**Преп. Никодим Святогорец**

**О хранении чувств**

Владение пятью чувствами будто есть очень простое дело, но я тебе скажу, что, кто властвует над пятью чувствами, тот властвует над всею вселенною и над всем, что в ней, ибо у нас все бывает от них и через них. Но, кто таков, тот сам властвуем бывает от Бога и всецело покорствует во всем воле Божией. Так Царство Божие водворяется, и первоначальный чин восстанавливается.

*Преподобный Симеон Новый Богослов*

**Почему ум порабощен чувственным страстям**

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: ***Се бо, в беззакониих зачат есмь, и во гресех роди мя мати моя*** (Пс. 50, 7).

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 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.

**Как ум избавляется от чувственных похотений**

Итак, по миновании детского возраста, после того как ум обретет зрелость и узнает из Священного Писания и от Святых Отцов, что есть иное, сродное ему - не плотское, а духовное - наслаждение, то он, будучи благолюбивым по природе, не вынесет того, что чувства тела, в котором он обитает, порабощены страстям, что и сам он порабощен им же и из господина и царя стал рабом и пленником.

И осознав свои права царя и господина над телом, дарованные ему Творцом, он всей своей силой, всем желанием и всем разумением, при содействии благодати Божией, стремится искоренить из чувств своих эти многолетние, утвердившиеся привычки и таким образом не только избавиться от тиранства страстей, но и подчинить их своей воле.

Как же и каким образом происходит освобождение чувств и подчинение их уму? Слушай.

Когда какой-нибудь царь хочет без труда захватить город, окруженный стенами, он лишает его жителей всех источников питания и через это вынуждает их сдаться. Подобное средство использует и ум в борьбе с чувствами: он урезает понемногу у каждого из них привычные ему похотения, не дозволяя более удовлетворять их, и так легко и за короткое время подчиняет их себе. В то же время он не остается беззаботным, но, получая свободу от телесных удовольствий, он обращается к естественной для него духовной пище, состоящей в чтении Священного Писания, в созидании добродетелей, в творении заповедей Господних, в молитве, в размышлении о сотворении видимого и невидимого мира.

Но это не все. Ум должен, насколько возможно, противиться телесным чувствам, возводя их к тому, чтобы и они привыкали к духовным наслаждениям, как прежде и сам услаждался наслаждениями чувственными, - чтобы и тело становилось духоносным.

Многоплачевное падение праотца нашего Адама состояло именно в том, что он, по свидетельству Святых Отцов, оставив духовную пищу и наслаждение, впал - увы! - в телесное и чувственное наслаждение, а от Адама и мы унаследовали это праотеческое стремление к чувственному. Древо познания добра и зла - это познание чувственного наслаждения: усладившись *добром*, то есть чувственным наслаждением, праотцы познали и *зло* - страдание, неразрывно связанное с ним.

По этой причине и пришел Новый Адам - Иисус Христос, чтобы возвести нас от чувственных пристрастий к услаждению духовным. И этого легко достигают те, которые отсекли похотения телесные и, возжелав сладости духовной, оставили мир и убежали в пустыни. Там, не находя причин, возбуждающих чувственные страсти, они легко подчиняют чувства уму и в короткое время сподобляются Божественного и сладчайшего упокоения.

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: ***Мед бо каплет от устен жены блудницы, яже на время наслаждает твой гортань, последи же горчае желчи обрящеши*** (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.

**О хранении зрения**

Согласно святому Василию Великому, глаза - это две бестелесные руки, которыми душа ощущает находящееся на расстоянии. Итак, необходимо пресечь воззрение глаз на красоту телесную, приводящую душу к неподобающей страсти, как тому учит Соломон:***Очи твои право да зрят, и вежди твои да помавают праведная***(Притч. 4, 25). Услышь и то, что говорит Иов:***Завет положих очима моима, да не помышлю на девицу*** (Иов. 31, 1). К соблюдению зрения приложи все свое внимание, поскольку это чувство подобно вору: скоро захватывает ум, так что во мгновение ока от страстного взгляда запечатлевается в памяти образ кумира, им услаждается душа и его вожделевает сердце, - и человек грешит, как сказал о том Господь: ***...всяк, иже воззрит на жену ко еже вожделети ея, уже любодействова с нею в сердцы своем*** (Мф. 5, 28). Потому-то и Соломон заповедует нам хранить глаза: ***Сыне, да не победит тя доброты похоть, ниже уловлен буди твоима очима*** (Притч. 6, 25).

Если же проберется этот вор и уловит тебя, то подвизайся, чтобы кумир Афродиты, то есть мерзкое похотение, не запечатлелся в душе твоей. Как? Через призывание Бога: ведь согласно псалмопевцу, ***Господне есть спасение*** (Пс. 3, 9); или обращением твоего внимания к духовному образу[[1](#1)], чтобы образ образом и воображение воображением победить. Если же сатана не перестанет беспокоить тебя тем кумиром, который запечатлелся в твоем воображении, то святой Иоанн Златоуст и преподобная Синклитикия советуют тебе прибегнуть к следующему средству: вынь мысленно у этого кумира глаза, сними с него кожу, отсеки губы - и тогда ты увидишь, что оставшееся настолько ужасно, что человек не может смотреть на это без отвращения и содрогания, потому как это есть не что иное, как окровавленное мясо и кости.

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 [[2](#2)].

Внемли себе, и если возможно, то не встречайся и не разговаривай с теми, кто может вовлечь тебя в мысленную брань. Если тебе необходимо говорить с женщинами, то опусти долу глаза твои или вообще закрой их и повторяй мысленно слова псалмопевца: ***Предзрех Господа предо мною выну, яко одесную мене есть, да не подвижуся***(Пс. 15, 8). А к этому пусть будет с тобой еще один или два брата, чтобы не дать врагу свободы.

Однажды авва Исидор отправился в Александрию, чтобы повидаться с патриархом Феофилом, а когда он вернулся, собрались отцы скита и спросили: "Как мир, авва? Что делают люди?" А он ответил: "Я не видел человеческого лица, кроме лица патриарха, ибо принудил себя не смотреть на людей". И все подивились его воздержанию *(из Отечника).* Из этого примера ты можешь понять, как опасно оставить блуждать глаза свои. Потому и святой Симеон Новый Богослов учит не смотреть не только на женщин и молодых, но и на старцев. Итак, блюди глаза свои, прося Господа вместе с Сирахом: ***Господи Отче и Боже живота моего, не даждь возношения очима моима и вожделение отврати от мене*** (Сир. 23, 4). И, конечно же, блюдись, чтобы не смотреть на те лица, к которым раньше закралось похотение в сердце твое, поскольку, глядя на них, ты бываешь борим от диавола вдвойне: и изнутри - страстью от прежде воспринятого вожделения, и снаружи - от настоящего лицезрения.

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 еже не видети суеты***(Пс. 118, 37).

К чему многословить? Всеми признана та истина, что от воззрения рождается похотение и наоборот: где не было воззрения, там и не возникнет похотения, как о том пишет Сирах: ***Блуд женский в возвышении очес*** (Сир. 26, 11). