похоть. Как повествуется в Отечнике, одного старца спросил брат: "Авва, как мне избавиться от блудной брани?" Тот ответил: "Воздерживайся от многоядения, от осуждения и от всего, что возбуждает страсть". Но брат сказал: "Соблюдая все это, я не нашел никакого избавления от брани". И часто вопрошая, брат докучал старцу, так что тот пошел в его келью и, увидев мягкую постель, на которой спал брат, воскликнул: "О, вот, вот где причина брани твоей, брат!"».

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, гл.24): «К соблазнам осязания относятся также и уборы головные, одежды и обуви. Блюдись потому украшать тело свое мягкими, разноцветными и блестящими одеяниями, голову — драгоценными покровами и ноги — ценною обувью. Женоподобно все такое и для мужчины непристойно. Но одевайся степенно и смиренно, удовлетворяя нужде и потребности предохранять тело от холода зимою и от жары летом».

**Ефрем Сирин** (О борьбе с блудной страстью): «Кто украшает одежды свои и наполняет чрево свое, тот потерпит много браней, а трезвенный страшен противникам».

**Нравственное богословие** (Десятая заповедь): «…для осязания… (полезно) – частое целование икон, креста, Евангелия, окропление себя святой водой, коленопреклонение,… все это вместо того, чтобы каждый раз сидеть или лежать только на мягком, ощущать на себе одежды или около себя только гладкое, шелковое и теплое».

**Ефрем Сирин** (О борьбе с блудной страстью): «Для чего с такою небоязненностию любишь наряжаться? Послушай, что говорит апостол: «похотей юных бегай»(2Тим.2,22). Разве не знаешь, с каким врагом борешься? Разве не знаешь, как тяжко быть сетью для другой души? Как не размыслишь, какую гнилость и какое тление наследуют делающие подобные дела? Желательно мне сделать тебе известным, что если внешний человек и наряден, но жилище души осквернено, то красота его не замедлит повредиться. А если приобретешь душевную красоту, то из этой красоты и из этого света излиется нечто и на внешнего человека, и такая красота бывает постоянна».

Так, следя за чувством осязанием и за ощущениями, мы приобретем добродетель целомудрия, которая помогает восходить на ступень совершенства в познании Бога и себя.

**Киприан Карфагенский**: «Воздержание и целомудрие состоит не в одной только непорочности тела, но и в скромности и благоприличии самого одеяния».

**Нравственное богословие** (Грехи телесного блуда): «Вообще, чувство осязания самое опасное в отношении к целомудрию, и, следовательно, требует от человека особенной сдержанности».

### 

### Об обонянии.

Казалось бы, какой вред может принести неверное пользование обонянием? Во-первых: запах может служить соблазном к возбуждению страсти, как блудной, так и чревоугодия. Каким образом это происходит на телесном уровне? Обонятельный анализатор, так же как и другие рассмотренные нами анализаторы, состоит из рецепторных органов, проводящих путей и мозговых центров. Так, в мозг поступает информация от анализатора и происходит рефлекторное возбуждение нервных клеток, зарегистрированных в обонятельных центрах мозга, и после этого необходим процесс торможения, т.е. удовлетворение потребности или страсти. Например, запах апельсина возбуждает обонятельный анализатор, который определяет его именно как этот продукт питания, и в мозг передается информация в отдел, отвечающий за обеспечение питанием, и появляется желание съесть апельсин. Таким образом, у страстного человека поддерживается его страсть чревоугодия или блуда (по характерным для него запахам), и в уме главенствуют мысли о предмете, связанном со страстью, а воля находится в своеобразном томлении и ожидании до тех пор, пока страсть не будет удовлетворена. Именно поэтому, св. отцы советовали быть внимательными к запахам, которые являются разжигающим или напоминающим прилогом.

Во-вторых, человек увлекается услаждениями и тем поддерживается греховный навык души искать услаждения в предметах мира, а не в духовных дарах. В данном случае, на уровне органических ощущений происходит тот же самый процесс, только, например, определенный аромат духов может вызвать воспоминание о каком-либо событии, и человек начинает услаждаться воспоминанием. Что касается эмоциональный настроев, то запах, это химическое соединение, вступающее в реакцию с кровью и др. химическими соединениями организма, и это может вызывать определенные расслабляющие или возбуждающие эффекты.

**Никодим Святогорец** (О хранении чувств): «Необходимо хранить свое обоняние от услаждения духами и ароматами, поскольку иначе душа изнеживается, ум опустошается и скорее склоняется к разврату».

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, гл.24): «Блюди обоняние свое от всякого рода благоуханий, разнеживающих и могущих возбуждать плотские помыслы и движения: не держи их на себе, не намащайся ими и не вдыхай их похотливо и без меры. Все такое прилично женщинам недобрым, а не мужчинам любомудрым; потому что от этого расслабляется мужество души и возбуждаются плотские страсти и похотения, могущие доводить и до падений, так что на употребляющих эти возбудительные благовония нередко исполняются пророческие угрозы, которые гласят: «и будет вместо благовония зловоние» (Ис.3,23)».

**Тихон Задонский** (т.4): «Немалая брань бывает юному сердцу от женского лица, тем более украшенного для прельщения мастями и красками. Ибо для диавола нет лучшего и более удобного орудия к прельщению юных сердец и уловлению в сети нечистоты, чем лицо женское, а особенно искусно подделанное и благоуханиями и мастями намазанное».

Как мы сказали выше, запах может влиять на настрой сердца, и поэтому отцы советуют соединять благодатные эмоции с умом.

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь во Христе):«Видя свечи горящие и лампады в церкви, восходи мыслию от огня вещественного к невещественному огню Духа Святого: «Бог наш есть огнь поядающий» (Евр. 12, 29); видя и обоняя фимиам благоуханный, востекай мыслию к духовному благоуханию Духа Святого, «ибо мы Христово благоухание Богу» (2 Кор. 2, 15), равно по противоположности - к духовному смраду, который есть грех, и старайся исполняться огнем Святого Духа и прогонять сердечную холодность, которая от диавола, от плоти и от мира приходит, и благоухай пред Богом благоуханием благодетелей: кротости, незлобия, смирения, послушания, воздержания, целомудрия, терпения и проч. Удаляйся зловония страстей, злобы, зависти, гордости, непослушания, невоздержания, блуда и проч.».

**Иоанн Кронштадтский** (там же):«Так обоняние благоухания кадила в церкви или дома по аналогии напоминает нам о благоухании добродетели, а по противоположности - о зловонии грехов и учит внимательного к внутреннему чувству - избегать смрада страстей, невоздержания, блуда, злобы, зависти, гордости, отчаяния и других страстей и украшать себя всякими христианскими добродетелями; кадило напоминает нам слова Апостола: «Ибо мы Христово благоухание Богу в спасаемых и в погибающих: для одних запах смертоносный на смерть, а для других запах живительный на жизнь» (2 Кор.2, 15, 16)».

**Нравственное богословие** (Десятая заповедь): «Обонянием будем чаще ощущать каждения от церковного ладана. С благоуханием роснаго ладана, составляющего принадлежность молитвы, входит в душу услаждение особенное: оно не разнеживает души, а как – то очищает и укрепляет ее. Суеверие или беспечная греховность боятся ладана, будто напоминания о покойнике. Но верующий и нравственный христианин любит каждение ладана за службою в церкви, после молебна у себя в доме или после каждения им пред иконами в домашней кадильнице: все это вместо того, чтобы постоянно находиться только в табачном дыму, обонять винный запах по страсти или обливать себя или свои вещи духами. Особенно освящается обоняние и, освящаясь, вносит в душу чистые мысли, когда кто прикасается к святым мощам, от которых благоухание бывает не похоже на мирские ароматы, но какое-то неземное, нетленное или не выдыхающееся».

### О хранении органов чувств, как начальной ступени подвижничества

Возвращение в естественное состояние наших пяти чувств происходит от Бога и от трудов человека. Первое происходило при таинстве миропомазания.

**Нравственное Богословие** (Грехи против 10-й заповеди): «Известно, что когда нас миропомазали, то на каждом из пяти чувств положена была своя «печать дара Духа Святого». (Помазываются святым миром для освещение зрения глаза, слуха – уши, обоняния – ноздри, вкуса – уста, осязания – руки».

А от человека зависит научение с помощью Божией разумному пользованию нашими органами чувств и их хранению.

**Нравственное Богословие** (Грехи против 10-й заповеди): «Долг наш вообще умерять действие чувств, - не в целях только здравия их или долговечности, но главным образом для того, чтоб от них не было ущерба для жизни внутренней, душевной. Обыкновенно, чем более человек занят видимыми предметами, тем менее способен и расположен к занятиям невидимым, например, умственным».

Что же отцы говорят о похотном укрощении души в управлении пятью чувствами?

**Никодим Святогорец**(Невидимая брань, гл.21): «Потому для того (кто хочет избавиться от зла) должно быть неотложным законом, так управлять и пользоваться чувствами, чтоб чрез них не возбуждались чувственные похотения (т.е. желания усладиться), а, напротив, получались такие впечатления, которые подавляли бы их и возбуждали противоположные им чувства».

После того, как человек осознает все свои ошибки и грехи в управлении пятью чувствами, человек должен покаяться и начать вести внимательную жизнь в отношении употребления органов восприятия.

**Никодим Святогорец** (там же): «Внявшие гласу Божию: “Покайтеся”, — каются и полагают себе законом восстановить в себе первоначальный порядок жизни, то есть возвратиться отвне внутрь, и извнутрь к Богу, чтоб жить в Нем и Им, и в этом иметь свое первое благо, и в себе носить источник утешения. Восстановление такого порядка, хотя воспринимается сильным желанием и твердою решимостью, достигается, однако ж, не вдруг. Решившемуся на это, предлежит долгий труд борения с прежними навыками утешать, и услаждать, и ублажать себя, пока они отпадут и заменятся другими, по роду новой жизни. И вот здесь-то большое значение имеют управление и пользование внешними чувствами».

Т.е. необходимо изменение образа жизни, которое заключается не в том, чтобы завязать глаза повязкой и заткнуть уши ватой и перейти на один хлеб и воду, а как говорит Св. Писание: нужно научиться «видя, не видеть, слыша, не слышать», «имея жену, быть, как не имеющий» и т.д. Тем более, что наш организм приспособлен к такому роду жизнедеятельности.

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь…): «Без чувств жить нельзя, но чувствам поддаваться незаконно. Надо освежать и умирять их рассуждением и давать им должное направление».

Как мы уже сказали, душа принимает образы предметов мира, и постоянно думает о них, и именно это мешает подвижнику сосредоточиться на молитве.

**Феофан Затворник** (Начертание христианского нравоучения): «…от легкого движения чувств (происходит) расхищение мыслей и потеря самособранности…».

Для того чтобы помочь своей душе избавляться от множества образов, св. отцы советуют начать внимательно следить за тем, на что мы смотрим, что слушаем, т.е. следить за внешним наблюдением и вниманием.

**Нравственное богословие** (Грехи против 10-й заповеди): «Не без разбора мы должны принимать весь тот запас сведений для ума и души, какие они доставляют нам. Мы должны удерживать их от предметов запрещенных, от наслаждений безнравственных. Но если они неизбежно встречаются с греховными искушениями: мы должны стараться удержать их так, чтобы, например «видя, не видеть и слушая, не слышать». Это возможно в том случае, когда мы, при помощи Божией, сделаем ум управителем своих чувств, когда подчиним чувства душе… По опыту известно, что если человек глубоко занят какими-либо мыслями, то его чувства остаются как бы в стороне, или прекращают свою деятельность, даже до того, что он не замечает, когда мимо его проходят, даже не чувствует, когда трогают его. Так велика может быть сила души!».

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь во Христе):«Говорят: как бы не смотрел, так не соблазнился бы, как бы не услышал, так и сердце не болело бы, как бы не вкусил, так и не хотелось бы... Видите, сколько соблазна от наших глаз, слуха и вкуса. Как много людей страдали и страдают от того, что, будучи не тверды сердцем в добрых расположениях, взглянули неосторожно нечистыми глазами, послушали непривычными к различению добра и зла ушами, вкусили жадным вкусом. Чувства грехолюбивой, жадной плоти, не обузданной разумом и Божиими заповедями, вовлекли их в разные страсти житейские, помрачили их ум и сердце, лишили покоя сердечного и отняли свободу у воли, сделав их рабами своими. Как же осторожно нужно смотреть, слушать, вкушать, обонять и осязать, или, лучше, как нужно беречь свое сердце, чтобы чрез чувства внешние, как чрез окно, не пробрался грех и сам виновник греха - диавол не омрачил и не уязвил своими стрелами ядовитыми и смертоносными небесного птенца - нашей души».

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь…, п.61): «Не давайте воли своим чувствам, особенно глазам и ушам. Не позволяйте без разбора все видеть, все слышать и всего касаться. Чувства наши похожи на окна или двери, а более на черпало. Кто отворяет окна и впускает дурной воздух, худо делает. Кто отворяет двери и позволяет входить в свое жилье всякой скотине, не может быть свободен от укора».

В данном случае мы сами разрешаем войти всевозможным впечатлениям. Наше беспечное пользование естественными способностями будет нам в осуждение на Суде Божием.

**Феофан Затворник** (там же): «Но что бы вы сказали о том, кто, взяв черпало, - чашку или кружку, - ходил бы по грязным и нечистым лужам, черпал бы в них и себя тем обдавал? Бестолковее этого что можно придумать? Но не это ли самое делает тот, кто с любопытством останавливается пред нехорошим и слушает недобрые речи? Нахватается через это недобрых помыслов; от них перейдет к недобрым чувствам и пожеланиям, и ходит весь остращенный, как в каком тумане. Итак, благоразумие и долг сохранения внутреннего покоя требуют не на все смотреть, не все слышать и не всего касаться из невольно встречаемого».

Мы же не делаем так при невольно встречающихся вещах, но более того, еще и сами выискиваем их, даже не понимая этого.

Из вышесказанного, становится хорошо понятно, что наши разумные размышления о пользе своей души, а не тела, должны руководить нашей волей, если же этого не происходит, то:

**Бл. Феодорит**: «Поскольку от произволения зависит избрание доброго и противоположного ему, то справедливо одни получают победные венцы, а другие несут наказание за произвольные грехи».

Наряду с тем, что необходимо внимательно следить за тем, что мы воспринимаем, также необходимо заменять страстные и порочные образы, собранные в сердце, на благие.

**Нравственное богословие** (Там же): «Чем же (можем возвращать первобытную чистоту пяти чувств)? Глазами, например, будем чаще видеть храмы, и все то, что есть и совершается в храмах, будем ими любопытно рассматривать священные изображения…, все это вместо того, чтобы смотреть на зрелища, на картины грязные и соблазнительные. Ушами будем чаще воспринимать чтение или пение божественное и разговоры душеспасительные, прямо затыкая их от речей богохульных и развращенных, отклоняя от слушание пересудов и лести. Вкусом будем чаще испытывать тайны Христовы, священную воду…, вместо того, чтобы услаждать вкус яствами и лакомствами и спиртными напитками».

Так человек избавится от страстных образов, которые заполнили его ум и сердце, и постепенно будет приобретать покой от впечатлений.

**Исайя Отшельник**: «Кто господствует над своими чувствами, тот пребывает в мире».

**Иоанн Кронштадтский** (там же): «Невиденного — говорит преп. Нил, — и ум не принимает, не бывшее на уме не ос­тавляет следа в воображении, не возбуждает страсти».

При этом произойдет то, что наш ум будет стремиться к духовному, а не мирскому познанию, и тем самым душа выйдет из-под власти тела и перейдет под власть духа, а значит и телом также начнет управлять дух.

**Исаак Сирин**(Слова подвижнические):«Когда чувства увлечены умом, тогда они приобщаются с ним ангельской пищи».

**Иоанн Златоуст**: «Пока душа вращается на земле, тело и чувства телесные облагают ее бесчисленными цепями, со всех сторон собирая страшную бурю преходящих удовольствий: и слух, и зрение, и осязание, и обоняние, и язык вносят в нее извне множество зол. Но когда она воспаряет и предается занятию духовными предметами, то заграждает вход греховным мечтаниям, не закрывая чувств, а направляя их деятельность на духовную высоту».

**Максим Исповедник** (Главы о богословии, 1-ая сотн.): «…подлинный подвижник есть духовный земледелец, который пересаживает, словно дикое дерево, чувственное созерцание зримых (вещей) в область духовного и обретает тем самым сокровище - Откровение Премудрости, по благодати (Божией) проявляющейся во (всем) сущем».

**Феофан Затворник** (Начертание христианского нравоучения): «Человек, к Богу обратившийся и живущий по христиански, чувствам своим не дает воли, держит их строго в своей власти и обращает только туда, куда считает нужным, по примеру Иова, который полагал «завет очам своим» (Иов,31,1). Далее, все они подчиняются у него нуждам и пользам духа, и их руководит, если не познание, которое не всеобще, то всегда благочестивое настроение. Поэтому он смотрит только на то, что может назидать, на св. изображения, и проч. Как новое свойство, заметна в нем степенность чувств или внимательность в них: их дело – обстоятельно рассматривать. Такая деятельность с одной стороны образует мало помалу способность отчетливо наблюдать, которая чрез то стяжевает зоркость, или меткость; с другой, от власти души над чувствами, или от подчинения их душе, чувства не увлекают во вне, и дают ей возможность пребывать в себе – внутри. Наконец на этом пути чрез чувства собираются истинные сокровища и для познаний, и для добродетельной жизни приобретается такое стяжание, с которым безукоризненно можно явиться и пред Царя славы… Это тоже, как если б кто набрал разных драгоценностей и представлял их взору других».

**Иннокентий Пензенский** (Богословие деятельное): «(При обновлении человека) внешние чувства или закрываются и отвращаются, как-то: зрение (Иов.3,1-2), (Прит.6,25), слух (Пс.37,13-16), (Прит.5,1-5), язык (Иак.3,2,5-10), (Пс.140,3), вкус (1Тим.4,3-5; 5,5-6), осязание (2Пет.1,4-7), (Галл.5,24), или направляются к лучшему (Прит.4,24-27). Отсюда и все тело обновленного человека становится «жертвой, благоугодной Богу» (Рим.12,1)».

# Глава 2: О воображении и памяти в вопросе о чувственном восприятии

### О понятии воображение и память*.*

Подробно рассмотрев вопросы о восприятии материальных предметов при внешнем наблюдении, работе органов чувств и нервной системы, перейдем к факторам восприятия, которые уже относятся к этапу отражения, т.е. преобразования материального предмета в духовный образ путем работы памяти и воображения. Они являются следующими низшими способностями познавательной силы души и в определенной мере функцией головного мозга.

**Феофан Затворник** (Начертание христианского нравоучения): «Низшие способности познания суть: наблюдение внутреннее и внешнее, воображение и память... (которыми собираются материалы)…».

Вначале скажем, что у многих людей существуют поверхностные представления о памяти и воображении. Если спросить: что такое память и воображение, то практически каждый ответит, что память позволяет человеку помнить, что с ним было, и благодаря ей, он помнит людей, вещи, слова и т.п.; т.е. с памятью более менее понятно. Что касается воображения, то все мы знаем, что оно мечтает, фантазирует, что-то придумывает, и зачем оно нужно, не совсем понятно – есть и есть. По своему незнанию, мы часто считаем, что воображение – это только наши мечты и фантазии, которые выражаются мыслями о будущем и прошлом, сопровождаются они картинками в уме и различными внутренними переживаниями и домыслами. Такого рода «картинки» или «фильмы», т.е. представления, мы привыкли смотреть постоянно, и, находясь в таком состоянии, мы как бы живем в двух мирах – в мире видимом и в мире наших грез, и считаем, что это нам свойственно. Но некоторые из нас даже и о двух мирах не задумываются, а просто мечтают и придумывают «интересные и увлекающие фильмы», получая от этого услаждения. И живя так, мы не считаем, что это плохо, т.к. никому своими мечтами и внутренними «фильмами» мы не мешаем, привыкли к ним с детства, и они позволяют нам расслабиться или отдохнуть от этой суеты и неприятностей, которые происходят в мире, в семье, на работе и т.д.

Но наши представления не совсем верны, и в них кроется зло, которое прикрыло себя покрывалом неведения и нерадения, неся мнимое услаждение подобными «фильмами» и назойливыми воспоминаниями. Мы настолько заняты подобными прельщениями, что считаем, что все это действует в нас непроизвольно, и мы ничего не можем с этим делать, а просто должны терпеть, и жить с этим - нравится нам это или нет. И забываем, что Бог – это Любовь, и не мог Он дать своим созданиям бесполезные и вредные способности, как мы не даем своим детям вредное для них.

Далее. Воображение и память, как низшие познавательные способности, даны для познания мира видимого и они являются мышлением, как считают некоторые люди. Но:

**Феофан Затворник**: «Воображение и память не мыслят. Они – чернорабочие силы, подъяремные».

Мало кто из нас знает, что воображение и память действует по-разному при внешнем наблюдении и при мышлении.

Следует кратко обозначить, что в психологии воображение подразделяется на пассивное (и оно в свою очередь подразделено на преднамеренное и непреднамеренное) и активное (как творческое и воссоздающее). К процессам памяти психологи относят запоминание, воспроизведение, сохранение и забывание. В учениях св. отцов нет такого четкого разделения, т.к. их учение есть учение деятельное. Святые передавали свой опыт творения молитвы, трезвения помыслов и способы внутренней брани, и для этого не обязательно было так четко разграничивать психологические понятия. Но нам, младенцам в духовном познании зла и добра, следует сначала овладеть начальными знаниями о своем естестве и о пороках, чтобы затем разумно воспользоваться Христовым учением и советами отцов. Помоги нам, Господи, воспринять все, чему Ты учишь нас через учения св. отцов!

Итак, по великой милости Божией, постараемся разобраться с нашими низшими познавательными способностями души – воображением и памятью, которые в науке считаются высшими познавательными процессами. Рассмотрим следующие вопросы: какими они даны в естестве, в чем нарушение их деятельности, когда их употребление зависит от воли человека, и какими путями возможно восстановление естества.

Вначале определим следующее: при чувственном восприятии воображение и память являются силами, благодаря которым информация из мира внешнего входит во внутренний мир человека. А при мышлении - воображение и память являются силами, которые воспроизводят информацию из внутреннего мира человека во вне, посредством написанного или произнесенного слова. В этой главе мы будем говорить о первом.

## Раздел 2.1: Естественные функции воображения и памяти при восприятии

### О восприятии образов.

Как было сказано выше, через раздражение органов чувств сигнал поступает в мозг, и ощущение является как бы основой для формирования самых элементарных образов-представлений, которые хранятся в памяти.

**Иоанн Дамаскин** (Точное изложение православной веры): «Как мы знаем, вследствие чувственного восприятия в душе образуется впечатление, называемое представлением…».

Именно этот этап восприятия является переходом от чувственного восприятия окружающего мира к восприятию его душой.

**Феофан Затворник** (Путь ко спасению): «Способности эти (воображение и память) стоят на переходе от телесной деятельности к душевной».

Поэтому воображение и память относятся к способностям тела и души. Также этот этап характеризуется тем, что заканчивается деятельность чувственного восприятия и начинается деятельность мышления, но об этом будет сказано позже.

Итак, создается образ-восприятие, который несет в себе информацию о внешнем виде предмета.

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь во Христе): «(Воображение и представление) это - дагерротип или фотография, делаемая душою с известного (материального) предмета…».

Например: мы видим перед собою человека, и в этот момент наше зрение воспринимает его внешний вид, мозг получает определенный сигнал. С этой информации, по типу фотографии, делается образ – «снимок», который запоминается и хранится в сердце определенным знанием.

**Феофан Затворник** (Начертание христианского нравоучения): «Что увидел глаз, образ того сейчас снимается воображением и слагается в память, как в какой архив. Все внешнее и внутреннее, подлежащее нашему знанию и касающееся нашего сознания, непременно есть и предмет этих способностей. Они составляют как бы вход во внутреннюю нашу храмину, а потому в области знания имеют значительную цену и не только в области знания, но и во всей деятельности человека».

Об образах будет подробно сказано ниже, а сейчас следует сказать о воображении и памяти, которые при восприятии действуют непроизвольно. При этом отметим, что воображение и память всегда действуют вместе.

**Никодим Святогорец**(Невидимая брань, гл.26): «…по мнению всех почти философов, воображение и память суть не что иное, как отпечатление всех тех чувственных предметов, которые мы видели, слышали, обоняли, вкушали, осязали. Можно сказать, что воображение и память суть одно внутреннее общее чувство, которое воображает и помнит все, что внешним пяти чувствам пришлось прежде того перечувствовать. И некоторым образом внешние чувства и чувственные предметы походят на печать, а воображение — на отпечатление печати».

Память и воображение являются как бы одним чувством, и невозможно, чтобы процесс мышления происходил без одной из них. Но возможно главенство одной из них в различных случаях: так, при узнавании материальных предметов более возбуждается память, а при восприятии слов - воображение. Но разберем об их способностях и действиях отдельно.

### Суть способности воображения.

Воображение, как создание образов-подобий материальных предметов проявляется на физиологическом и на душевном уровне. Считается, что физиологическую основу воображения составляют нейрофизиологические и химические процессы, которые проходят в коре головного мозга и в других глубоких отделах мозга.

**Иоанн Дамаскин** (Точное изложение православной веры): «Органом воображения служит передний желудочек головного мозга…».

Мы не будем говорить о такой способности мозга, т.к. об этом можно прочесть в научных изданиях. Нас интересует воображение, как низшая способность души.

Итак, первое душевное восприятие материального образа происходит благодаря способности воображения.

**Нравственное Богословие**(Грехи против 10-й заповеди, Нечистота воображения): «Воображение (чувственное представление), входя в состав познавательных сил души нашей, также низшая познавательная способность. Господь Бог дал нам эту способность на помощь уму. Ум без посредства чувственных видов ослабевал бы по связи своей с телом, как сила противоположная телу. Таким образом, свойство воображения составляют чувственные виды, или видимые какие-либо картины… (Воображение) помогает уму тверже познавать предметы, облегчать размышления…, Т.е. освежает и обогащает деятельность души нашей».

**Никодим Святогорец** (О хранении чувств): «Воображение - это широкая доска, на которой изображается то, что мы видели глазами, о чем слышали ушами, что чувствовали и осязали».

В этом значении воображение иногда называется чувством. Это происходит по аналогии с органами чувств, как способных воспринять предметы мира; и душа также способна их воспринять, ощущая их, но только внутренним зрением, слухом и т.д.

**Иоанн Дамаскин** (Точное изложение…): «Воображение есть сила неразумной души, действующая при посредстве органов чувств и называющаяся также чувством. Воображаемым же и воспринимаемым чувством называется то, что подлежит воображению и чувству. Так, зрение есть самая способность видеть, видимым же будет то, что подлежит зрению, например, камень или что-либо подобное».

**Феофан Затворник** (Начертание христианского нравоучения): «...Воображение есть способность формировать и удерживать образы».

**Иннокентий Пензенский** (Богословие деятельное): «Низшая способность души, которая принимает, содержит в себе и передает уму образы вещей – воображение…».

Следует отметить, что воображение не только воспринимает и представляет, но и создает новые образы. И такая его способность называется фантазией, и, созданные ею образы, св.отцы рассматривают в учении о страстных помыслах. Теперь становится более понятным, почему отцы рассматривали воображение в темах о хранении чувств, удалении от мира, а также в учениях о трезвении и помыслах. Они четко разделяли эти две деятельности воображения. Мы также будем рассматривать воображение в двух деятельностях человека: восприятии и мышлении.

### Суть способности памяти.

Память это познавательная способность тела и души, которая: 1) запоминает образы и информацию; 2) хранит эту информацию продолжительное время; 3) воспроизводит образы предметов видимого мира, чувства или эмоции, понятия, свойства предметов, и мысли. Все эти способности связаны. Так вначале необходимо запомнить информацию, затем сохранить ее, и при необходимости вспомнить или воспроизвести, для того чтобы воспользоваться информацией по нуждам души и тела. Нельзя воспроизвести то, что не запомнил или не сохранил. Аналог работы человеческой памяти использовался при создании компьютеров, и кто работает с ними, хорошо знает принцип создания, сохранения и воспроизведения информации.

**Нравственное богословие** (грехи против 10-й заповеди, грех – слабая для доброго память): «Что язык, или слово для мысли, то память для ума. Память дает пищу уму, припоминая ему что-либо виденное или слышанное, или мысленно воспринятое им; но в то же время она и сама хранит, о чем ум размышлял, что ум понял».

**Иоанн Дамаскин** (Точное изложение…): «Память есть представление, оставшееся в душе от какого-либо чувственного восприятия и какой-либо нашедшей себе действительное выражение мысли, иначе сказать, память есть сохранение восприятия и мысли… Таким образом, когда душа сохраняет отпечатки представлений и мыслей, тогда мы говорим, что она помнит».

Как видим, память способна хранить не только образы предметов, но и наши мысли. Наравне с образами, память хранит понятия, суждения, которые воплощены в слово, и не имеют материальной сути. Понятия также поступают в сознание посредством телесных чувств, т.е. мы узнаем о них или через чтение, или слышание. Но они не имеют в памяти своей «фотокопии», т.е. они безобразны. Такая память называется словесно-логической. Также память хранит впечатления или эмоциональные ощущения от предметов и понятий, и она называется эмоциональной памятью.

Память, как и воображение, проявляет себя и на физиологическом уровне.

**Иоанн Дамаскин** (Точное изложение православной веры): «Органом способности памяти служит задний желудочек головного мозга — называемый также мозжечком — и находящийся в нем жизненный дух».

Но христианское учение отрицает только такое понимание памяти, как функции мозга, поэтому память необходимо рассматривать, как: 1) органическую память, или память реакций организма на внешние и внутренние раздражители и 2) память души и духа.

Что касается рефлекторной деятельности организма, как механической работы органов и мозга, то информация действительно «записывается» в определенных клетках.

**Лука Крымский** (Там же): «В нем (духе) отпечатываются все наши мысли, чувства, волевые акты - все то, что происходит в нашем феноменальном сознании. Это нечто иное, чем те следы и отпечатки в нервных клетках, которыми физиологи и психологи объясняют память. Мы, конечно, далеки от мысли отрицать существование и необходимость таких следов в нервных клетках и законность объяснения ими многих, пожалуй даже, всех обычных проявлений памяти. Постепенное угасание и даже исчезновение памяти при старческом слабоумии, конечно, зависит от атрофии и исчезновения нервных клеток коры головного мозга, число которых может сократиться до половины и даже одной трети нормального. Мы знаем также, что память может исчезать вследствие повреждений и разрушений мозгового вещества травмой или инфекционным процессом. И, тем не менее, объяснение памяти в ее сложнейших формах теорией молекулярных следов в мозговых клетках и ассоциативных волокнах нас совершенно не удовлетворяет. Хотя нервные клетки не размножаются и не заменяются новыми подобно клеткам всех других органов и тканей, но только отмирают, тем не менее, в них происходит беспрерывный обмен, и очень вероятно, смена молекул. Как же представить при этом возможность фиксации и сохранения в них навсегда следов всех психических актов? И имеем ли мы право говорить о сохранении навсегда этих следов, если мы знаем, как непрочна память, как многое исчезает из нее безвозвратно.

Еще важнее другая сторона дела. Невозможно понимать анатомический субстрат памяти как следы или отпечатки в одной только клетке, ибо в памяти должны запечатлеваться следы психических актов, которые всегда сложны и предполагают участие множества клеток и ассоциативных волокон. В мозгу должны сохраняться следы не отдельных изменений в единичных клетках, а целые "динамические ассоциации", как говорит Т. Рибо. В течение целой жизни в мозгу происходит совершенно неисчислимое количество таких динамических ассоциаций, беспрестанно сменяющихся. Число их так же безмерно, как число метров от Земли до Сириуса. А число мозговых клеток, хотя и очень велико (6 миллиардов по Майнерту), но все-таки совершенно ничтожно по сравнению с числом психических процессов, которые, как предполагается, запечатлеваются в них. Именно поэтому в памяти сохраняется только кое-что, наиболее яркое, и совершенно невозможно допустить, чтобы мозг мог сохранить навсегда все мельчайшие события нашей жизни со всеми их деталями, их чувственной окраской и нравственной оценкой. Поэтому необходимо признать, что, кроме мозга должен быть и другой, гораздо более важный и могучий субстрат памяти. И мы считаем таким субстратом дух человеческий, в котором навеки отпечатлеваются все наши психофизические акты. Для проявления духа нет никаких норм времени, не нужна никакая последовательность и причинная связь воспроизведения в памяти пережитого, необходимая для функций мозга».

Также ученые считают, что «запись» каждого события в жизни человека распределена в зонах и клетках мозга и процесс памяти проходит в нейронах мозга и зависит в определенной мере от изменений в биосинтезе белков. Но до конца этот вопрос остается открытым. Интересен тот факт, что органическая память связана с биосинтезом белка, который связан непосредственно с днк и рнк, которые являются носителями генетического кода, и после биологической смерти человека по ним возможно установить внешний вид человека, а значит, это является своеобразным подтверждением того, что наши тела воскреснут с чертами характерными нашему настоящему внешнему виду. Также и генетическая память будет сохранена. Если память рассматривать только как свойство нервной системы, то тогда выходит, что с телом умрет и память, которая является определенным информационным полем человека и способностью души. Но то, что касается психической или душевной деятельности является памятью души и не подвластно смерти. Доказательством этому могут служить известные случаи клинической смерти, когда душа, вышедши из тела, помнит все события, родственников, и запоминает, что было с ней в это время.

### О непроизвольной памяти и воображении

При внешнем наблюдении ребенка, познающего мир, или человека, который впервые увидел какой-либо материальный предмет, память и воображение создают образ этого предмета и запоминают, и в дальнейшем он хранится, как уже образ знакомый душе. Процесс преобразования образов и их запоминание происходит непроизвольно.

**Феофан Затворник** (Путь ко спасению): «Развивающиеся чувства доставляют материал воображению; воображенный предмет хранится в памяти и составляет, так сказать, содержание души… Душа является в мир голою силою; возрастает, богатеет во внутреннем содержании, и разнообразится в деятельности она уже после. Первый материал, первую пищу для образования своего она получает извне, от чувств, чрез воображение. Очевидно само собою, какого характера должны быть первые предметы чувств и воображения, чтобы не только не препятствовать, а еще более способствовать образующейся христианской жизни. Ибо известно, что как первая пища имеет значительное влияние на темперамент тела, так и первые предметы, коими занимается душа, имеют сильное влияние на характер души или тон ее жизни».

Поэтому отцы говорят о том, что необходимо заполнять душу образами священных предметов, и особенно в детстве. Но если этого не происходило, то такой подход к восприятию очень важен при начальных этапах подвижничества.

**Феофан Затворник** (Путь ко спасению): «Пусть чувства получают первые впечатления от предметов священных: икона и свет лампады — для глаз, священные песни — для слуха и прочее. Дитя не понимает еще ничего из того, что у него пред глазами, но его глаз и слух привыкают к сим предметам, и они, предзанимая сердце, тем самым ставят вдали другие предметы. За чувствами и первые упражнения воображения будут священны; ему легче будет воображать эти предметы, чем другие: таковы его первые сгибы. Затем, на будущее время, изящное, которое одною стороною существенно связано с формами чувств и воображения, будет привлекать его не иначе, как под священными формами. Итак, пусть ограждают дитя священными предметами всех видов; все же могущее развратить в примерах, изображениях, вещах — удаляют. Но потом и во все последующее время надо хранить тот же порядок. Известно, как сильно действуют на душу растленные образы, в каком бы виде они ни касались ее! Как несчастно дитя, которое, закрыв глаза или оставшись одно и углубившись в себя, бывает подавляемо множеством непотребных образов, суетных, соблазнительных, дышащих страстями. Это то же для души, что чад для головы».

Хотелось бы обратить внимание на то, что любые непроизвольные действия бывают двух видов: инстинктивные и по навыку. Инстинктивные действия даны Богом естеству как помощь. Это природные способности тела и души и вначале они не осознаются, но в последствии осознав, человек должен принести хвалу Создателю за такое попечение о человеке и за любовь Творца. Что касается действий по навыку, то человек должен понять, как и когда он действует по злому навыку, покаяться в этом и отвергнуть такие действия. Кто же этого не сделает в сознательном состоянии (взрослом), того покрывает еще в большей мере вражья тьма, которая сама не прославила Творца, а возгордилась. Сознание у такого человека, даже если он находится в лоне Церкви, будет затуманено в определенной мере и его жизнь во многом подчинена непроизвольному страстному навыку. Поэтому у взрослого человека непроизвольное действие уже не инстинктивное действие, а действие по страстному или благому навыку.

Далее. Если рассматривать память в вопросе о восприятии и отражении окружающего мира, то следует обозначить образную память, которая бывает зрительная, слуховая, вкусовая, т.е. память 5-ти чувств, а также словесная или смысловая, и эмоциональная. Таким образом, память позволяет помнить как мирские вещи, так и духовные, т.к. мысль и понятия – духовны.

### Непроизвольное и произвольное запоминание

Конечно, все, что отпечатлевается через ощущения, память запоминает и хранит в своем архиве. О способности памяти хранить образы, мы имеем свое опытное представление, т.к. ощущаем это каждую минуту своей жизни. Опыт нашей жизни говорит о том, что одно мы помним долго, а другое нет, т.е. память бывает кратковременная и долговременная. Обычно память бывает долговременна, когда образ или действие были сопряжены с сильными эмоциями. Если же было не очень интересно и наша душа, так сказать, не прилепилась к этому, то такая информация долго и не хранится. Так, например, мы запоминаем не всех людей, с которыми сталкиваемся в своей жизни, а только тех, которые оставили какие-либо впечатления. Если впечатления были неяркие, то эти информация, связанная с этими люди забываются скорее, а если они были сильные, то помнятся долго.

Интересен тот факт, что большая часть повседневных событий и вещей запоминается непроизвольно, просто запечатлеваясь, но может помниться очень четко и долго, даже если человек этого и не желает. Долго помнятся те образы, которые мы припоминаем или с которыми часто сталкиваемся. Так, если мы часто припоминаем усилием воли кого-либо, то его образ надолго и остается в памяти, если же мы не воспроизводили его произвольно, то он стирается, т.к. не был востребован какой-то период времени.

Следующая форма запоминания – произвольная, которая может быть осознанным запечатлением, а может быть в форме заучивания.

По каким основным связям человек запоминает? При процессе запоминания важную роль играют смысловые, ассоциативные и структурные связи.

Что касается смысловых связей, то каждый знает на опыте, что легче запомнить текст со смыслом, чем простой набор слов. При этом при воспроизведении человек может передавать то, что запомнилось своими словами, но сохраняя смысл.

К структурным связям, относится ритмичность и связность материала для запоминания, например, стихи запоминаются быстрее, чем простой текст, или когда мы воспроизводим события по связи одного за другим.

Также значительную роль при запоминании играет то, насколько значим для человека материал, и какие эмоции он испытывал. При сильных эмоциях запоминание проходит лучше, чем при безразличии.

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь…, п.29): «Много бывает предметов, о которых мы думаем, и дел, которые задумываем. Но подумаем-подумаем и забываем. Это значит, что к ним душа не прилегла: душа не прилег­ла - и память о них пропала. То памятно, к чему душа при­ляжет. Душа приляжет - я разумею, предмет нам понравился».

Одни люди склонны запоминать то, что им приятно или понравилось, а другие наоборот, что не понравилось, и при этом главным является не особенность памяти, а внутренний мир человека и состояние души. Так, тот, кто обсуждает кого-то, запоминает неприятные вещи о других, и из этого видно, что в его сердце живет зло, название которому злопамятство. Если человек постоянно запоминает кто или что ему не так сказал, то это яркое проявление самолюбия и нелюбви к людям.

Также на запоминание влияет настроение человека на момент события или речи.

Избирательность памяти проявляется, когда мы одни события или слова запоминаем, а другие нет, и это преимущественно зависит от того, насколько для нас что-то интересно или значимо.

Запоминание в основном бывает произвольного и сознательного характера. Для того чтобы запомнить, человек настраивает себя или, так сказать, дает себе установку запомнить. Процесс запоминания происходит путем многократного повторения одного и того же. Примерами действия произвольной памяти в деятельности запоминания может быть: заучивание наизусть стиха или какой-либо фразы Писания, анекдота или информации, которую надо передать другим. Такая информация бывает полезна и неполезна, но страстный человек не обращает внимание на такое свойство информации и загромождает ею свою память. Удивившие нас новости, события, слова других людей, прочитанные сведения о ком-то или о чем-то - все это мы запоминаем часто произвольно, чтобы рассказать кому-то еще; или чтобы самому, вспомнив, получить удовольствие; а иногда запоминаем, как нам кажется, непроизвольно, но это не так, так как произволение проявляется в нашей невнимательности и нерадении.

Также особое внимание следует обращать на заучивание своей мысли, путем многократного повторения, по причине того, что она нам понравилась, как мы ее сформулировали и как она звучит. Иногда это бывает мудрая мысль, которая подана Богом, но не для того, чтобы человек просто заучил ее и начал тщеславиться своей мнимой способностью произносить истину, а для того, чтобы применять ее в жизни и увидеть Божию милость, которая подает грешнику спасительные мысли. Так, используя такую мысль для того чтобы передать ее другим, не применив ее на практике, и не возблагодарив Бога, мы попираем Божию помощь. Также, нам кажется, что в нас родилась мудрая мысль, но она может прийти от врага, и несет разрушение внутреннему миру тем, что это ведет к высокоумию и превозношению.

Когда нас обвиняет кто-то из людей или наша совесть, то у нас появляется оправдывающая мысль, которую мы также можем повторять многократно, как бы убеждая себя в собственной правоте, и что мы не виноваты или наша точка зрения верна. Вред такого заучивания оправдывающих мыслей в том, что вырабатывается навык противоречить своей совести, которая говорит нам правду о нас.

**Варсануфий Великий (Ответ 256):** «Самооправдание рождается от нерадения и тщеславия, и нужно внимать себе тщательно, и не принимать помыслов и самооправдание – в противном случае ты подвергнешься сильному падению».

Так же следует обратить особое внимание на то, что при запоминании того, что нам кто-то рассказывает, большое влияние имеет то, что мы первый раз воспроизвели в мыслях или как мы это изложили себе при воспоминании разговора. Зачастую мы запоминаем не слова другого, а свою интерпретацию, которая иногда бывает удачной, иногда нет, и, к сожалению, часто с искаженным смыслом, и такого рода запоминания страстного сердца очень стойки.

За произвольное запоминание, человек даст ответ на Суде Божием, т.к. такой вид памяти влияет на всю внутреннюю и внешнюю жизнь человека, и это его свободная воля выбирает объекты для запоминания. По своему опыту, мы знаем, что страстный человек склонен запоминать то, что будет поддерживать его страсть и поставлять материал для услаждения.

Итак, из того, что мы разобрали понятно, что память может непроизвольно запоминать предметы и их образы, мысли и ощущения, связанные с этим образом. И еще одно - вторая способность памяти, которая следует за запоминанием - хранить все, что мы запомнили, и это действие происходит в нас также непроизвольно. Благодаря этому, все образы предметов и их смысл, которые мы запомнили в детстве, находятся в нашем сознании.

Теперь перейдем еще к одной деятельности памяти – воспроизведение или воспоминание, которое выражается в узнавании уже имеющегося образа в воображении и памяти.

### Узнавание.

Итак, предмет запечатлен в памяти и воображении, и при повторном восприятии этого предмета душа через воображение и память «узнает» уже известный образ. Т.е. суть действия узнавания в том, что внутренний человек уже содержит какое-то знание о познанных предметах. Такая деятельность памяти и воображения имеет большое значение, т.к. не будь этой способности, человек каждый раз воспринимал бы предметы как новые и не мог бы свободно ориентироваться в мире.

Рассмотрим, что происходит во время действия узнавания знакомого нам материального предмета при повседневной деятельности? Мы можем просто отметить, что это знакомый предмет,т.е. происходит внешнее узнавание. В данном случае человек даже не останавливает внимания, а если и останавливает, то на доли секунды и оно не вызывает мыслей или эмоций. Примером может служить восприятие обычной домашней или рабочей обстановки. Мы уже не замечаем хорошо знакомые предметы мебели и проходим по ним взглядом, узнавая их без особых мыслей и эмоций. Это происходит потому, что мы их хорошо знаем и они нам в этот момент неинтересны, и поэтому не вызывают у нас никаких мыслей, разве что необходимых. У отцов такой взгляд на материальные предметы называется бесстрастным помыслом о суетных вещах, на которые не стоит обращать внимания. Отцы владели им не по привычке, а по внутреннему отречению от мира, т.к. предметы мира являются прилогом или поводом к мыслительной деятельности.

**Иоанн Кассиан** (из Добротолюбия): «Оставляя не только дурные, но и все земные помыслы, мы должны устремлять ум к небесным предметам и, как слуги, быть там, где Господь наш».

О способностях памяти – запоминание и узнавание еще будет сказано в следующей главе, но кое что следует отметить сейчас. Во-первых, узнавание происходит в тот момент, когда человек видит или слышит, т.е. в настоящем времени. Во-вторых, при узнавании человек уже знает не только внешний вид предмета, но и как можно его практически применить. Это происходит благодаря элементарному мышлению. Также понятно, воображение может запечатлеть только внешний вид, а память запомнить, но они не могут знать смысл предмета. Из этого определения хорошо видно наше заблуждение о том, что воображение и память это мысли и целые рассказы. Зачастую мы не разделяем мыслительную деятельность нашей души от наблюдательной.

Итак, мы рассмотрели раздел о чувственном созерцании и естественных способностях, а теперь рассмотрим вопрос о нарушении деятельности наших низших умственных способностей.

## Раздел 2.2: Об искажении деятельности памяти и воображения, и их восстановление.

Как отмечалось выше, отцы советуют меньше наблюдать за мирскими вещами именно по причине того, что, обращая на них внимание, образы и впечатления остаются в нашем сознании, и зачастую мешают вести внутреннюю духовную жизнь и молиться.

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, гл.26): «Это воображение чувственных предметов много докучает и много беспокойств причиняет тем, кои ревнуют всегда пребывать с Богом, ибо оно отвлекает внимание от Бога и наводит его на суетное, а между ним и на греховное, и тем возмущает внутреннее наше доброе настроение. От него страдаем мы не наяву только, но и во время снов, от которых впечатление нередко продолжается не на один день».

### 

### О повреждении воображения при восприятии.

**Иннокентий Пензенский** (Деятельное Богословие): «(Повреждение воображения) усматривается не только в самом предмете, виде и цели образов, которые действительно определяются самолюбием (Мф.15,19), но и в принятии образов – ибо воображение столь ветрено, что беспрестанно творит новые образы или возобновляет прежние, а посему помышления духовные смешивает с плотскими, добрые и благочестивые – со злыми и нечестивыми, гнусные и отвратительные – с честными и прекрасными, и потому оно уподобляется решету, в котором сатана через различные помышления кружит душу человека (Лк.22,31), и двери, через которую диавол проходит внутрь сердца для исторжения божественного семени (Мк.4,15). Посредством этой способности души возрожденные искушаются, неосторожные – прельщаются, а прельщенные – задерживаются в узах зла».

(О повреждении воображения будет еще сказано в разделе о воображении при мышлении).

### Об образах-восприятиях и образах-представлениях.

Достаточно понятно то, что воображение проявляет себя в образах, которые собраны и собираются. Поэтому поговорим об образах. Для этого нужно подробнее остановиться на следующих вопросах: какие образы у нас собраны, какие мирские и духовные образы продолжаем избирать по своему произволению, какие образы стараемся произвольно сохранить.

Вначале скажем несколько слов о сути образов. Образ, это отражение материального предмета в сознании человека. Но наравне с тем, что это есть отражение в сознании, существует и обратное отражение из сердца к сознанию (уму). Поэтому образ проявляется в двух плоскостях, когда человек направляет свои силы во вне и воспринимает мир, и когда человек мыслит, т.е. направляет свои силы во внутрь. Поэтому образ проявляет себя в двух видах: образ-восприятие и образ-представление. Приведем пример одного и другого:

**Никодим Святогорец** (О хранении воображения): «…так, например, если кто-то ест лимон, а рядом стоит другой и смотрит на него, то у этого другого начинает выделяться слюна (это действие образа-восприятия, т.к. человек видит лимон - от сост.). Но то же испытывает и тот, кто только представит себе лимон в своем воображении… (это образ-представление, т.к. в уме возникает не сам лимон, а его образ - от сост.)»*.*

Как видим, и чувственно воспринимаемый реальный предмет и воображаемый образ может вызывать одни и те же органические процессы, но об этом скажем более подробно в теме о мышлении и телесных страстях.

Исходя из вышеизложенного, видно, что образ восприятия необходим при познавательной деятельности в форме наблюдения и является изначально создающим духовный образ предмета; и именно поэтому Феофан Затворник, говорил, что воображение не мыслит, оно воспринимает. Образ-представление, это воспроизведение из памяти ранее созданного образа-восприятия, и он необходим как существенный элемент мышления, а не является мышлением.

Благодаря образам мышление человека становится образным и через это простым. Бог создал вещи простыми для более ясного понимания их человеком, и употребление этими вещами должно быть простым.

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь во Христе): **«**Воображение и представление есть зрение сердца, или души, созидающей или воспроизводящей известный предмет: оттого оно быстро, мгновенно, носит характер духовный».

То есть, в ту секунду, когда мы видим предмет, он становится в духовном плане образом - восприятием и является точной копией внешнего вида предмета. Как было сказано выше, это происходит благодаря действию «впечатлительного ума» (по Григорию Паламе) и воображение как механизм (работающий как фотоаппарат) создает невидимый духовный образ (фотоснимок) с материального предмета. Образ-восприятие не может нести смысл предмета без определенных видимых знаков.

В последствии, когда произойдет принятие душой этого образа, он становится образом – представлением, и имеет уже неточную копию, которая передает общий вид и различные смыслы (мнения) в зависимости от уже имеющихся знаний, чувств или желаний человека.

Также образ-представление воспроизводится при мечтании, когда человек фантазирует, при воспоминании, когда человек воспроизводит прошлое, и при мышлении, когда человек обдумывает то, что связанно с материальным миром. Образ-представление существует благодаря тому же воображению, но в других способностях – воспроизводить и создавать новые образы.

**Григорий Палама** (Беседа на Введение во Святая Святых Пречистыя Владычицы нашея Богородицы и Приснодевы Марии…): «…«воображение» берет свое начало от чувства ощущения, но имеет свое собственное поле деятельности, которое включает и отсутствующие предметы, познаваемые чувствами…».

Два вида образов постоянно связаны между собой, и более того образ-восприятие является основой для формирования образа- представления. Более подробно об образе–представлении будет идти речь в темах о мышлении, воспоминании и мечтании.

### О качестве образов собранных в памяти человека.

Значение образов, которые собраны воображением и памятью очень велико, так как они являются началом наших мыслей и чувств, которые впоследствии дают начало нашим поступкам и всему образу жизни. К ним относятся те, которые поступили в сознание через восприятие и ощущения пяти чувств, т.е. предметы материального мира, которые человек может увидеть, услышать, осязать и т.д. Вещественный образ имеет название, соответствующие названию материального предмета, и память помнит, что предмет делает и для чего он предназначен, т.е. память хранит образы-представления. Их можно разделить на нейтральные, благие, порочные, мнимоуслаждающие или страстные.

В учениях св. отцов говорится как о самих материальных предметах, так и об их образах. Что касается материальных предметов, то большее их число по сути своей являются нейтральными. Они сами не несут зло, но наша привязанность к миру и желания услаждаться ими, делают их, как бы несущими зло. Например: пища сама по себе не является злом, а только наше злоупотребление ею приносит вред. Также вещи видимого мира не могут быть значимы для вечности души, уже даже потому что они сами не являются вечными и тленны, как и само тело человека. Поэтому увлечение этими вещами, как и телом, является неразумным. О пристрастии к вещам еще будет сказано в теме «О материальных потребностях и страсти сребролюбия».

Притом что образ вещи не является злом, св. отцы отмечают, что при всей своей нейтральности, представившийся образ в воображении может быть более опасен в совершении греха, чем предмет.

**Максим Исповедник** (Главы о любви, сотн.1-ая): «Великое дело не пристращаться к вещам, но гораздо большее – быть бесстрастным к воображению их: ибо чрез помыслы брань с нами злых духов жесточе брани чрез самые вещи».

Это происходит потому, что предмет не всегда может быть реально с человеком, а его образ-представление всегда, и тем может держать душу в постоянном мечтании о желаемом предмете и тем самым подготовить и привести душу ко греху.

**Максим Исповедник** (Главы о любви, 1-ая сотн.): «К каким вещам были мы когда-нибудь пристрастны, о тех носим и страстные воображения. Почему побеждающий страстные воображения, конечно, презирает и вещи воображаемые. Потому что брань с воспоминаниями о вещах столько же труднее брани с самыми вещами, сколько грешить мыслью удобней, нежели самым делом».

**Никодим Святогорец** (О хранении чувств): «Поэтому, возлюбленный, как необходимо беречь внешние чувства от страстных впечатлений, так же нужно беречь и внутреннее чувство, то есть воображение, не позволяя ему представлять ни страстные образы, какие видели глаза, ни неуместные слова, какие слышали уши, ни благоухание, какое чувствовал нос, ни изысканные блюда, какие вкушали уста, ни страстные прикосновения, какие испытывало осязание, поскольку что пользы сохранять внешние чувства и не сохранять воображение, вмещающее все возбуждающие похотение впечатления чувств и производящее то же смятение в душе? И с еще большим вниманием должны мы хранить воображение, поскольку если внешние чувства действуют только при наличии чувственных вещей, то воображение - напротив. Даже в том случае, когда человек один заперт в доме или обитает в пустыне, - открывая книгу воображения, он представляет образы, речи и тому подобное. Необходимо хранить воображение, поскольку оно если увлечется представленным образом, то склоняет и внешние чувства к сочувствию (как то наглядно показывает пример с лимоном)».

Далее. Мы знаем, что образ Господа и духовных сил имеют символический характер, и поэтому назовем их духовными образами. Духовные образы также бывают благие и порочные. К благим, несомненно, принадлежит образ Господа, Пресвятой Богородицы, святых.

**Сх. Савва**:«*…*С крайним благоговением произноси имя Иисуса Христа, сына Божия, через которое все «начало быть» и которым все управляется... Вот откуда сила Иисусовой молитвы: она очищает, одухотворяет душу христианина, убивает в ней страсти. При этом, чем глубже образ Христов западает в сердце христианина, творящего молитву, тем сильнее единение духа христианина с Духом Господа, тем сильнее освящающая сила молитвы (тоже касается и имен Божией Матери, ангелов и святых). Поток светлых образов и имен, которыми наполнена молитва, будет просветлять сердце лишь благоговейного христианина».

К благим и священным предметам также относятся предметы, связанные с верою в Бога.

**Феофан Затворник** (Путь ко спасению): «Священнослужение, то есть все дневные службы, со всем устроением храма, иконами, свечами, каждением, пением, чтением, действованием, а также службы на разные потребы, потом служение домашнее, тоже с вещами церковными — освященными иконами, елеем, свечами, водою святою, крестом, ладаном — вся эта совокупность вещей священных, действующая на все чувства — зрение, слух, обоняние, осязание, вкус, — суть оттиратели чувств у омертвелой души, сильные и единственно верные. Душа омертвела от духа мира, обдающего ее чрез живущий в ней грех. Все строение церковнослужения нашего и своим строением, и значением, и силою веры, и особенно сокрытою в нем благодатию — имеет непреодолимую силу отвевать дух мира и, освобождая душу от его тяготящего влияния, дает возможность вздохнуть как бы свободно и вкусить сладость этой духовной свободы. Вступивший в храм вступает совсем в другой мир, влияется от него и соответственно тому изменяется. То же бывает и с тем, кто окружает себя священными вещами. Частость впечатления духовного спешнее проникает внутрь и скорее оканчивает преобразование сердца».

К порочным предметам и образам, относится то, что связано с блудными действиями, всевозможные мирские заведения, в которых ведется порочный образ жизни, образы агрессивно настроенные (например: картины пропагандирующие убийства и насилие) и т.п.

**Феофан Затворник** (Путь ко спасению): «Известно, как сильно действуют на душу растленные образы, в каком бы виде они ни касались ее! Как несчастно дитя, которое, закрыв глаза или оставшись одно и углубившись в себя, бывает подавляемо множеством непотребных образов, суетных, соблазнительных, дышащих страстями. Это то же для души, что чад для головы».

К нечистым духовным образам относятся образы нечистой силы, которые влекут людей склонных к мистике, или владеют людьми движимыми не страхом Божьим, а страхом перед колдунами, ''порчей'', бесовской одержимостью, антихристом. Тех, у кого в памяти постоянно находятся образы нечистой силы, тех, кто боится Бога, как карателя, этот панический страх не приводит к любви. Постоянные упоминания имен нечистой силы или антихриста влияют на сознание человека также, как и в выше приведенной цитате сх. Саввы только с обратным действием.

**Сх. Савва**: «Упоминание «черного» роднит душу с темной силой и объединяет ее с ней».

Наравне с образами материальных предметов мы также воспринимаем понятия, которые не имеют вида. К такому типу восприятия относится восприятие слова. Рассмотрим более подробно на примере, как действуют порочное слово на нашу мыслительную деятельность. Например, слово, написанное на стене или заборе, обычно это ругательство, может вызвать у различных людей разные мысли. Увидев написанное, мы неизбежно его читаем, т.к. остановили на нем свое внимание, и, следовательно, мысленно произносим слово. Каждое слово несет не только название, но и назначение и свойства этого предмета. Образ написанного может какое-то время стоять у нас перед глазами или память постоянно воспроизводить это слово, и оно вызывает у нас различные эмоции и воспоминания. Каждый из нас воспринимает такую ситуацию по-разному. Один - с негодованием отвернется, и начнет ругать хулиганов, которые это написали; у другого это вызовет смех или приятные эмоции; у третьего это будет поводом к блудным помыслам и желаниям; а четвертый, как только увидит написанное, начнет усиленную молитву, чтобы не осквернять мысли и чувства; пятый никого не осудит и сразу помолится о человеке, который это написал, а само написанное не вызовет у него никаких воспоминаний и эмоций, он просто знает, что это, но эта грязь его не задевает. И даже все могут стереть это слово, но с разными чувствами.

Пример того, как поступают последние аналогичен тому, как хозяин не впускает в дом непрошенных гостей, хотя они и приходят. Так и сознание или ум может не впускать образы, которые приходят во внутреннюю жизнь. Это то правило, которое хранят и четко стараются исполнять люди, желающие очищения и борющиеся за свою чистоту.

В вышеприведенном примере видна наша реакция на хульное слово, которое вышло не из нашего сердца. Но бывает, что мы вдруг сами произносим такие слова, хотя и не имели желания. В этих случаях не следует смущаться, когда память вдруг подаст такого рода слова, которые мы, возможно, ранее употребляли и хорошо знаем, что они означают. Отцы советовали:

**Старец Георгий Затворник** (Сб. «Как легче победить грех»): «А когда вам случится и памятуется хульное слово, в ту же минуту преклонитесь на молитву и просите Господа, чтобы не повторялись в памяти вашей хульные слова».

Хотелось бы отметить, что все мы живем в одинаковых условиях, и всем нам Господь подал одинаковое естество, все мы грешники и у всех нас собрано огромное количество различных образов. Но как видим, одни люди не собирают, не воображают и не помнят порочных образов, а у других этого с избытком. В учениях отцов говорится, что те, кто не понуждает себя избавляться от привычных порочных навыков, живут в нерадении, и являются рабами ленивым, за что и биты будут много.

Как можно по образам определить каково духовное состояние человека?

**Феофан Затворник** (Начертание христианского нравоучения): «две способности: память и воображение принадлежат к числу рабочих сил, а потому обыкновенно бывают такие, как весь человек».

Также, по образам, хранящимся в памяти и по тому, о чем говорят люди, видно, какие образы - мирские или духовные, порочные или благие преобладают в сознании человека.

**Феофан Затворник** (Начертание христианского нравоучения): «Чем набита память и чем занято воображение грешника? Предметами греховными, питающими только страсти. Это сразу можно увидеть по разговору. Грешник и слова не скажет о духовном, потому что ничего такого не представляет его память, будто ничего такого не слышал и не видел. Конечно, он и видел и слышал, но оно не усвоено и не удержано, потому что к тому не лежит душа. Вследствие такого отчуждения от духовных предметов умаляется и способность к воображению и памятованию их: от неупражнения и нехотения не умеют вообразить их и упомнить».

Обратите внимание, во-первых, все люди видят храмы и слышат о Боге, но не желает их душа знать этого. И это ее произволение. А во-вторых, как видим, отцы говорят о том, что воображение и память нужно упражнять, заставляя себя менять привычный бессознательный образ восприятия.

**Феофан Затворник** (Начертание христианского нравоучения): «У человека по христиански живущего, все содержание памяти и воображения свято, чисто, Божественно. Они наполнены у него духовными предметами, к которым особое расположение, а вместе с тем приобретается и особое умение воображать и запоминать их. Ему чуждо памятование и воображение предметов порочных: они противны ему и потому не принимаются душой. Как первым легко воображается и запоминается греховное и злое, так вторым – духовное и доброе».

### О типах восприятия по сердечному настрою.

Итак, образы принимаются извне, но мы трактуем их по своему настрою ума и сердца – злому или доброму.

**Николай Сербский** (Мысли о добре и зле): «Доброта дальновидна и видит самые удаленные причины. Злоба близорука и видит лишь самые близкие причины. Злоба и птица видят, что дождь идет тогда, когда собирается туча. Доброта же видит, что дождь идет тогда, когда пожелает Бог. Злоба и осел видят, что росту кукурузы способствует навоз. Доброта видит, что росту кукурузы способствует Бог».

Приведем пример: является ли камень на дороге сам по себе предметом, несущим зло? Нет. А каким может быть его образ-представление в нашем сердце? Его образ может быть нейтральным, когда камень воспринялся умом души, как часть земли, лежащей при дороге. Может быть благим, когда его образ служит началом мысли о Господе, как краеугольном камне или о непостижимости дел Божиих. Может быть порочным, когда он воспринимается как орудие убийства. И может быть пристрастным, если этот камень человек захотел взять себе, и взял или не смог взять по различным причинам. Как видим, все зависит не от предмета, а от внутреннего настроя при восприятии. Поэтому можно сказать, что восприятие по своему настрою делится на: нейтральное, благое, порочное и страстное.

К нейтральному восприятию относится разумное восприятие предметов материального мира, к которым мы должны быть равнодушными, и просто пользоваться ими в этой жизни.

К благому восприятию нас располагают следующие образы: образы христианские и церковные. Также это образы матери, ребенка, любимого человека, природы, произведений искусства и т.п., т.е. все предметы, которые несут положительные истинные чувства. Родные люди и видимые картины прекрасного должны нести покой и утешение нашим душам. И воспоминания о них, также даны для этого. Но по нашим греховным наклонностям мы часто используем благие образы в своих страстных проявлениях, и в нас более присутствуют образы обидчиков и ненавистных нам людей, а наши чувства становятся противоположными тем, которые описаны выше.

Страстное восприятие происходит по нашим впечатлениям – приятным или неприятным, которые оставили в нас те или иные образы, и так образуется в нас навык к различным услаждениям. Но не сами приятные впечатления виноваты в зарождении страсти, а то, что наша душа ищет постоянных услаждений и большинство имеющихся в воображении и памяти образов, использует для мнимого услаждения, т.е. по страстям, и часто с подачи темных сил.

### Восстановление чистоты образов.

Восстановление образов происходит тремя взаимодополняющими путями: во-первых, хранением восприятия от новых образов и уже знакомых порочных и, во-вторых, изглаживанием из памяти имеющихся образов путем отвержения воспоминаний о них, и, в третьих, путем постоянной молитвы. Как отцы предлагают нам бороться с приобретением ненужных образов, будет сказано в разделе «О способах борьбы с привычкой к увлеченности внешним наблюдением», а сейчас отметим:

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, гл.26): «Чтоб не воспринять что-либо соблазнительное каким-нибудь чувством, с этим управиться легко, но, по восприятии, управляться с воображением и памятью о том очень трудно. Чтоб, например, видеть или не видеть какое лицо, посмотреть на него страстно или бесстрастно, это не так трудно и не представляет большой брани; после же того, как увидишь и взглянешь на него страстно, уже нелегко, а требуется большая брань и не малый подвиг, чтоб изгнать из памяти своей воображение этого лица».

**Нравственное богословие** (Грехи против 10-й заповеди): «Поэтому, не следует вновь заготовлять себе худые воспоминания и представления, а для этого нужно избегать поводов видеть и слышать или читать что-либо худое, мерзкое».

Что касается восстановления чистоты образов, то мы также скажем об этом ниже в разделе о восстановлении наблюдения.

Теперь надеемся, мы будем отчетливо понимать слова отцов о необходимости достигать чистоты начальных образов, с которых начинается познание мира, и которые не повреждены страстями. А с приобретением чистоты образов начнет восстанавливаться поврежденное воображение.

**Иннокентий Пензенский** (Богословие деятельное): «О совершенстве воображения сокровенного сердца человека можно судить: а) по предметам, к которым оно устремляется – духовным (Флп.4,8), невидимым (2Кор.4,16-18), небесным (Флп.3,20), Божественным (1Петр,2,19; 1Ин.2,17; Рим.12,2)…».

### 

### О нарушении функции памяти в форме запоминания, и ее восстановление.

**Нравственное богословие**(Грехи против 10-й заповеди: грех – слабая для доброго память): «Правильно ли мы пользуемся этой способностью (памятью)? К сожалению, нет. Память наша в одно и тоже время бывает как крепкая, так и слабая. Чего бы не надо помнить, чтобы следовало предать забвению, то она долго удерживает, а что надлежало бы вспомнить, о том забывает. Примеры могут быть такими: в молодости пели песню или слышали, а если запоют ее, тотчас вспоминаем; увидели, может быть случайно, соблазнительную картину, хотя и не желаешь, а помнишь; или одно оскорбительное слово, которое мы услышали от человека или разговор с ним, живо припоминается нам, а десять его благодеяний забываются».

В мирской жизни и при отношениях с людьми каждый из нас сталкивается с различными просьбами людей, и память должна их запоминать и хранить до того времени пока просьбы не будут выполнены. И это дано для того, чтобы мы могли помогать друг другу и действовать по закону любви, а также для ведения личной жизни и среди людей. Но, к сожалению, и здесь появляется зло. Мы зачастую не помним о чем нас просят другие, т.к. их заботы нам не очень интересны, а по нашему самолюбию и увлеченности своими мыслями и проблемами просьбы других не запоминаются. Также мы часто забываем и о своих необходимых делах, т.к. в нас нет здравого самосознания, когда человек способен разумно относиться к окружающему миру и его заботам, и четко знать о своих делах и поступках.

Наша память запоминает и хранит различную информацию, которую мы набираем из всевозможных источников, такие как газеты, телевидение, рассказы знакомых о нужном и ненужном. Мысли и слова других людей во время общения несут какую-то информацию. Мы просто так привыкли впускать в свою душу все подряд, без разбора и привыкли к внутренней рассеянности, что порой та информация, которая важна и полезна, не запоминается, т.к. мы не успеваем осознать ее важность. А более легкая и бесполезная информация запоминается и хранится без особых усилий, т.к. она чаще нам интересна. Так, в молодости и зрелости мы забывчивы по нерадению и забвению, а в старости происходят органические процессы, при которых слабеет память.

**Нравственное богословие** (там же): «От головных болей, а под старость лет и вообще, память делается слабою, забывчивою. Чтобы избегнуть забывчивости или обязанностей наших, которые мы должны выполнить, или данных нами ближнему обещаний или грехов наших, в которых мы должны принести сознание перед Господом Богом, для всего этого полезно нам иметь письменные записи или просить других, чтобы напоминали нам».

Проводя время в загромождении всевозможной информацией, человеку не всегда удается запомнить и сохранить и недавние свои грехи, зато мы хорошо помним, кто и что нам сказал или сделал, и это признак памятозлобия и осуждения.

**Иоанн Кронштадтский**(Моя жизнь во Христе): «Пусть ваша память не удерживает зла, причиненного вам другими, как вы желаете, чтобы забыто было другими сделанное вами зло; не воображайте намеренно ни в себе, ни в другом ничего преступного или нечистого, представляйте других благонамеренными, как себя; вообще, если не видите явно, что они неблагонамеренны, делайте для них, что делаете для себя, или хоть не делайте им того, чего не делаете для себя - и вы увидите, что у вас будет на сердце, какая тишина, какое блаженство! Вы будете прежде рая в раю, прежде рая на небеси - в раю на земле. «Царствие Божие», говорит Спаситель, «внутрь вас есть» (Лк.17,21). «Пребывающий в любви, учит Апостол, в Боге пребывает, и Бог в нем пребывает» (1Иоан.4,16)».

Поэтому повреждение такого вида памяти определяется так:

**Иннокентий Пензенский** (Богословие деятельное): «Повреждение памяти равным образом усматривается: а) и в ее тупости и слабости, ибо она или не вмещает того, что ей предлагается, или не сохраняет того, что уже принято разумом; б) и в ее остроте и плодовитости, ибо она или удерживает то, что нужно бросить, или бросает то, что нужно удержать, или открывает то, о чем нужно молчать, или умалчивает о том, что нужно открыть; потому она более исполнена гнусного, нежели честного, способна к предметам телесным, нежели духовным и умственным, исправна в наблюдении за другими, нежели за собою…».

А восстановленная в естественной силе память путем очищения и Благодатью определяется следующими характеристиками:

**Иннокентий Пензенский** (там же): «Совершенство памяти сокровенного сердца человека видно из того, что он памятует твердо то, что ему заповедано, что должно делать (Тов.4,5), а забывает то, что уже сделано (Флп.3,13); остроту ее и богатство умеряет духовной нищетой, кротостью…».

Чтобы разумно пользоваться свойством памяти - хранить информацию, необходимо хорошие и полезные образы и события удерживать в памяти тем, что будем их воспроизводить через воспоминания о них с благодарением Богу. Это могут быть примеры о благодеяниях Божиих, которые в нас рождает благодарение или покаяние.

**Нравственное Богословие** (там же): «Мы должны выучивать тексты из Святого Писания и надолго удерживать в своей памяти проповеди и т.п. Когда таким образом доброе тверже будет напечатлеваться в нашей памяти, тогда оно скорее будет вытеснять из души нашей воспоминания нечистые».

**Максим Исповедник** (Мистагогия): «Время с помощью забвения может незаметно смыть и совершенно изгладить отпечатки и образы прекрасных вещей, сокрытые в нашей памяти. Поэтому она непременно нуждается в средстве обновления ее, благодаря которому силе слова, всегда пребывающей в цветущем состоянии, присуще сохранять память неизменной и неистощимой. Насколько мудрее стремление к неуничтожимой сохранности услышанного, чем желание просто слушать, знает, конечно, всякий человек, который хоть немного печется о благородстве речи и не чужд совершенно близости слову».

Но о памяти в форме воспоминаний мы еще будет подробно говорить в теме о мышлении и памяти. А теперь рассмотрим вопрос, благодаря какой деятельности человека происходит чувственное восприятие.

# Глава 3: О деятельности тела и души - внешнем наблюдении и внешнем внимании

### 

### Суть способности наблюдения

Восприятие материальных предметов происходит путем внешнего наблюдения, которое является целенаправленным и произвольным действием. Такие свойства наблюдения возможны благодаря способности внешнего внимания, т.к. оно выбирает объект познания или мышления, например, внимание может быть в форме остановки взгляда. При внешнем наблюдении участвуют органы чувств, получающие определенные для них раздражения, и которые, в свою очередь, посредством нервной системы передают сигналы в мозг. Благодаря такому восприятию в сознании отражается объективная реальность и человек может ориентироваться в окружающем мире.

Наблюдение является одной из основных форм произвольного восприятия. Само по себе наблюдение можно назвать одним из методов исследования чего-либо. Так, наблюдая мир, мы исследуем его для того что бы получить о нем знания и применить их себе на пользу. Наблюдая за собою, мы также исследуем себя, и происходит процесс самопознания. Поэтому наблюдение является одним из основных видов деятельности познания мира и себя. Что же касается познания Бога, то, конечно, мы не можем в прямом смысле слова, т.е. воочию, наблюдать и исследовать Бога, но можем через познание себя и мира, через чтение Священного Писания и учения святых получить знания о Нем.

**Никодим Святогорец**(Невидимая брань, ч.1, гл.21): «В мире Божием с одной стороны поставлены все творения Божии, премудро устроенные, с другой — люди, обогащенные разумною силою, с тою целью, чтоб они разумною силою своею, рассматривая творения и узревая в создании и устроении их беспредельную премудрость, восходили к познанию и созерцанию Предвечного и Ипостасного Слова, «Все чрез Него начало быть» (ср.: Ин.1, 3)».

Внимание может использоваться для определения какой-либо угрозы или вреда, в качестве настороженности или бдительности. При этом человек готов активно действовать, он внутренне собран и готов отразить любое внешнее и внутреннее воздействие. Именно к такому пользованию этой способностью призывают нас св.отцы, говоря о трезвении, внимании и внутренней брани.

Вообще следует отметить, что наблюдение рассматривается в двух видах - внешнее наблюдение и внутреннее наблюдение или самонаблюдение.

**Феофан Затворник** (Начертание христианского нравоучения): «Наблюдений два вида: одно внешнее, другое внутреннее. Внешнее - восприятие внешних вещей посредством (5) чувств… Внутреннее, есть замечание того, что происходит в душе, посредством сознания или внутреннего чувства».

Понятие «наблюдение» не рассматривается в учениях св. отцов отдельно, и не по причине кажущегося упущения св. отцов. Ни в коем случае. Оно рассматривается в темах о хранении органов чувств, трезвении и молитве, о страстных помыслах и т.п., т.к. всегда одно понятие связано с другим. Св. отцы имели глубокое знание себя и законов духовной жизни, и давали советы, как пользоваться своими способностями, исходя из этих знаний. Мы же имеем поверхностные представления о своих силах, и поэтому для более глубокого осознания рассмотрим вопрос о наблюдении подробнее. Вторая причина того, что отцы подробно не говорили о чувственном восприятии заключается в том, что мирская жизнь отличается от монашеской большим разнообразием предметов при наблюдении, а значит и впечатлений. Поэтому вопрос о внешних впечатлениях менее остро стоит в монашеской среде. Но мы, миряне, продолжаем увлекаться разнообразием предметов и не отреклись от мира, и поэтому пребываем в окружении множества соблазнов.

**Нравственное богословие**(Грехи против 10-й заповеди, грех - не нравственное направление деятельности пяти чувств*)*: «(Для живущих в миру) пять чувств гораздо более могут быть проводниками греха и страстей, чем для людей, живущих в уединении. Отшельник удалил себя от многих предметов, которые могут искушать его чувственность, между тем, как ты окружен со всех сторон грешными впечатлениями для своих пяти чувств… Чем больше, например, насмотришься или наслушаешься худого и вредного, тем и больше должен вынести борьбы с собой, если даже и не сочувствуешь худому, если не хочешь согрешить».

И в отличие от монахов мирские люди практически не придают никакого значения способности наблюдения, и даже не могут представить как это – не наблюдать за тем, что происходит вокруг.

Вообще внешнее наблюдение необходимо для ведения полноценной телесной жизни. Чтобы совершить самые простые действия, допустим, взять книгу, мы должны ее увидеть глазами, и чтобы что-то прочесть необходимо зрение; чтобы приготовить еду - зрение и вкус; для того чтобы общаться в семье, на работе, с друзьями необходимы зрение, слух, осязание. Т.е., чтобы мы не взяли из деятельности всё неразрывно связано со способностью наблюдать и чувственно воспринимать. Но при ведении духовной жизни внешнее наблюдение является тем действием, от которого подвижник всегда отстраняется, т.к. хранит себя от внешних впечатлений.

Для постижения законов духовной жизни очень важны знания о внешнем наблюдении, т.к. со временем приходит осознание того, что путем внешнего восприятия человек получает различные впечатления и образы, которые затем существуют в его внутреннем мире и являются своего рода пищей для ума и желаний. И для тех, кто станет на путь подвижничества и очищения ума и сердца, пресечение внешнего наблюдения будет одним из значимых факторов в борьбе со страстями и в стяжании чистой молитвы.

**Феофан Затворник** (Начертание христианского нравоучения): «Внешнее наблюдение с первого раза представляется делом малозначительным в нравственной жизни, между тем оно здесь имеет великую важность. Чрез него доставляется душе первая пища; и как пища на тело имеет существенное влияние изменением его соков и состава, так и наблюдение некоторым образом изменяет состав души и полагает основу характеру. В этом отношении его сравнивают с запахом, который проникает сосуд, только что сделанный, но еще не высохший. Этот запах сохраняется в нем, если не навсегда, то надолго-надолго. Тоже бывает и с душою: первые предметы чувств образуют, можно сказать, будущего человека. Оно представляет душе первое поприще для упражнения сил и производит первый их сгиб и склонение. Отсюда образуется в ней не только навык, но и склонность обходиться с такими, а не с другими предметами, ибо, обыкновенно, мы неохотно беремся за то, к чему не привыкли. В этом отношении употребление чувств тоже, что первое направление древесного ствола, по выходе его из-под земли. Итак, употребление чувств не должно считать маловажным».

Очевидно то, что внешнее наблюдение является, если можно так сказать, поставщиком для последующей работы мыслительной деятельности, т.к. то, что мы видим, слышим, затем облекается в образ или предмет мысли о котором мы будем вспоминать или рассуждать. Объект наблюдения присутствует всегда: это может быть объект видимый - человек, материальный предмет, любое действие свое или чужое. Так же объекты наблюдения постоянно меняются, заканчивая думать об одном, начинаем думать о другом. Например, человек думает о себе, тут же - о ком-то, потом о домашних делах, затем вспоминает о чем-то, далее он что-то увидел или услышал, и так до бесконечности. Это происходит от нашей привычки наблюдать за чем угодно, и при этом не обращать внимания на строй своих мыслей. Т.е. здесь проявляется наше невнимание и нетрезвение по нашей беспечности. И этот аспект мы более подробно разберем в главе о мышлении, в разделах о приражении, прилоге и рассеянии мыслей.

Итак, рассмотрим в чем заключается механизм деятельности наблюдения в отношении телесных или органических систем.

### Наблюдательная способность организма

Благодаря чему тело способно созерцать мир? Основными органами наблюдения являются зрение и слух (т.к. созерцая и слушая внимательно что-либо, человек воспринимает мир), нервная система и мозг, который обрабатывает полученную информацию в виде сигналов. Более подробно как происходит процесс наблюдения и восприятия посредством органов чувств мы разобрали выше в разделах об органах чувств и ощущениях.

### 

### Наблюдательная способность души

При наблюдении посредством органов чувств мозгом фиксируется объективная видимая реальность, а затем эта информация передается уму души - рассудку, т.о. наблюдение связано с мыслительной деятельностью души.

**Каллист Катафигиот** (Уцелевшие главы, 87): «…ум ощущает разнообразные впечатления не сам собою, но посредством чувства и постигаемого чувствами, при помощи которых у него происходит восприятие умственных предметов».

Сама душа воспринимает мир посредством образов, которые создают воображение и память.

**Феофан Затворник** (Начертание христианского нравоучения): «Как только заметили вы что-то во вне (в мире) посредством своих пяти чувств…, тотчас все это воображение воображает и память запоминает; и в душу ничто не может войти помимо воображения и памяти».

О памяти и воображении уже было сказано выше.

### Физиологическая основа внимания

Внешнее наблюдение неразрывно связано с внешним вниманием, поэтому перейдем к рассмотрению вопроса о внимании. Точно также как существуют внешнее и внутреннего наблюдения, существует внешнее и внутренне внимание. Поэтому внимание необходимо рассматривать как внешнее и внутреннее, и в этой главе будет рассмотрено внешнее внимание, которое неразрывно связано с внешним наблюдением.

В основном внешнее внимание выражается во взгляде, т.е. в остановке движения глаз или в сосредоточенности слуха.

**Николай Сербский**(Мысли о добре и зле): «Взгляд – это очень крепкий канат, которым природа привязывает человека к себе. Человеку чувственному вся природа представляется только в формах. Он останавливается на каждом предмете, и его удивление касается каждой формы».

После того как взгляд остановлен или слух напряжен, в теле начинается процесс восприятия, благодаря которому информация передается в мозг. Современная наука проведя различные исследования, говорит о том, что внимание представляет собою реакцию нервной системы на раздражители и это связано с активностью мозговой деятельности. Поэтому органом внимания тела можно назвать мозг.

**Лука Крымский** (Дух, душа и тело): «Мозг, собственно, орган внимания к жизни, приноровления к действительности».

Св. отцы, в частности Григорий Палама и Феолипт Филадельфийский, говорили о таком свойстве ума, как тончайшем внимании.

Научные исследования определяют внимание следующим образом: «в высших этажах и в коре полушарий принцип господствующего очага возбуждения является основой акта внимания и предметного мышления» (из БСЭ). Приведем выдержку из научной работы И.П. Павлова («Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности животных») о физиологических механизмах внимания, которая поможет нам понять вопрос о внутреннем рассеянии и трезвении.

И.П. Павлов: «Если бы можно было видеть сквозь черепную коробку и если бы место больших полушарий с оптимальной возбудимостью светилось, то мы увидели бы на думающем сознательном человеке, как по его большим полушариям передвигается постоянно изменяющееся по форме и величине причудливо неправильных очертаний светлое пятно, окруженное на всем остальном пространстве полушарий более или менее значительной тенью».

Именно это «светлое пятно» является признаком сосредоточенности на чем-то, и обратите внимание, что оно динамично, т.е. перемещается. Также повышенное внимание представляет собою один очаг высокой возбудимости, но при этом другие участки мозга менее возбуждены.

Несмотря на эти исследования, наука не утверждает, что внимание имеет только нейрофизиологическую природу, но и определяет внимание как направленность сознания.

### 

### Внимание, как деятельность души

Вниманием при наблюдении называется деятельность души, направленная на какой-либо объект. При этом она может выбирать или не выбирать объект, на котором сосредоточится. Внимание как бы связывает объект с сознанием и без него человек не может отчетливо и ясно что-либо воспринимать.

Следует также заметить, что и внешняя и внутренняя деятельность человека во многом зависит от того, на что человек направляет свое внимание. Внимание может быть направлено на внешние ситуации и мир, на внутренние ощущения, происходящие в теле, такие как боль, голод и т.д., или на мысли и чувства, а может быть ненаправленным, т.е. рассеянным. При сосредоточенности внешнего внимания внутреннее внимание ослабевает, т.к. нельзя сосредоточиться на двух мирах одновременно. То же самое происходит, если есть сосредоточенность внутреннего внимания, то внешнее ослабевает. Подвижник, увлеченный внутренней жизнью и трезвением помыслов, не обращает внимания на внешние факторы, а замечает малейшие детали помысла или чувства, и старается все свои мысли и чувства обратить к Богу.

**Григорий Нисский** (Творения, ч.2): «Когда при взгляде на истинные блага, все (земное) бывает презренно, тогда в недеятельности остается телесное око, потому что душа, став совершеннее, не привлекается тем, что оно показывает, взирая умом на одно то, что выше видимого».

О том, какое внимание у человека в данную минуту, может говорить его взгляд. Например, если человек следит за внешним объектом, то его взгляд будет перемещаться вместе с этим объектом; если взгляд устремлен в одну точку, и человек не замечает окружающей обстановки, то он внутренне напряжен и внимательно что-то обдумывает или внутренне созерцает. Учителя хорошо знают, что необходимо тщательно работать над организацией внимания у детей, и это очень значимый фактор в учебе и вообще в жизни. Так и у нас, духовных младенцев, внимание - это один из самых первых вопросов, на который мы должны обратить свои усилия в при аскетическом делании. И св. отцы постоянно об этом учат: необходимо трезвение и внимание к себе и при молитве, и при помыслах. При этом непроизвольное внимание на мирские предметы должно ослабевать как малозначимый фактор, и мы должны осознавать и направлять свое внимание на духовно полезные нам вещи.

Также хотелось бы отметить, что мы совсем не обращаем внимания на воспитание своего внимания и внимания наших детей. В беспечности и часто в торопливости в словах, действиях мы проживаем всю свою жизнь, и тем самым обращаем свое внимание на что угодно, да еще и поверхностно, и детей не учим вниманию, которое сопровождается рассудительностью, неторопливостью, усидчивостью и спокойствием. Такое невнимание влечет за собою расслабление нашей воли, которая уже не имеет сил напрячься и сделать усилие над собою. Но тему о нашей волевой силе будем рассматривать позже.

В зависимости от факторов, которые привели к сосредоточению внимания, оно бывает произвольное, непроизвольное и послепроизвольное.

### Непроизвольное внимание

К проявлению непроизвольного внимания относятся новизна и неожиданность. Это может быть громкий звук, яркий цвет, и при этом человек абсолютно не знает того, что какой-то предмет может находиться в данном месте или будет какое-то действие. В такой ситуации, мозг получает сильный сигнал извне, тело вздрагивает, а душа при этом пугается и испытывает сильные впечатления. Так же это может быть менее сильное раздражение, на которое человек невольно обращает внимание – это новизна увиденного или услышанного, и в данном случае душа проявляет интерес и любопытствует, но об этом ниже.

Непроизвольное внимание обычно проявляется в детстве, когда для ребенка все ново и неожиданно. Проследим действие этой познавательной способности. Например, ребенок увидел яркий мяч. Это происходит благодаря способности внешнего наблюдения посредством зрения и по дару от Бога - сознанию, благодаря которому человек имеет возможность понять, что это какой-то предмет, который существует в видимом мире и не связан с человеком. Также, ребенок способен остановить свое внимание на предмете и в данном случае эта остановка внимания происходит непроизвольно, т.к. для ребенка это ново. Поэтому детям даются яркие предметы, которые воспринимаются зрением как интенсивный цвет, или, допустим, погремушки, воспринимаемые слухом.

**Феофан Затворник** (Путь ко спасению): «Вот дитя начинает останавливать взор свой на том или другом предмете, и на одном больше, на другом меньше, как будто один ему нравится более, а другой менее. Это первые начатки употребления чувств…».

Со временем наблюдение становится более внимательным и избирательным, и постепенно внимание становится произвольным. При этом ребенок увлекается или не увлекается мячом, и это зависит от того, понравился ему мяч или нет, т.е. какое впечатление (или эмоцию) приятное или неприятное произвел на него мяч.

Как видим, при внимании не последнюю роль играют наши душевные впечатления от предмета. Так, те предметы, которые принесли положительные ощущения и эмоции в дальнейшем могут использоваться и самой душой, а также предлагаться темной силой в воображении для мнимого услаждения. Т.е. на самом раннем этапе нашего познания в сердце зарождаются первые предпосылки к пристрастиям и страстям.

**Феофан Затворник** (Путь ко спасению): «Современно этим (низшим) способностям возникают у дитяти страсти и начинают тревожить его с раннего времени. Дитя еще не говорит, не ходит, только что приучилось сидеть и брать игрушки, но уже серчает, завидует, присвояет себе, особится и прочее, вообще являет действие страстей».

Так, образ мяча, как яркий цветной предмет, может присутствовать в сердце ребенка и возбуждать в нем желание увидеть его снова. Это желание естественно, т.к. оно побуждает познавать предмет дальше. Но когда грех начинает в нас действовать, то в ребенке появляется желание свойственное нашему самолюбию - взять его себе и играть с ним самому. Конечно, если говорить о ребенке, то его восприятие и внимание в большей мере можно отнести к непроизвольному вниманию, т.к. он еще не осознает своих действий, а действует инстинктивно. Но у взрослого человека непроизвольное внимание проявляет себя только как неожиданный фактор или как новизна. За непроизвольное внимание человек не несет ответственности, т.к. изначально не было выражения его воли. Но если человек позже заинтересуется тем, что вначале непроизвольно привлекло внимание, то здесь уже наступает ответственность человека за свой выбор и это уже произвольное внимание. Ниже будет приведен пример, который хорошо показывает, как реагировали подвижники при непроизвольном внимании.

**Отечник***:* «Однажды авва Исаак сидел у аввы Пимена. В это время раздался крик петуха, и спросил авва Исаак: "Авва! Разве здесь есть петухи?". Пимен отвечал ему: "Исаак! зачем ты принуждаешь меня говорить об этом? ты и подобные тебе слышат петухов, а тому, кто трезвится, нет до них дела».

Как видим, решающим является не то, каким образом было привлечено внимание, а как мы отреагировали на такое привлечение внимания и захотели ли остановить внимание на этом предмете.

**Феофан Затворник** (из писем): «Чувствами не всегда можно владеть, но пожелания в нашей власти».

### Произвольное внимание.

Произвольное внимание, это внимание, сопряженное с волей человека. Оно может проявляться на уровне желаний, когда человек обращает внимание на то, что ему интересно или нравится. Также может проявляться во время умного делания, когда человек усилием воли держит внимание на словах молитвы, но этот аспект относится к темам «самонаблюдение» и «трезвение в молитве». В первом случае произвольное внимание проявляется, когда человек знает, что он может что-то увидеть, т.е. имеет цель, и усилием воли направляет туда свой взгляд или ищет объект, на котором будет остановлен взгляд, и в этом видна воля и расположение человека. Если при непроизвольном внимании сигнал происходит из вне, и душа на него реагирует, то при произвольном, говоря образно, душа подает сигнал найти объект и сосредоточить взгляд.

**Никита Стифат** (Письмо к Никите Коронидскому):«…телесный глаз не имеет света сам по себе, подобно и луна не имеет собственного (света), но свет его (глаза) от души, двигающей тело, как и для луны (свет) от солнца. В самом деле, сначала душа, заглядывая словно через оконца чувств, увлекается чувственным и видимым и таким образом возбуждает движение тела по устремлению к овладению им (чувственным и видимым), так как вне ее (тело) мертво для всякого движения и неподвижно…».

Произвольное внимание служит человеку для помощи, например, когда он точно знает образ того предмета, который он ищет. Человек делает это осознанно, например, при удовлетворении потребности питания человек точно знает, что необходимо купить хлеб, и образ этого предмета главенствует в душе, пока человек будет искать глазами хлеб. Итак, если внешнее внимание направлено на удовлетворение естественных потребностей и находится в рамках разумного, то оно не влечет ко греху.

Выше уже было сказано, что зачастую непроизвольное внимание переходит в разряд произвольного, и вот именно этот момент многие люди не замечают и склонны относить такое внимание к случайному. Например, у человека непривыкшего следить за тем, куда он смотрит, существует мнение, что все происходит случайно, и он не виноват, что ему попадается на глаза что-либо ненужное или неожиданное. А то, что его взгляд постоянно находится в поиске внешних впечатлений, человек даже и не осознает. Следующий пример: по опыту человек знает, что в каком-либо месте он может увидеть, например, плакат с непристойным изображением или, выходя на улицу, знает, что увидит то, что разбудит в нем блудную страсть. Человек как будто специально и не настраивает себя увидеть его, но в случае если увидит, обращает на него внимание. Почему же так происходит? Страсть не держит непристойный образ на виду, а как бы прячет его в сердце, и душа его не отвергает. Когда же взгляд направляется на то место, где может висеть подобная картинка или идти человек противоположного пола, тут же проявляется страсть и душа останавливает свое внимание на внешнем виде. Еще пример: человек, одержимый страстью осуждения, будет преднамеренно внимательно наблюдать за другими, что бы при первой появившейся возможности осудить или раздражиться.

Еще один важный аспект. Говоря о внимании, отметим то, что внимание и взгляд может быть промежуточным, а может быть в форме внимательного наблюдения за чем-то в течение какого-либо времени. Это зависит от того насколько предмет заинтересовал душу. Если она не имеет к нему пристрастия, то сразу переведет свой взгляд или не будет о нем думать, а только зафиксирует. Если же образ заинтересовал душу, то появляется мысль о нем. Это ясно можно будет увидеть в темах о страстях, в которых будут описаны этапы страстного помысла. Интересен тот факт, что Господь при создании человека подал даже органам чувств и коре головного мозга различные силы раздражения, и об этом было сказано в разделе об ощущениях и работе мозга.

Во-вторых, исходя из того, что наблюдению присущ такой принцип как избирательность, отражающая внутренние желания человека, который направляет свое внимание на интересующий его объект, хорошо видны действия души при наблюдательном процессе. Необходимо указать то, что душа непосредственно руководит этим процессом. Это выражается в действии – внимании, и в нем проявляется то, что при наблюдении заинтересовывает не тело, а душу, а значит, открывается какое-либо желание души. И если душа наполнена страстями, то и ее управление чувствами будет неразумным, направленным на удовлетворение своих похотей, и, тем самым, душа сама будет соблазняться.

**Феодор Студит** (Из энциклопедии Православной веры): «У кого чувства распущены и кто не мешает в себе подниматься похотям наподобие волн, тот сам для себя возбуждает злейшую бурю».

Произвольное внимание является выражением пристрастий, т.е. что человека интересует, на то он и обращает внимание. В разделе о зрении говорилось, что оно имеет определенный угол обзора. Наш взгляд почти всегда направлен на какой-либо предмет, но на одни предметы мы смотрим доли секунды, а на других останавливаем взгляд на пару секунд – и это зависит от нашей заинтересованности и нашей воли. Поэтому отцы всегда говорят, что не чувства являются грехом, а воля человека.

**Иоанн Златоуст**: «Когда горит дом, обвиняй не огонь, а поджигателя, ибо огонь дан для приготовления пищи, для освещения, и для многих других потребностей. Точно также ни глаз, ни; уши, ни язык, ни руки, ни ноги, ни чувства обвиняй, но волю свою».

Если вспомнить, как мы ведем себя в материальном мире, то станет более понятно, что по своей привычке мы чаще пользуемся способностью внешнего наблюдения для того, чтобы найти «объект» мнимого услаждения. Иногда это происходит неосознанно, а иногда и осознанно. Таким образом, мы, движимые страстными желаниями, находим объект, образ которого поможет нам усладиться. Это объясняет и вопросы: почему мы обращаем внимание на одни объекты, а на другие не обращаем, и случайны ли образы, которые у нас ассоциируются с видимым объектом? Человек склонен обратить внимание на тот предмет, который связан с его прошлым услаждением или ярким впечатлением, вошедшим в сердце. Например: блудник не обратит внимания на старушку, но обязательно заметит молодую женщину. Или: человек идет по улице и видит продуктовый магазин, на котором он и останавливает свое внимание, не видя рядом магазина с одеждой; продуктовый был ему знаком, так как он покупал то, что ему понравилось, и он получил наслаждение вкусом, и тогда возникло желание еще когда-либо это съесть. Еще один пример: если мы равнодушно относимся к природе, то мы не станем разглядывать деревья или цветы, а будем разглядывать, например, проезжающие машины, к которым у нас есть пристрастие.

**Феофан Затворник**(Начертание христианского нравоучения): «Так, в состоянии греховном, чувства предаются не интересам познания и не совершенствованию души, но преимущественно в угодность страстям. В этом занятии они, как управляются страстями, так и обратно сами питают их. Поэтому, например, глаза называются исполненными блудодеяниями и непрестанного греха (2Петр.2,14). Сверх того, по такому направлению им ненужно внимательно рассмат­ривать предметы, а только лишь мало-мало касаться их, отчего способность наблюдать больше и больше заглушается и теряется. Между тем душа вся в чувствах беспрестан­но: от сего образуется в ней склонность ко внешнему, или к жизни вовне. Каково употребление чувств, таково и содержание их: предметы преимущественно страстные — от этого иные священных предметов не умеют и представить».

### 

### Послепроизвольное внимание

Также существует послепроизвольное внимание, которое происходит, когда человек сосредотачивается на чем-то без волевых усилий для поддержания внимания, и оно проявляется вслед за произвольным. Это внимание может быть или внутренним или внешним. Человек часто сталкиваемся с тем, если он занят какой-либо работой и сосредоточен, то при этом ему не приходится заставлять себя быть внутренне внимательным, и его внешнее внимание настолько минимально, что даже не слышит громкий стук или звонок. У грешника, привыкшего следить за внешним миром и мечтать, оно проявляется в том, что ему не нужно усилием воли сдерживать внимание на греховных образах, он как бы срастворяется с ними. У подвижника примером такого внимания может служить молитва, когда он произносит ее без рассеяния мыслей, и как бы увлекается ею, не может оторваться от этого сладкого источника – собеседования с Богом.

Для человека, который стремится к очищению от страстей и идет путем духовного делания, очень значимым является вопрос о произвольном и послепроизвольном внимании, т.к. подвижник должен уменьшать силу произвольного внимания на внешний мир и стремиться к чистой сердечной молитве, которая не требует усилия воли в ее исполнении. Но об этом еще будет сказано в темах о внутреннем внимании, самосознании и молитве.

Очень важным вопросом является то, что внимание или выбор - это выражение воли человека, которое зависит от его симпатий или антипатий. Если предмет не нравится, то человек его и не замечает или отворачивается от него при встрече.

## Раздел 3.1: О нарушениях способности к наблюдению и вниманию и восстановление естества.

### 

### Связь внимания с интересом, симпатиями, любознательностью и пристрастиями души.

Приведем пример. Когда человек смотрит телевизор и ему интересно, то внешнее внимание напряжено так, что он не фиксирует, что происходит вокруг; он просто ощущает интерес, сопереживание или сочувствие. При этом человек практически не мыслит, а образы входят сразу в сердце, т.к. ему интересно и он получает удовольствие от виденного и слышанного. Живя в сердце, эти образы постоянно его возмущают и лишают чистоты, но человек не склонен этого видеть. По этому примеру видим, каким может быть наше внешнее внимание, когда сердце к чему-то расположено. Если же при просмотре телевизора нам необходимо отвлечься, то мы с большим усилием принуждаем себя прекратить наблюдать за тем, что нам интересно, и, что характерно, испытываем отрицательные эмоции.

Человеку, живущему в постоянном интересе, исходящем от мира, тяжело воспринять духовное чтение и молитву, т.к. его сердце постоянно в мирском впечатлении и в нем нет покоя. Поэтому святые говорят:

**Василий Великий**: «Как невозможно мутным оком принять верное впечатление от видимого предмета, так невозможно с возмущенным сердцем приступать к познанию истины. Посему должно удалиться от всех мирских дел, ни чрез зрение, ни чрез слух, ни чрез другое какое чувство не вводить в душу посторонних помыслов. Ибо воздвигаемые плотским мудрованием брани исполняют внутренность сердца неумолкающими мятежами и непримиримыми раздорами».

Возьмем другой достаточно распространенный пример: чтение молитв. Притом, что по естеству внимание должно быть направлено на то, что мы читаем, у нас, к сожалению, происходит обратное. Зрение воспринимает буквы и слова, внешнее внимание при этом механически удерживается на чтении. Что же касается внутреннего внимания, то здесь оно сосредотачивается на тех воспоминаниях и представлениях, которые возникают пред нашим внутренним зрением. И это говорит о том, что наши интересы и желания не сходятся со словами молитвы, а это означает, что сердце не расположено к Богу или покаянию. Если же кто-то или что-то побуждает нас оставить невнимательную молитву, то мы редко принуждаем себя продолжить молиться, а легко оставляем ее, и делаем это без сожаления, хотя и иногда с ощущением укора совести.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод: внимание является не только свойством ума, воли или наших желаний, но и действием сердца по нашим симпатиям. При этом через внимание выражается отношение человеку к объекту, к миру или к тому, что он делает. И если мы обратили внимание на что-то, то это означает, что этот объект для нас в какой-то мере интересен и значим. Еще один простой пример: если человек не очень следит за тем, - модно он одевается или нет, - то и в отношении других он также не обращает на это внимание. Также, если человек не хочет иметь машину, то он не будет обращать внимания на марку или внешний вид машин и т.п. Но если женщина желает иметь, например, шубу, то она будет обращать внимание почти на всех женщин одетых в шубы и т.д.

По тому, куда мы направляем свое внимание, можно увидеть, что нам интересно или в чем мы нуждаемся. Интерес часто перерастает в навык любопытства или бессознательности, и у нас появляется привычка к постоянному рассеиванию, при котором человек уже не способен сохранять внимание и сосредотачиваться. Повторяем еще раз. Хотя св. отцы говорят о виновности наших чувств, через которые мы разрушаем мир нашей души, но такая виновность опосредована, т.к. отцы имеют виду не сами чувства, а злоупотребление душой их способностями.

**Феофан Затворник** (Путь ко спасению) «Не должно также упускать из вида и образа деятельности этих сил. Дело чувств — видеть, слышать, осязать, вообще испытывать, пытать. Потому они суть первые возбудители пытливости, которая потом ради их переходит в воображение и память и, приобретши в них оседлость, становится несокрушимым тираном для души. Не употреблять чувств нельзя: ибо не иначе, как чрез них, и познаются вещи, кои знать должно, ради славы Божией и блага нашего. Но при этом неизбежна и пытливость, которая есть неудержимая склонность — без цели видеть и слышать, что где делается и как что бывает. Как же при этом поступить? Испытывание необходимого есть уже пытливость. Пытливость состоит в том, где стараются все разузнать беспорядочно, бесцельно, не различая, нужно ли то или не нужно. Итак, следует только при упражнении чувств соблюдать меру и порядок и обращать их на одно нужное и по сознанию нужды, — тогда для пытливости не будет пищи; то есть должно приучить дитя то испытывать, что считается для него необходимым; от всего же другого удерживаться и отстраняться. Потом в самом действии испытывания соблюдать постепенность, — не перебегать с предмета на предмет, или от одной черты к другой, а, пересматривая одно за другим, о том заботиться, чтобы вообразить после предмет, как должно. Такой род занятий избавит дитя от настроения развлекаться даже среди позволенного, приучит владеть чувствами, а чрез них и воображением. И оно не будет перебегать от одного к другому без нужды, следовательно, мечтать и развлекаться образами и тем не давать покоя душе, мутя ее приливом и отливом своих беспутных видений. Неумеющий владеть чувствами и воображением необходимо бывает рассеян и непостоянен, будучи томим пытливостию, которая будет гонять его от одного предмета к другому до расслабления сил, и все это без плода».

Свойство интереса таково, что человек склонен увлекаться тем, что ему знакомо и что нравится, что незнакомо или малознакомо, и в этом случае, данное Богом стремление к познанию движет человеком. Но такому увлечению способствует все, что происходит в мире, начиная от политических событий, заканчивая ссорой соседей. Человек желает знать обо всем, что происходит вокруг, и по неведению и увлеченностью не считает это злом для себя.

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, гл.9): «Как необходимо… блюсти ум от неведения, так равно необходимо блюсти его и от противоположного неведению многоведения и любопытства. Ибо коль скоро наполним мы его множеством ведений, представлений и помыслов, не исключая и суетных, непотребных и вредных, то сделаем его бессильным, и он не возможет уже добре уразумевать, что пригодно к истинному самоисправлению нашему и совершенству. Почему надлежит тебе так себя держать в отношении к ведению о земных вещах, хотя иной раз позволительных, но не необходимых, как бы ты был уже умершим, и собирая всегда ум свой внутрь себя, сколько можно сосредоточеннее, оставлять его праздным от мыслей о всех вещах мира. Сказания о бывшем и новые сведения о бывающем да мимо идут тебя, и все перевороты в мире и царствах да будут для тебя такими, как бы их совсем не было, а когда кто принесет тебе их, отвратись от них и далеко отрей их от своего сердца и воображения. Слушай, что говорит св. Василий: “Да будет тебе горьким вкушением слышание мирских вестей, и сотами меда сказание мужей преподобных” (Добротолюбие. Ч.5.); внемли и тому, что вещает пророк Давид: «Поведаша мне законопреступницы глумления, но не яко закон Твой, Господи» (Пс.118,85). Возлюби же внимать лишь духовным и небесным вещам и изучать их, и ничего в мире не хоти знать, кроме Господа «Иисуса Христа, и Сего распята» (1Кор.2,2), кроме Его жизни и смерти и кроме того, что Он требует от тебя. Действуя так, будешь действовать благоугодно Богу, Который избранными и возлюбленными имеет тех, которые Его любят и тщатся творить волю Его».

Зная, что многоведение не способствует совершенству и очищению, враг всегда предлагает человеку что-то новое, т.е. заинтересовывает человека, приковывая его внимание, и побуждает познать то, что предлагается. Это хорошо видно на примере обольщения Евы змием.

**Филарет (Дроздов)** (Толкование на Книгу Бытия): «Это было искусство диавола, хотевшего привлечь к себе Еву любопытством и удивлением».

Также, враг через воображение подает какой-то новый образ. Это может касаться образа еды, блудного образа, который часто меняется, а также различные мечты; и происходит это с целью заинтересовать, увлечь душу и тем самым увести в нереальный мир, в котором нет памяти о Боге, и рождаются страстные желания. Поэтому можно определить одну из особенностей вражьего прельщения – возбуждается интерес путем представления чего-то нового или желанного, и поэтому мы обращаем внимание. Враг также хорошо знает о том, что если человек обратит на что-то внимание, то у него возникает потребность что-то сделать с этим объектом и таким образом враг искушает человека согрешить делом.

**Никодим Святогорец** (там же): «Всякое другое расследование и разузнавание есть порождение и пища самолюбия и гордости; это узы и сети диавола, который, видя, как воля тех, которые внимают духовной жизни, сильна и крепка, покушается победить ум их такими любопытствами, чтоб таким образом овладеть и им и тою. Для этого он обыкновенно влагает в них мысли высокие, тонкие и изумляющие, да же это око души — ум*,* помощию которого человек мог бы узнавать и исправлять гордость воли, сам ослеплен гордостию и остается неуврачеванным, кто уврачует и волю? И бывает тогда внутри все расстроено, и притом так, что негде и некому пластыря приложить. Вот почему надлежит тебе, как можно скорее, воспротивляться этой пагубной гордыне ума, прежде чем она проникнет до мозга костей твоих; воспротивляйся же, обуздывай быстроту ума своего и покорно подчиняй свое мнение мнению других; будь буй из любви к Богу, если желаешь быть премудрее Соломона. «...Аще кто мнится мудр быти в веце сем, буй да бывает, яко да премудр будет» (1Кор.3,18)».

### Рассеянность и многопопечительность.

Действиями, противоположными вниманию, являются рассеивание и многопопечительность. Этой теме будет посвящена одна из следующих глав, а сейчас скажем кратко. Как мы знаем, внимание может ни на чем не концентрироваться, и это называется блужданием и рассеянием. Также оно может быть неустойчивым, т.е. человек не может длительно удерживать какую-либо мысль и легко переключается на другую. Переключение при этом зависит от более интересующего фактора.

Внешне рассеянный человек, это знак того, что он сконцентрирован на внутреннем внимании, но разница в том, чем он увлечен – мечтанием или молитвой. Рассеянность характеризуется тем, что человек не ставит перед собою никакой цели, у него нет определенного желания, и его ум находится в какой-то неопределенности или пассивности, но в нем возникают различные ассоциативные образы и мысли, которые в дальнейшем могут стать страстными.

Но рассеяние может быть и внешнее, когда человек переключается с одного внешнего объекта на другой по причине увлеченности многими вещами. Поэтому у действия внимания существует другая крайность – многопопечительность, при которой происходит обращение внимания на все подряд и при этом любой объект кажется очень значимым. Если провести эксперимент в тот момент, когда человек обращает внимание сразу на различные вещи, то это будет выглядеть как быстрое движение глазами и повороты головы туда-сюда. Тоже самое происходит и во внутреннем человеке, когда сменяются образы-представления, мысль за мыслью и т.п.

Зная о таких пороках внимания, св. отцы учат трезвению, которое помогает держаться золотой середины – уметь быть внимательным к тому, о чем думаешь, что чувствуешь и делаешь.

### Способность узнавания у рассеянного и грешного человека и у подвижника.

Мысль, рожденная от чувственного восприятия (т.е. когда человек думает о том, что видит или слышит в данную минуту), будет иметь земной или суетный характер, и именно она приковывают наше внимание к земному и очень мешает подвижнику. Поэтому святые стремились к уединению или учились хранить зрение и слух от восприятия предметов и смотреть на мир бесстрастно.

**Тихон Задонский** (Об истинном христианстве, ч.2): «Очищение ума от суетных помыслов есть жертва, благоприятная Богу».

«Жертвой» отцы называют отвержение помыслов о мирском, мы же пестуем в себе дурные мысли о ближнем, мечты о богатстве и человеческой любви, и их же выносим из своего сердца злоречием, осуждением, зложелательством, завистью и т.п.. А что касается хранения наблюдения и внимания, то об этом и вовсе не задумываемся или говорим, что такая мера невозможна для простого мирского человека.

В ответ на это заблуждение приведем пример: едет машина, и то, что она едет там, где мы находимся, не от нас зависит. От нас зависит, обратим мы на нее внимание или нет. Конечно, мы должны обратить внимание, т.к. это определенные правила нашей безопасности. Но наша ошибка в том, что мы часто обращаем внимание на предметы, которые нейтральны, но, сочетая их со своими страстями, мы тем самым как бы засоряем свое сознание и сердце, т.к. все впечатления души входят в сердце. Итак, увидев машину, мы можем не остановить на ней внимание, думая о другом, а просто остановиться, уже по опыту зная, что нужно быть осторожным, т.к. знаем этот образ и с чем он сопряжен. Т.е. в данном случае более работает наша зрительная память, и мозг подает сигналы к определенным действиям – остановиться. Т.е. силы данные Богом на рефлекторном уровне обеспечивают нашу безопасность. В этом и состоит один из многочисленных даров Божиих человеческому естеству - в нем заложено все необходимое для нас.

Как видим, процесс узнавания происходит непроизвольно и может закончиться ничем, а может послужить началу новой мысли, переживанию старых эмоций и возбуждению желаний. И это мы увидим, продолжив пример с машиной: люди останавливают на ней свое внимание и начинают что-то думать. И у каждого может быть своя причина, почему он начал думать. Так один желает иметь такую или подобную машину, и наслаждается ее видом, или мечтаниями о том, как бы он ездил, если бы это была его машина. Другой, ненавидит человека, у которого есть машина, и остановка внимания позволяет ему услаждаться зложеланиями или мыслями о мщении. Третий посмотрит просто так, от нечего делать, надо же куда то смотреть. Четвертый обратит внимание по безопасности. Во всех этих случаях было обращено внимание, но по своему состоянию сердца и только четвертый случай есть бесстрастный.

Далее. Обычно грешный человек испытывает это состояние «бесстрастия» к видимому предмету, когда его душа занята мыслями о другом предмете, и ей не интересен сейчас этот объект. Если сравнить почему мы, грешные, и подвижники могут не начать думать о предмете, то увидим, что мы обычно заняты более интересными мыслями, а подвижник не принимает образ потому что его мысль занята молитвой. Благодаря этому становится хорошо понятно, к чему нас призывают отцы, говоря о постоянной молитве, и о внутреннем внимании за тем, что входит в наше сердце.

У человека, привыкшего увлекаться всем, что происходит в мире, и занимать свое мышление материальными предметами, действие узнавание тут же переходит в рассуждение. Допустим: стоит двухэтажный, шикарный дом, мимо которого проходит человек. Рассмотрим действия различных типов людей в этом случае: дом не заметит или человек творящий молитву, или человек, находящийся в мечтаниях или обдумывании какой-то своей проблемы. В данном случае человек находится в состоянии послепроизвольного или произвольного внимания к своим мыслям, т.к. очень увлечен ими. Если и обратит внимание на дом человек творящий молитву, то, например, в том случае, если дом будет у него на пути или какой-то звук со стороны дома привлечет его непроизвольное внимание. Но при этом он не дает образу дома войти в сердце, т.к. его взгляд будет поверхностным.

**Марк Подвижник** (из Добротолюбия): «Одномысленный (голый) помысел, ненавидимый внимающим себе (т.е. подвижнику), не имеет силы увлекать ум к многомыслию».

**Авва Исаия**: «Не связывай себя делами мира, и помысел твой будет безмолвствовать в тебе».

Человек с суетным складом обратит на него внимание по привычке рассматривать всё на своем пути, т.е. по унынию или праздности. У кого из вышеназванных людей процесс приражения или узнавания сопряжен с б**о**льшим риском для начала ненужных помыслов? Конечно, у второго, и это сразу же выдает в нем нерадивого человека.

Также у того, кто привык смотреть на все подряд, моментально рождается вывод, даже без простейшего обдумывания о сути этого предмета, т.е. его значения. И вывод, к сожалению, очень часто таков: понастроили, безобразие и т.д. Сразу же родилось осуждение на почве зависти. Т.е. у такого человека дом воспринимается не как здание в котором живут люди, а как богатые люди, у которых есть деньги, а у меня их нет. И подобный ход мыслей можно продолжить до бесконечности, и у каждого они с оттенком своих страстей. Как видим, один образ предмета через страсти родил греховную мысль.

**Марк Подвижник**(из Добротолюбия): «(одномысленный (голый) помысел увлекает ум в многомыслие) только при сердечном с ним сострастии».

Господь подал нам способность узнавания не для того, чтобы мы завидовали или осуждали других, а для того, чтобы мы могли вести телесную жизнь и для познавательной деятельности.

**Максим Исповедник**(Главы о любви, сотн.3-я): «Разумное употребление помышлений и вещей доставляет целомудрие, любовь и ведение; а неразумное – невоздержание, ненависть и неведение».

Плотской человек злоупотребляет и этой способностью, и по своему неведению и пристрастию к миру, наносит себе вред, тем, что низшая способность правит его сознанием.

**Максим Исповедник**(Главы о любви, сотн.2-ая): «Из данных нам от Бога в употребление вещей, одни находятся в душе, другие – в теле, и иные окрест тела. В душе – силы ее; в теле – чувства и прочие члены; окрест тела, – пища, имение, деньги и проч. Доброе или худое пользование сими вещами и бывающими из-за них случайностями являет нас или добродетельными или порочными».

Вывод: как видим, сам процесс узнавания материальных предметов не является ни добром, ни злом, он нейтрален, и действия наших воображения и памяти также нейтральны, но по своему навыку и неведению мы неверно ими пользуемся.

**Максим Исповедник**(там же, сотн.4-ая): «Зло созерцается не в естестве созданий, но в погрешительном и неразумном их движении».

**Максим Исповедник** (там же, сотн.2-ая): «Ум, обращаясь к видимому, естественно понимает вещи при посредстве чувств. Ни ум, ни естественное понимание вещей, ни вещи, ни чувства не суть зло: ибо то суть все Божии создания. Что же тут злое? Очевидно, что страсть, прилепляющаяся к пониманию вещей естественному. И она может не иметь места при употреблении естественных понятий о вещах, если ум бодрствует».

У подвижников такое действие памяти и воображения, как узнавание или не вызывает никаких эмоций и они остаются покойны, или вызывают чувства милосердия, сострадания, любви и т.п.

Что еще примечательно? По мере возрастания в духовной жизни, способность узнавания проявляет себя минимально и становится практически автоматической, как четко налаженный механизм, и направлена на необходимые потребности души и тела, но подвижник старается не впускать в свое сердце и образы необходимых для его жизни вещей.

**Нил Синайский**: «Когда бывает истинная внутри тишина и не только движения страстные, но и воспоминания о них утихают; тогда душа мирно в себе пребывая, имеет возможность усматривать впечатленные прежде и кроющиеся в ней образы, вступать в борьбу с каждым из них и исторгать их из сердца».

Такого состояния достигают подвижники, которые стараются не обращать внимания на видимые предметы для того, чтобы они не служили им поводом к мысли. Наблюдение внешнего мира у подвижника действует непроизвольно, но в малой степени, зависящей от того на какой ступени очищения, он находится. Так у начального подвижника внимание останавливается на привычных предметах, но он уже замечает, что он рассеялся на мысли об этом предмете. В следующий раз, он старается не останавливать внимание на том, что побудило его рассеяться в прошлый раз, и с разумной осторожностью следит за тем, куда он смотрит, что слушает, для того чтобы в памяти и воображении было наименьшее воспроизведение образов. О чувственном восприятии подвижников будет еще сказано в теме о внутреннем внимании.

### 

### О греховных оправданиях против хранения внешнего наблюдения и внимания.

Человек не склонен следить за тем, на чем он останавливает свой взгляд или на какие слова обращает внимание. И если кто-то ему скажет, что надо меньше смотреть по сторонам, то у него тут же готово оправдание: «а как можно идти, не видя куда идешь?». А то, что обычно человек идет (или даже едет за рулем автомобиля) и мечтает или думает о своем и точно также не смотрит по сторонам, то этого мало кто замечает. Такое неразумное оправдание свойственно тому, кто не трезвится и не имеет постоянной молитвы. На самом деле человеку возможно так поступать идя даже по довольно оживленной улице. Господь будет Помощником тому, кто имеет желание так поступать и будет стараться постоянно это делать ради собственного ограждения души от ненужный входящих образов и впечатлений от них. Но примечательно то, что когда человек идет, логичнее, что он смотрит под ноги, да и возможности его зрения позволяют видеть ближайшие несколько метров. Поэтому по совету отцов следует, например, идя по улице, не смотреть по сторонам, взгляд держать опущенным вниз, поднимая глаза только в целях безопасности, допустим, при переходе проезжей части. При этом необходимо не просто только опустить глаза, но и в мыслях иметь память Божию, повторяя молитву. Это может быть Иисусова молитва, может быть любая краткая молитва. При таком постоянном действии образуется благой навык, который и будет началом очищения души и началом настоящей духовной жизни. При этом нужно внимательно следить за привычным рассеиванием мыслей, и заметив их, останавливать и начинать опять повторять молитву. У людей уже ведущих самонаблюдение или занимающихся молитвой это не просто навык, а внутренняя напряженность духа, которая позволяет видеть не видя, и слышать, не слыша. То же самое касается и слуха, хотя действительно труднее не слышать различные звуки. Но мы можем уходить от ненужных разговоров, не слушать, например, мирских, страстных песен. Что касается звуков на улице, то каждый из нас знает, что если он «уйдет в себя» то он практически не слышит, а вот когда рассеян, то слышит все.

То, что вышеприведенный недоуменный вопрос задан нашим греховным «я», также подтверждает тот факт, что каждый из нас сталкивался с тем что, если он увлечен мыслью или находится в привычной обстановке, то он как бы не видит предметов вокруг него, и он может производить действие без четкого слежения за каким-либо предметом по навыку, который приобретен с годами. Например, передвигаясь по дому, мы уже не обращаем внимание на вещи, которые всегда стоят на одном месте, или, возвращаясь домой, особо не следим за тем куда идем. Когда мы покупаем новую вещь, допустим, картину, то наше внимание вначале будет часто направлено на нее и этим движет наше желание полюбоваться ею. Но, привыкая к ней, мы также перестаем обращать на нее внимание.

Зачастую грешник склонен оправдывать себя в том, что все страстные процессы происходят по непроизвольному увлечению внимания или говорит: «я даже этого не замечаю». Такой процесс нельзя назвать непроизвольным вниманием, это нерадение и незнание, и все процессы у него происходят самотеком и бесконтрольно.

Также распространено оправдание, что все, на что человек обращает внимание, происходит случайно, и поэтому всегда действует непроизвольное внимание. Но выше было указано, что непроизвольное внимание происходит в результате новизны или, например, громкого звука. И к этому определению абсолютно не подходит оправдание, что человек не виноват в том, что кто-то идет навстречу или стоит рядом в храме и одет не так или делает что-то не так. Это говорит о том, что, прежде всего, человек наблюдает за всем происходящим, а может быть и специально ищет впечатлений от действий других людей.

Следующее оправдание звучит так: «как же можно не думать, если оно само думается?». Более подробно о том, как «само думается» или это мы думаем, будет сказано в темах о мышлении, страстных помыслах и молитве. А сейчас отметим что, при наблюдательной деятельности человеку нет необходимости думать о каждом увиденном знакомом предмете. Это по его порочной привычке человек обращает внимание на ненужные предметы, а тем самым проявляется его неразумность и плотяность, которая не мыслит ни о чем значимом и духовном, кроме как о предметах воспринятых телесными чувствами.

**Максим Исповедник** (Главы о любви, сотн.2-ая): «Когда приметишь, что ум твой с услаждением занимается предметами вещественными, и любезно пребывает в помышлениях о них: то знай, что ты любишь их более, нежели Бога. «Ибо где сокровище ваше, там будет и сердце ваше» (Мф.6,21)».

Поэтому святые советуют:

**Игнатий Брянчанинов**: «Проводящему внимательную жизнь не должно смотреть ни на что пристально и не слушать ничего мирского с особенным тщанием, но видеть, как бы не видя и слышать мимоходом, чтобы память и сила внимания всегда были свободными, чуждыми впечатлений мира».

### Плоды неразумного употребления способностью внешнего наблюдения.

Сравним деятельность наблюдения у человека, ведущего духовную жизнь, и не ведущего.

У истинного христианина есть стремление познать Бога, Его учение, самого себя, свои мысли, поступки, т.е. как человек ведет себя с людьми и все, что связано с предметами для ведения духовной жизни, и только в необходимой мере использует способность внешнего наблюдения для обустройства жизни.

У мирского же человека и мнимого христианина, не ведущего духовную жизнь, объектом наблюдения есть мир и все, что с ним связано, наблюдение за другими людьми, а также за всем тем, с чем связано обустройство удобств для своего тела. И такому человеку не до познания Бога и познания себя, которые неразрывны с внутренним вниманием.

**Иоанн Златоуст**: «Ничто так не мешает человеку познать себя, как привязанность к житейскому, и наоборот, ничто так не побуждает его прилепиться к житейским делам, как неведение самого себя».

**Василий Великий**: «Любая рассеянность и погруженность, во многие заботы непременно соединены с глубоким неведением себя, а такое неведение всегда очень довольно, гордо собою».

А теперь укажем плоды неправого внешнего наблюдения.

1. Духовно нерадивый человек не может постоянно внимать себе, находится в забвении об исполнении заповедей, не замечает своих грехов и прегрешений, и даже не способен в ежедневной вечерней исповеди их назвать, не говоря уже о том, чтобы через неделю или месяц при церковной исповеди. Поэтому тем людям отцы советуют:

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, гл.8): «Желающие жить праведно, ревнующие о спасении всячески стараются ни в чем не погрешить и ни в чем не запятнать своей совести. При всем том, однако, то мысли и чувства, то слова, а то и дела неправые иной раз проскользнут незаметно, а то и заметно, и запылят чистый лик совести. Так что к концу дня редкий не бывает похож на путника, шедшего по пыльной дороге, у которого всюду набивается пыль: и в глаза, и в нос, и в рот, и в волосы, и все лицо покрывает. По этой причине и положено всякому, ревнующему о спасении, вечером испытывать свою совесть и уяснить себе все неправое, допущенное днем в мыслях, словах и делах, и очиститься покаянием, то есть сделать то же, что делает запылившийся путник, - путник омывается водой, а ревнующий о спасении очищает себя покаянием, сокрушением и слезами».

**Симеон Новый Богослов** (Сл.70): «Будем непрестанно испытывать и исследовать самих себя со всем вниманием и тщанием каждый день и каждый час, и приводя на ум одну за другой заповеди, по каждой из них осматривать и осуждать себя. Если найдем, что исполнили какую-нибудь - возблагодарим Господа Бога нашего и постараемся соблюдать ее и в последующее время. Если же окажется, что не исполнили какой-то, покаемся в этом и постараемся исполнить ее, чтобы иначе, презрев ее, не оказаться малейшим в Царстве Небесном (Мф.5,19)».

2. Внешняя и внутренняя рассеянность.

Человек, привыкший находиться в состоянии преимущественно внешнего наблюдения, постоянно рассеивается на мир, и поэтому ослабевает способность внутреннего наблюдения. Так, очень трудно молиться в храме тому, кто привык наблюдать за другими или что делает священник, слышать, как ошибся хор или чтец и многое другое. Его наблюдение подает ему материал к осуждению (кто-то не так что-то сделал), размышлению (а почему кто-то что-то так сделал), к негодованию (как он так может), к тщеславию (вот я так не делаю), рождается масса предположений (а может надо так или так) и еще множество различных мыслей и чувств. Так и стоит человек каждый раз на молитве, осуждая других или размышляя о своих делах, и не может сосредоточиться, т.к. молитва – это внутренний разговор с Богом, но человеку некогда – он занят миром и другими людьми.

**Иоанн Златоуст** (Творения, т.4): «У кого в то время как тело простерто на земле и уста бессмысленно произносят слова, душа блуждает везде – дома и на площади, тот может ли сказать о себе, что молится пред Богом?».

3. Следующий плод - суеверия.

Через увлеченность внешним наблюдением рождаются суеверия, в которых приметы внешнего мира несут «духовное» и «пророческое» значение. Следует отметить, что суеверие вошло не только в обыденный образ жизни, но и в церковную жизнь через то, что человек привык и в храме наблюдать за внешним и обращать внимание: то свеча упала, то она трещит и т.д.

**Василий Великий**: «Многим из христиан (суеверие) кажется делом безвредным - склонять к нему слух, собирать приметы, слушать истолкователей примет. Чихнул кто-нибудь на слове, говорят: и это имеет значение. Кого-нибудь сзади назвали по имени, нога поскользнулась при выходе, зацепилась одежда-все это помеха. И люди весьма серьезные, ожидающие Судию с небес, легко впадают в этот вредный порок. Но слушай: отвержен народ, предавшийся этому. Это враг издевается над человеком: если показалась кошка, выглянула собака или утром встретился человек, хотя самый благорасположенный, но с поврежденным правым глазом или бедром, - он отскочит, отвернется, зажмурит глаза. Что бедственней такой жизни - все подозревать, во всем видеть препятствие, когда все должно возводить душу к Богу?».

Как видим, увлеченность наблюдать за тем, что происходит вокруг, является вражьим научением, для того чтобы отвлечь человека от постоянной памяти о Боге, т.к. рассеиваясь на мирское, человек приражается тем, что является бессмысленным и вредным для его внутреннего мира. Само по себе суеверие заставляет человека тщательно наблюдать и обращать внимание на различные незначимые события, предавать им значимость и затем находиться в страхе, если эта примета сбудется, при этом забывая о вездеприсутствии, попечении и промысле Божием.

4. Осуждение других людей.

Также, наблюдая, мы видим, как ведут себя другие люди, как они живут. Это рождает в нас осуждение, зависть, пересуды и т.д.

**Иоанн Златоуст**: «В том и заключается причина всех зол, что грехи других мы исследуем с великой точностью, а свои пропускаем с великой небрежностью».

**Василий Великий**: «Перестань со тщанием наблюдать пороки других, не да­вай времени помыслам испытывать чужие немощи, но себе внемли, то есть обрати душевное око на собствен­ное исследование себя самого».

5. Плод - чрезмерное общение с людьми вместо духовных занятий – молитвы и чтения Писания и учений св. отцов. И, как следствие этого, следующие действия:

А. Желание встречаться и ходить в гости.

Часто среди христиан увлеченность внешним миром выражается стремлением к общению между собой. Это общение обычно оправдывается потерей прежних друзей, связей и одиночеством. Новоначальному христианину эта потеря дается Богом для того, чтобы человек вошел в свой внутренний мир и начинал духовную жизнь. Мы же по унынию и по нерадению, начинаем искать общения с единоверцами, оправдываясь тем, что в этом нет ничего плохого. Но будучи непреображенными внутренне, такие люди в своем общении копируют мирские привычки (пересуды, анекдоты, застолья, пустые разговоры, иногда это могут быть разговоры и о Боге, а иногда даже и в нетрезвом состоянии) и, в конце концов, это общение становится исключительно мирским и не несет духовной пользы.

Б. Чрезмерное паломничество.

Еще одним видом развлечения является «православный туризм» - паломничество по святым местам, когда это становится одним из основных способов в «получении благодати». Т.е. человек ищет не общения с Богом в своем сердце, а ищет благодать через других людей и святых мест. Так, находясь в святых местах, человек испытывает сладостные чувства, и затем ищет способы испытать их опять. Благодать же дается не для услаждения, а для укрепления и утешения. Приезжая домой, а возможно уже и по дороге домой, люди могут вести праздные разговоры, «колоть» друг друга своими страстями, обижаться на кого-то, сердиться, обсуждать других и т.п.

Стремление ездить по святым местам означает то, что человек еще не стал на путь истинной духовной жизни, и они могут вдохновить его на этот путь. Для тех же, кто занимается молитвой, трезвением и ищет уединения, такие поездки разорительны.

**Феофан Затворник** (Письма, п.721): «Опять в Киев, и даже в Иерусалим!? Когда в прошлый раз путешествовали в Киев, говорили: «ворочусь, сяду, и уже никуда, разве в Саров». Давно ли были в Сарове: теперь опять позыв идти, - и так далеко. Нет. Тут не дело Божие. Сидите и откажитесь от всяких выходов и путешествий. Сие вам спасительно, а то разорительно… Кто не нашел еще дороги внутрь себя, тому такие путешествия помощны, а кто нашел, тому они разорительны…Вы теперь усовершайтесь во внутрь-пребывании, а то – внешнее оставьте».

В. Плод – рассеянная молитва.

Следующим плодом нашей рассеянной жизни является то, что мы не только не имеем постоянной молитвы и чувств к Богу, но в конце дня не можем сосредоточиться на вечерней молитве, т.к. воспроизводятся воспоминания увиденного и услышанного или рассуждаем над делами мира. И по нашим мыслям, которые возникают при молитве, видно состояние нашей души.

**Авва Исаия:** «Познается дерево по плодам, и устроение ума - по помыслам, в которых он пребывает. По устроению ума познается состояние души».

Обращаем ваше внимание, что такие действия ума во время рассеянной молитвы означают его способность «входить в себя». Т.е. человек чувственно уже не воспринимает окружающий мир и его события, но, читая молитву, ум сам в себе воспроизводит то, что связано с чувственным миром. Но об этом более подробно будет сказано позже.

### Причины неверного употребления наблюдательной способностью.

Причинами неверного употребления наблюдательной способностью являются:

а. Внутренняя духовная пустота и желание заполнить ее впечатлениями мира.

**Нравственное богословие** (Грехи против 10-й заповеди: грех - омертвление или бесчувствие сердца к духовным предметам): «Что же занимает такого человека в жизни? О, у него много занимательного. Только он не живет в себе, потому что внутри себя он не находит ничего такого, что питало бы его дух, так как настоящим питанием для человеческого духа могут быть предметы только духовные, евангельские, божественные. Находя в себе пустоту, скучая самим собою, он живет вне себя, в вещах сотворенных. Отсюда, силы его души обращены только к греховному, земному или, по меньшей мере, к суетному. Так, например, стремления своего ума он удовлетворяет многознанием, многочтением, разведыванием; пустоту своего сердца хочет пополнить мирскими, светскими развлечениями, хлопотами о богатстве и другими предметами, которыми услаждаются его чувства; пустоту своей воли пополняет многожеланием суетного, таким многожеланием, чтобы все было в его воле и руках».

Такой человек не понимает того, как можно находиться в уединении, которое является одним из духовных лекарств, и которое позволяет не получать различные образы и впечатления от мира, и которое дает «отдых» способности внешнего наблюдения, тем самым, позволяя человеку сконцентрировать внутреннее внимание на молитве.

**Феофан Затворник** (Начертание христианского нравоучения): «Так налагаются узы на органы чувств чрез уединение, чтобы утвердить и сохранить внимание и самособранность, в которой сила духа».

Такой человек, оставшись наедине с собою, скучает и не знает чем ему заняться, т.к. привык к впечатлениям от наблюдения за внешним миром. Такой человек относится к молитве и к общению с Богом как к тяжкой обязанности, и ему лично нечего сказать Богу, т.к. истинная молитва несовместима с впечатлением от внешнего мира, а требует наличия впечатлений и чувств к миру духовному, в котором нет места вещам видимым.

б. Следующая причина неверного пользования внешним наблюдением - самоугодие или привычка увлекаться видимыми предметами и удовольствиями мира. Корнем же самоугодия является самолюбие. Даже после того как мы пришли к вере, нам продолжает нравиться то, что происходит в миру, за исключением самых грубых пороков, но и на них, некоторые смотрят с завистью.

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь во Христе): «Растленный человек хочет постоянно есть, пить, постоянно утешать свое зрение, свой слух, свое обоняние, свое осязание; плотские люди удовлетворяют себя изысканными яствами и питьями, зрелищами, музыкою, куреньями, великолепными зданиями, внешним блеском. Но украшение предметов священных, так как оно возводит к Богу, не только не греховно, а свято и назидательно, равно как пение священное, благоухание кадила, великолепие и блеск украшений храма и всей утвари его. Все это - так как назначено служить славе Божией и возбуждению благочестивого чувства - не греховно и свято. Но там, в мире, все служит плотскому, растленному человеку и удаляет от Бога. Растленное сердце ищет нечистых плотских ощущений - и ему удовлетворяют; растленный разум ищет соответственного своей растленности знания - и ему удовлетворяют; растленное воображение и память ищут соответствующих себе образов - и им удовлетворяют. Это все - ветхий человек, дела ветхого человека. Но мы, христиане, «новая тварь» (2Кор.5,17), или «люди обновления» (1Пет.2,9), новые люди, облеченные по Богу в правду и преподобие истины (Ефес.4,24); мы должны совлечься ветхого человека с деяньями его, упомянутыми выше, и поступать против его желаний и похотей».

в. третья причина - вражье прельщение.

Вначале враг приучает человека беспечно пользоваться способностью наблюдения за видимым миром таким образом, чтобы человек все свое внимание обращал только на видимые вещи, т.к. это отвлекает от памяти о Боге и от самонаблюдения.

**Ефрем Сирин**: «Не будь нерадив, но мужественно противостой врагу и загради прокоп, которым обыкновенно входит враг разорять тебя, чтобы, не нашедши удобного входа, ушел он ни с чем. А заградить прокоп, значит, обезопасить чувства, которыми входит в душу и доброе и лукавое, т. е. зрение, слух, обоняние, осязание, вкус, и помыслам не дозволять уноситься, куда не должно. Имей в уме исполинов, растливших землю владычеством своим, и то, как Господь в одно мгновение с лица земли стер их потопом и сила их не принесла им пользы. Посуди о земле Содомской и Гоморрской, как истреблена она за грехи обитателей, и не принесли им пользы роскошь и гордыня. Позаботимся же о своем спасении, чтоб и нас не постигла внезапно кончина и чтоб не пойти нам отсюда в великом осуждении».

### О способах борьбы с привычкой к увлеченности внешним наблюдением

Зная, что сердце и ум наполняется мирскими образами, человек, стремящийся к очищению от страстей, должен быть достаточно собранным и готовым к постоянному отвержению внешних впечатлений.

**Старец Георгий Затворник** (Сб. «Как легче победить грех»): «Мы непрестанно должны хранить сердце свое от не­пристойных помыслов и впечатлений, по слову приточника: «Всяцем хранением блюди сердце твое: от сих бо исходища живота» (Притч. 4, 23)».

**Феофан Затворник** (Толкования на 118 Пс., ст.60): «Каждый день с утренней молитвы обо­зри все возможные случайности и, соответственно тому, какие могут они, по свойству своему, возбуждать в тебе мысли и чувства, заготовь противомыслия и противочувствия и огради их благими помышлениями, чтоб они имели кре­пость в себе. Это же делай и всякий час, как скоро видишь что-либо приближающееся; поско­рей окинь взором возможное и облекись в ору­дия противодействия. Нечаянность поражает и полошит душу, а всполошенная, она не может иметь ни силы, ни соображения. Приготовление это состоит в том, чтобы заго­дя положить не поддаваться впечатлению и не допускать возбуждающегося движения до серд­ца. Там глаз, там слух, там слово, там движение, там другое что-нибудь падают на сердце, как камень на спокойно стоящую воду,— и пошли круги помыслов и движений. Борись с ними! А если не допустишь до сердца, если наперед противомыслием и противочувствием закрепишь поверхность сердца, так что она станет будто льдом покрывшаяся вода, тогда все эти камешки, совне внутрь падающие, будут отскакивать, сви­детельствуя звуком своим лишь то, что они уда­ряли, но вглубь не прошли».

Итак, запомним, что:

**Исаак Сирин**: «Никто не может приблизиться к Богу, если не удалится от мира… В том и добродетель, чтобы человек не занимал ума своего миром. Сердце не может пребывать в тишине и быть без мечтаний, пока (телесные) чувства чем-нибудь заняты».

Далее. Образы материального мира возможно не принимать при условиях: 1) когда человек начнет бороться с тем, чтобы не обращать внимания на страстные или худые образы, и не воспроизводить их в памяти, и 2) когда человек, отложив чрезмерное попечение о мирской жизни, доверится Богу, веря словам Господа: «Отец ваш Небесный знает, что вы имеете нужду во всем этом. Ищите же прежде Царствия Божия и правды Его, и это все приложится вам. Итак, не заботьтесь о завтрашнем дне, ибо завтрашний день сам будет заботиться о своем…» Если мы будем в этой мере доверять Богу, то никакие воспоминания материальных предметов, которые мы видели или о чем слышали, не будут мешать нам молиться.

**Марк Подвижник**: «Ибо когда по получении нами заповеди ни о чем не иметь попечения, «больше всего хранимого, храни сердце твое, потому что из него источники жизни», и искать внутри нас сущего Царствия Небесного, ум отступит от сердца и от вышесказанного взыскания, тотчас дает место дьявольскому приражению, и бывает доступен лукавому совету».

Что советует нам Святое Писание о том, как не принимать образы мира:

**Притчи 4, 24-29**: «Отвергни от себя лживость уст, и лукавство языка удали от себя. Глаза твои пусть прямо смотрят, и ресницы твои да направлены будут прямо пред тобою. Обдумай стезю для ноги твоей, и все пути твои да будут тверды».

О том, что следует меньше наблюдать за миром, мы уже говорили. Но на что следует еще обратить внимание: «обдумай стезю», т.е. Господь призывает нас разумно следить за тем, что может встретиться нам на нашем пути и мирском и духовном. И, познав, где может быть нам вред или опасность для духовной жизни, утвердиться в правде и пользе для себя. И при этом стараться постоянно идти, руководствуясь этим познанием, т.к. уклонение от правого пути будет судиться Богом.

**Притчи (там же):** «Не уклоняйся ни направо, ни налево; удали ногу твою от зла (зло здесь твое нерадение и непостоянство, - от сост.), потому что пути правые наблюдает Господь, а левые – испорчены. (И конечно, такой путь невозможен без Господа, - от сост.). Он же прямыми сделает пути твои и шествия твои в мире устроит».

Далее. То, что сейчас будет сказано, некоторым людям может показаться бессмысленным и даже смешным, но св. отцы всем своим аскетическим учением и своими подвигами утверждают: наблюдению необходимо учиться, т.к. от этого зависит то, что человек воспринимает в свой ум и сердце и каким будет его деятельность. Внешнего наблюдения должно быть в мере необходимой для наших потребностей и безопасности. Так, идя по улице, нужно следить за тем, чтобы, например, не упасть в яму или не попасть под машину, а также следить за направлением дороги, а не смотреть по сторонам из любопытства и от нечего делать, увлекаясь ненужными желаниями и мечтаниями. Так же находясь дома, не следует смотреть все подряд по телевизору, который через внешнее наблюдение увлекает нас миром, политикой, жизнью других людей из сериалов или передач. И затем мы говорим, что нам некогда заниматься внутренним наблюдением и духовными вещами, а сами же просто занимаем свою способность к внешнему наблюдению различной информацией. Так, любая информация, получаемая нами из прессы, книг, телевидения несет в себе как материальные, так и духовные образы, которые также собирает наше воображение и память. И мы по привычному навыку, даже когда стараемся вести духовную жизнь, спокойно сочетаем с несочетаемым: читаем прессу и молитвослов, рассуждаем о духовном и рассматриваем различные проявления мира через телевизор, молимся о других, при этом держим в памяти обиды, и т.д. И все это мы делаем по своему собственному произволению. Нельзя сказать, что кто-то силой заставляет нас купить газету и читать в ней все подряд; или, придя домой, мы сами включаем телевизор и смотрим все что там показывается, причем возмущаемся тем, что они (журналисты) показывают нам, и как они действуют на молодое поколение. И не хотим себе признаться в том, что это мы по своему желанию и нерадению о себе позволяем чужим мыслям и пустой информации владеть нами. Мы часто видим, как вся эта информация выливается на нас, но прикрываемся или заботой о молодом поколении, или еще чем-то, сами же не замечая, какой вред это все наносит нашему личному миру. И нельзя будет сказать на Суде, что это телевизор или какой-то журналист сбил меня с толку, т.к. каждый ответит за себя, за свою волю, которую никто не принуждал получать эту информацию. Такое наше поведение выдает в нас людей со спящим сознанием, т.к. не может разумный человек убивать себя сам, глотая яд, в виде мирских новостей и суждений, которые запечатлеваются в нем через воображение и память, владеют его мыслями, желаниями, чувствами. И за такую неразумность будем осуждены Господом, т.к. и здесь многим совесть говорит: не включай телевизор, не читай эту газету и т.д. Но мы, влекомые привычкой и духовным нечувствием, не хотим ее слушать и придумываем множество оправданий.

**Макарий Египетский**: «Как сопротивная сила, так и благодать Божия оказываются побуждающими, а не приневоливающими, чтобы вполне сохранились в нас свобода и произвол. Посему-то и за те худые дела, какие человек делает по наущению сатаны, не сатана более, но человек подвергается наказанию; потому что человек не насильно вовлечен в порок, но побужден к нему собственною своею волею».

Что касается приобретения образов через чтение литературы, то нужно обращать внимание на следующий факт - приносит ли подобное чтение пользу твоему внутреннему миру или тебя «лихорадит» и возмущает прочитанное. По этой причине, лучше не читать информацию об антихристе, о сатане, еретические суждения, глупые или бессмысленные умозаключения неизвестных людей. Такие образы и идеи не проходят бесследно для нашего внутреннего мира, и память и воображение их воспроизводят постоянно. Они несут не покаяние и очищение, а раздражение, ненависть, панический страх за себя, и гонят душу не к Богу, а в мир, заставляя предпринимать внешние подстраховки.

**Феофан Затворник** («Что есть духовная жизнь и как на нее настроиться»): «Повести и романы?! Есть и между ними хорошие. Но чтобы узнать, хорошие ли они, надо их прочитать, а прочитавши, наберетесь таких историй и образов, что – Боже упаси! Занавозите свою чистенькую головку. После, поди – вычищай. Зачем же накликать на себя такой труд? Потому, думаю, лучше их не читать. Когда кто из прочитавших благонамеренных людей порекомендует какую повесть, можете прочитать».

Обратите внимание: сколько боли и сколько любви в этих словах. Мы же часто, говоря о таких вещах, книгах, телепередачах и настоящих общественных «болезнях» мира мы извергаем злобу и ненависть, сарказм, раздражение и осуждение. Давайте учиться у отцов, как думать и говорить о том, что происходит в мире и с людьми, и просто молиться о них и о себе.

Каждый из нас знает, что ему полезно, а что нет, и есть общие вещи, от которых надо отвращаться. А т.к. у каждого свои силы страстей, то и каждому следует хранить внешнее наблюдение особенно в отношении своих более сильных страстей. Если останавливается поток приходящих образов и впечатлений, то вначале внутренняя борьба будет направлена с образами-воспоминаниями, а затем и угасают сами страсти.

**Исаак Сирин** (Слово 5): «Когда душа не приемлет в себя ощущения вещей, тогда победа совершается без борьбы».

Для того, чтобы научиться верно пользоваться способностью внешнего наблюдения, необходимо: во-первых - привести в порядок строй наших мыслей, и приучать себя, видя все, что происходит в мире, рассуждать об этом благочестиво и с памятью о Боге и благодарением Ему.

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, гл.21): «Смотря же на себя самого или на других людей и помышляя, что тебе одному дано высокое положение, что ты один из всех живых на земле существ одарен разумом и служишь точкой единения и союза вещественных и невещественных тварей — подвигнись на славословие и благодарение Творца своего и Бога. И старайтесь постоянно повторять молитву Славы или молитву благодарение».

Также следует постоянно помнить о вездеприсутствии и промысле Божием или как говорят св. отцы – иметь память Божию.

**Никодим Святогорец** (там же): «Также, когда простираешь руки свои, чтоб сделать какое дело, приводи на мысль, что Бог, даровавший тебе силу и способность действовать, есть первая причина всякого движения, ты же не что иное, как живое орудие в руке Его, и, вознесшись к Нему помыслом, скажи: «Какую радость испытываю я внутрь себя. Вышний Боже всяческих, помышляя, что я без Тебя не могу сделать никакого дела и что Ты еси первый и начальный Действователь во всяком деле!»».

Третье, никогда не приписывать себе или другому человеку промыслительные дела Божии.

**Никодим Святогорец** (там же): «А когда в других увидишь доброту или мудрость, или правду, или другие какие добродетели, то и в сем случае, отделяя от сего видимого невидимое, скажи к Богу твоему: «Благодарю Тебя, Боже мой, за сие и за всякое другое добро, какое творишь ты ближнему моему; но помяни, Благодетелю наш, и о моей собственной нищете, и о великой моей недостаточности во всякой добродетели»».

Четвертое, исходя из того, что наблюдение тесно связано с мышлением, необходимо отходить от привычных мысленных штампов и переводить смысл событий внешнего мира в духовное значение и, например, воспроизводить в памяти евангельские истории, рассуждая о них, и так наша душа будет находиться с Богом.

**Никодим Святогорец** (Там же, гл.22): «Когда видишь бедные дома или живешь в таком доме, преходи воспоминанием к вертепу и яслям рождшегося человеком Господа твоего. Когда увидишь, что дождь идет, вспомни о тех кровавых каплях потовых, которые капали с Божественного тела Сладчайшего Иисуса в саду Гефсиманском и оросили землю. Когда увидишь море и лодки на нем, вспомни, как некогда Бог твой ходил по водам и, стоя в лодке, учил народ… Когда одеваешься, вспомни, что Предвечное Слово оделось плотию человеческою, чтоб тебя одеть Божеством Своим. Видя себя одетым, помысли о Христе Господе, Который благоволил обнаженным быть, чтоб приять бичевание и пригвождену быть ко кресту ради тебя… При всяком печальном случае, который встретится тебе или другим, держи на уме, что всякая наша печаль, скорбь и страдание ничто в сравнении с болезненными мучениями и ранами, коими поражаемы были душа и тело Господа во время спасительных страстей Его, нашего ради спасения.

...Когда идешь куда, при каждом шаге и ступании ноги твоей помышляй, что таким же образом подвигается вперед и твое приближение ко гробу. Также видя птиц, парящих в воздухе, или реки, быстро катящие воды свои, помышляй, что еще с большею скоростию жизнь твоя летит, спеша к концу своему.

Когда подымутся бурные ветры и на небе, покрытом мрачными тучами, начнут раздаваться всепотрясающие громы и воссиявать ослепительные сверкания молнии, тогда вспомни о страшном дне судном и, преклонив колена, поклонись Господу Богу твоему и помолись Ему, да даст Он тебе время и благодать добре приготовиться к непостыдному предстоянию тогда пред лицем Его страшного величия.

…Если в то время, как солнце царствует на небе, увидишь, что подходит тьма и помрачает свет его, как бывает при затмениях, воспечалься и помолись Богу, чтоб Он не попустил тебе впасть во тьму кромешную.

Взирая на крест, держи в мысли, что это есть знамя нашего духовного воинствования, в коем сокрыта всепобедительная сила, и что если ты удалишься от него, то предан будешь в руки врагов своих, а если пребудешь под ним, то достигнешь неба и внидешь в него в преславном торжестве.

Когда увидишь икону Пресвятой Богородицы, обрати сердце свое к Ней, Царице Небесной, и возблагодари Ее за то, что Она явилась такою готовою на покорность воле Божией, что родила, отдоила и воспитала Избавителя мира и что в невидимой брани нашей никогда не оскудевает Ее предстательство и помощь нам.

Иконы святых да представляют уму твоему, сколько имеешь ты ходатаев к Богу, всегда о тебе молящихся, и сколько споборников тебе в непрестающей брани твоей, которые, сами мужественно боровшись всю жизнь с врагами и препобедив их, и тебе открыли и указали бранное поприще, которое бодренно прошедши с помощью их, будешь и ты вместе с ними украшен венцами победными в вечной славе небесной.

Когда увидишь церковь, тогда, между другими спасительными помышлениями, припоминай и то, что душа твоя также есть храм Божий, как написано: ..*.*«вы бо есте церкви Бога жива»... (2Кор.6,16), и что потому ты должен блюсти ее чистою и непорочною.

Всякий раз, как слышишь благовест, приводи на память архангельское приветствие: “Богородице Дево, радуйся”, и следующие восставляй в себе мысли и чувства: благодари Бога за ниспослание с неба на землю этой благой вести, ставшей началом устроения нашего спасения; войди в сорадование Приснодеве о том преестественном величии, до коего возвысилась Она глубочайшим Своим смирением; вместе с Нею, блаженнейшею Матерью, и Архангелом Гавриилом, поклонись Божественному Плоду, Который тотчас же зачался тогда в пресвятом чреве Ее. Ты хорошо сделаешь, если почаще будешь повторять сию песнь в продолжение дня, сопровождая то и изложенными пред сим чувствами; три же раза повторять, утром, вечером и в полдень, поставь себе за неотложный закон.

И коротко скажу тебе: будь всегда бодрствен и внимателен в отношении к чувствам своим и никак не допускай, чтобы то, что ты восприимешь чрез них, возбуждало и питало страсти твои; напротив, так сим пользуйся, чтоб это ни на волос не уклоняло тебя от твоего решения, всегда и во всем являть себя благоугодным Богу или стоящим в воле Его. А для этого, кроме предложенного пред сим возвождения мыслей от чувственного к духовному, наиболее может способствовать еще в первых главах высказанное правило: ничем сразу не увлекаться и ни от чего сразу не отвращаться, но рассуждением твердым и строгим определять, как должно в данном случае отнестись к впечатлениям чувств, чтоб это было сообразно с волею Божией, известною нам из заповедей Его».

Что касается пользования внешним вниманием, то необходимо помнить, что оно должно быть сознательным действием, и как мы уже отметили, у нас же зачастую оно бессознательное. Иногда обращая внешнее внимание на какие-либо предметы по привычке, мы даже не задумываемся - нужны они или нет.

Итак, процесс восприятия путем наблюдения, должен происходить, во-первых, осознано, во-вторых, избирательно, и, в-третьих, необходимо выносить простое, верное толкование и суждение о происходящем вокруг. Для того чтобы разумно пользоваться этой способностью души также необходимо осознавать цель наблюдения, т.е. зачем и почему я это делаю. Исходя из этого, человек начинает понимать и чувствовать, стоит ли ему куда-то смотреть и что-либо слушать.

**Игнатий Брянчанинов***:* «Желающие научиться вниманию должны воспретить себе все пустые занятия».

**Феофан Затворник** (Начертание христианского нравоучения): «Склонность к чувственности и видимости – одна из первых черт и действий повреждения. Следовательно, нечего и ожидать хорошего душезнания от того, в ком царствует грех. Его можно ожидать только от того, кто отказался от греха и врачует себя. В этом оно как бы ес­тественно, ибо одно из первых благодатных действий есть возвращение души внутрь себя, с отвлечением от внешнего».

### О состоянии сознания при действии ума «вне себя».

Исходя из вышеизложенного материала, хорошо видно следующее: что человек допустил через внешнее наблюдение в сердце, то воображение формирует в образ и память запечатлевает, и все это живет в нашем сердце – во внутреннем человеке. Мы же, в большинстве случаев, не задумываемся об этой способности наблюдения и пользуемся ее неразумно - смотрим куда надо и куда не надо, и ничего не видим в этом плохого; слушаем все подряд, начиная от новостей, сплетен и заканчивая мирскими страстными песнями, читаем все подряд и т.п.. Так проживая свою жизнь, мы чувствуем себя чем-то забитыми внутри, но вместе с тем пустыми, и удивляемся: почему нет мира в душе? что же нам так плохо? И не видим, что все это мы впустили через нашу способность к наблюдению, и все это, пройдя через нашу страстную душу, оставило впечатление в сердце и им управляет. Но чистые сердцем люди хорошо видели плоды неправильного употребления умственными способностями и сокрушались об этом.

**Николай Сербский** (Молитвы над озером, 45): «…рассмотрел я всех обитателей ума моего и воскликнул в отчаянии: это не я, и не Бог мой, и не Царство Бога моего!

Всё это образы и отголоски земные; чув­ства мои беспечные впустили их в душу мою, и нагромоздились они в ней.

А где же я? Где Царь мой и Бог мой? Где Царство Царя моего? Неужто в землю обе­тованную перенесли вы с собой царство египетское? И в град Царя моего — всю грязь нильскую?

Как же горька пища ума моего, если питается он тем только, чем чувства питают его! Отпечатки внешнего и образы земного, тени теней, размеров ужасающих; где мало света, там выросли пугающе огромные тени: неужели это мой ум? И открыл я, что труд разума моего всего лишь возведение призрачных зданий из призрачных теней.

И снова я рассмотрел поле ума своего, где с быстротой паучьей строились и рушились замки из теней, призрачней паутины, и опечалился и держал совет с собою.

Невозможна игра теней, если нет света; не разум ли мой свет этот? Не уменьшатся ли тени, если увеличится свет разума? Но и разум мой не одна ли только бессильная тень разума Божия?

Горько мне, если разум мой, расставшись с телом, останется в вечности один со страшным плетением своим!»

Итак, наблюдая за внешним миром и соединяясь с ним, наш ум постоянно «пребывает вне себя» и не с Богом. Такое направление ума говорит о том, что, во-первых, человек ведет плотской образ жизни, а значит, его дух находится в нездравом состоянии, и это совершенно противоположно человеку, у которого ум «пребывает в себе».

**Тихон Задонский**(т.1, Плоть и дух): «Плотской человек весь ум свой и замыслы направляет только к приобретению временных благ, а духовный всегда стремится к вечным... Плотской человек хотя делает и похвальное, но делает это ради тщеславия и приобретения суетной славы, а духовный все намерения направляет к славе Божией в надежде Жизни Вечной. Плотской человек коварно, лживо, хитро со всяким поступает, а духовный со всеми простосердечен... Плотской человек следует нечистым склонностям и вожделениям, а духовный стремится к чистоте и целомудрию. Плотской человек разум свой употребляет всегда или во имя корысти, или для разорения ближнего, а духовный все свои усилия полагает на пользу братии. Плотской человек не хочет с этим светом расставаться, а духовный с радостью освобождается от телесных уз».

**Феофан Затворник** (из писем): «Когда дух нездравый - Бог забыт, совесть хромает на обе ноги и душа вся погрязает в видимое и обладаемое. В последнем случае у человека - темная ночь: понятия спутаны, в делах нестройность, в сердце безотрадная тоска. Толкают его обстоятельства - и он влечется вслед за ними, как щепка по течению ручья. Не знает он, что сделано прежде, что он есть теперь и чем кончится путь его. Напротив, у кого ум здравый, тот, боясь Бога, ведет свои дела с осмотрительностью, слушает одного закона совести, дающего единообразный строй всей жизни его, и не погружается в чувственное, окрыляясь чаянием будущего всеблаженства. От этого он ясно видит все течение жизни со всеми ее взаимосвязями и для него все светло, как при ярком светильнике».

Очень часто можно встретить заблуждение, что воцерковленный человек уже является духовным, но посмотрим, что говорят об этом отцы:

**Тихон Задонский** (там же): «Христианин неисправный, который противно слову Божию живет и ветхого человека прихоти исполняет, в плотском только рождении находится, духовного и нового не имеет рождения, а так – он не есть истинный христианин, но плотской, душевный и не возрожденный, хотя и крещен, в церковь ходит, молится и прочие христианские знаки показывает. Не одна ведь наружность христианство делает христианина, но вера живая, живущая в сердце и жизненность свою добрыми делами показывающая… Таковые ложные христиане, хотя посреди церкви и находятся, но никакого участия в церкви не имеют; не являются сынами церкви, никакой части в Христе не имеют, хотя и исповедуют Его; пока чистосердечно к Нему не обратятся и похотей своих не оставят».

Во-вторых, сознание такого человека помутнено, он не возвышается над миром, а растворяется в нем всеми своими мыслями, желаниями и чувствами, и его существование мало, чем отличается от существования животных.

**Феофан Затворник** (Начертание христианского нравоучения): «…условие к совершенству сознания или к стоянию его в своем чине есть возвышение на­шего лица и над собою, и над внешним миром. Где нет сего возвышения, там сознание долж­но быть мутно, неопределенно, безотчетно или приближаться к животному самочувствию.

…О че­ловеке, работающем греху и страстям, несом­ненно известно, что он не возвышается над внешним миром, а напротив, увлекается им, живет в нем, как бы сорастворяется с ним, почему и называется внешним, вне себя живу­щим, ушедшим из себя… Благосостояние внешних вещей своих он считает благосостоянием собственного лица и, напротив, неблагососто­яние их — своим несчастием. Оттого покуше­ние на ущерб или самый ущерб в одежде, доме, мебели, месте и проч. глубоко потрясают его, поражают в самое сердце».

Итак, соприкасаясь с миром материальным и духовным, мы впитываем всё и основная часть информации в виде образов и мыслей является для нас неполезной или порочной. Мы же грешники с поврежденным сознанием, прилепляемся ко всему подряд, даже не видя своей пользы или вреда, который зачастую сами поддерживаем и взращиваем через страстный навык. Мы не можем отделить то, что является для нас благим даянием Божиим, от собственной иллюзии и не истины.

**Антоний Великий** (Доброт., т.1,ст.89): «Бог приличнейшим образом положил преграду злу в людях тем, что даровал им ум, ведение, разум и различие добра, чтобы познавая зло, что оно вредит нам и убегали его. Но безумный человек идет вслед зла, и даже величается им, и как бы в сеть попавший, бьется он, будучи опутан им внутри и не имея сил возникнуть когда либо из-под него, чтобы увидеть и познать Бога, все создавшего во спасение, и обожение людей»

Через сознание, пораженное грехом, человек не может реально и здраво отражать реальность, т.к. нарушается способность сознания отделять себя от мира, а значит, все, что в мире он считает своим и очень важным для него. Но что приводит к поражению сознания? Одна из причин, это неразумная деятельность человека в управлении даром чувственного восприятия. Кто задерживает внимание на суетном мирском образе, тот свое сознание подчиняет миру. Кто привык рассматривать порочные образы, у того сознание руководимо грехом.

Зная обо всем, что было сказано выше, святые подвижники всячески хранили себя от чувственных восприятий и приобретали великий дар - «молчание помыслов», что означает - не иметь мыслей о земном и мирских образов, творить постоянную молитву, пребывать в в богомыслии и богосозерцании.

(**Из беседы Григория Паламы** на Введение во Святая Святых Пречистыя Владычицы нашея Богородицы и Приснодевы Марии сноска). ««Оставив при чувствах все то, что воспринимается чувствами», т.е. чтобы то, что воспринимается посредством чувств, как то: виденное, слышанное, оставляющее вкусовое впечатление и т.д. - не шло бы дальше поверхности и не служило материалом для размышлений, памяти и переживаний, и этим отвлекало душу от ее главного делания, заключающегося во всецелой сосредоточенности ее в Боге и непрестанной молитве, в ничем не смущаемом, немутном богосозерцании. Большие подвижники не желали и избегали иметь впечатления от внешнего мира, чтобы этим не нарушать внутреннюю гармонию пребывания души в Боге. Св. Григорий Палама называет органы чувств "окнами", через которые в душу вливаются внешние впечатления; и требуется большая духовная бдительность, чтобы чрез эти "окна" не проникло что-нибудь, что может принести вред душе; сколько опасностей представляют впечатления о видимом; не Сам ли Спаситель сказал: "Всяк, иже воззрит на жену, ко еже вожделети ея, уже любодействова с нею в сердце своем" (Мф.5:28). Об опасностях же приходящих чрез слух предупреждает Апостол, говоря: "Не льститеся: тлят обычаи благи беседы злы" (1Кор.15:33). Но часто и совершенно невинные впечатления способны нарушить мир в душе подвижника и нарушить то что называется "молчание помыслов", и отвлечь душу от богомыслия. "Молчание помыслов" водворяется в душе подвижника в результате его духовных подвигов, как дар благодати Божией за его труды. Не желая ничем отвлечь душу от богомыслия, подвижники уходили в пустыни, где не только были далеки от мирских впечатлений, но и где самая природа, скудная, суровая, однообразная и даже страшная, не отвлекала от пребывания души в Боге. Мы слышим из Древнего Патерика, что некоторые подвижники до такой степени хранили это состояние "молчания помыслов", что безысходно пребывали в своих келлиях, отказываясь видеть даже самых близких родных; а если когда-либо и приходилось выйти, то закрывали свои глаза, чтобы ничего не видеть, ничем не нарушить состоите душевного покоя. У других подвижников уже и не было нужды в затворе, потому что их богомыслие уже ничем не могло быть нарушенным. Про Св. Бернарда Клервойского рассказывают, что ему случилось вместе с учениками проезжать по дороге, шедшей вдоль самого Женевского Озера, славящегося своей красотой как в те древние времена, так и теперь. Ученики Св. Бернарда часто выражали свой восторг и останавливались, чтобы полюбоваться тем или иным видом. По завершении путешествия, они спросили своего учителя: какое впечатление на него оставило Женевское озеро со своими синими и прозрачными водами и прилегающие к нему роскошные серые громады Альп со своими снежными вершинами, сверкающими на ярко-голубом, озаренном солнцем небе. Но оказалось, что Св. Бернард даже и не заметил ни озера, ни гор: потому что все его внимание было в Боге. Пишущему эти строки случилось спросить недавно-почившего великого подвижника Архиепископа Иоанна Максимовича относительно одного большого города, куда меня направляли, и где сам покойный Владыка пробыл известное время. Владыка Иоанн в ответ мне сказал: "Да, я и не видел города". Все знавшие покойного Владыку могут засвидетельствовать, что он был всегда всецело в Боге. - Но, может быть, скажут, разве виды природы не возвышают нашу душу? Разве 103-ий Псалом не славит Бога, именно как Творца природы и не перечисляет ли подробно дела рук Божиих? Не в Псалмах ли говорится: "Посреде гор пройдут воды. На горах станут воды. Дивна дела Твоя, Господи!" "Яко Того есть море, и Той сотвори е" и "Яко в руце Его вси концы земли и высоты гор Того суть"? И с другой стороны творения человеческого разума, созданного по образу и подобию Божиему, не заслуживают ли внимания, как то великолепные здания, величественные храмы, грандиозные мосты и т.д.? - Безусловно. Но, ведь, Бог-то куда прекраснее, чем что-либо из Его творений и не говорим уже о творениях человека. Бог есть желанная цель всего: в Нем, по выражению Бл. Августина, - "конец бесконечный". Кто вкусил созерцание Бога, для того все остальное совершенно теряет значение, отвлекает, если примешается, от этого созерцания. Это состояние "молчания помыслов" также именуется «бесстрастием»».

По милости Божией, мы рассмотрели только низшие способности познавательной силы – чувственное восприятие и внешнее наблюдение, которые собирают элементарные знания для ведения мыслительной деятельности. И, к сожалению, признаем, что мы находимся в плачевном состоянии, которое вызвано нашими пристрастиями к впечатлениям внешнего мира, нерадением и неведением.

**Ефрем Сирин** (Слово о суде и об умилении): «Душа наша - Святая невеста бессмертного Жениха. Совершается же брак, когда Божественные Тайны бывают вкушаемы и испиваемы святою душою. Посему будь внимателен к себе, чтоб брачный чертог соблюдать тебе неоскверненным, и возжелай принять небесного Жениха, Христа Царя, чтоб, в день пришествия Своего, у тебя сотворил Он обитель с Отцом Своим; старайся заслужить себе похвалу пред святыми Архангелами, и с великою славою и радостью войти в рай. Ибо от тебя, брат, чего требует Бог, кроме твоего спасения? Если же нерадишь ты, не желая спастись, не ходишь прямыми путями Божиими, и не хочешь исполнять заповедей Его; то сам себя убиваешь, сам себя извергаешь из небесного чертога. Святый Бог, единый безгрешный, Единородного Своего не пощадил ради тебя; а ты, несчастный, не милуешь самого себя. Итак, отрезвись немного от сна твоего, ничтожный! Открой уста свои, призови Его. Молись часто, проливай слезы непрестанно, бегай расслабления, возлюби кротость, возжелай воздержания, упражняйся в безмолвии, поучайся в псалмопении. Возлюби Бога всею своею душою, как Он тебя возлюбил; соделайся храмом Божиим; и вселится в тебя всевышний Бог, потому что душа, которая имеет в себе Бога, делается святым и чистым храмом Божиим. Ибо когда Господь вселится в душе, ликовствуют о ней Ангелы небесные и стараются оказать ей предпочтение; потому что она делается храмом своего Владыки».

Надеемся, что эта тема поможет подвигнуть нас на борьбу с нашим внутренним злом и обратить свой ум «в себя».

**Иоанн Златоуст**: «Уяснив свои недостатки, станем мало-помалу исправлять их, определим для себя исправить в этом месяце один недостаток, в следующем - другой, потом - третий. Так и будем восходить, как по ступеням...».

**Тихон Задонский**(т.5): «Посматривай же, человек, чаще в сердце твое, чтобы познать его: от этого зависит начало исправления. Чем чаще будешь к нему приникать и его рассматривать, тем более будешь его познавать; чем более будешь познавать сердце, тем более будешь познавать зло, в нем кроющееся; чем более будешь познавать зло в себе, тем более будешь познавать свою беду и греховность. Познание беды и греховности убедит тебя смиряться, искать помощи и избавления у Христа, Который все может - и из злого сделать доброе. Бог "смиренным дает благодать"».

**Дмитрий Ростовский**: «До тех пор тяжело слепому, пока он не прозреет, до тех пор мучит болезнь человека, пока он не выздоровеет; до тех пор трудно учащемуся, пока не научится, когда же вполне научится, уже никаких затруднений не испытывает. Ибо что же за труд для хорошо видящего - видеть свет? Что за труд для познавшего себя, познавшего Бога - знать все сущее? Что за труд и подвиг для любящего - любить любимого? Никакого труда и подвига, но все радостно и желательно».

И когда Господь очистит разум и сердце человека, то свет воссияет в них.

**Николай Сербский** (Молитвы над озером, 45): «Царю мой, слышу шепот Твой таинствен­ный и понимаю, вижу свет Твой и разумею. И когда понимаю и разумею, радость наполняет слезами глаза мои, и восклицаю: спасение мое в Господе моем!

Он свет разума моего, которому был я сторожем нерадивым и дал пришельцам проникнуть и помрачить свет царский.

Поможет мне Господь, когда признаю, что нет другого помощника, и изгоню тьму и пришельцев темных из ума моего.

Пусть тьма кружит вокруг разума моего, но да не внидет в град Царя Света».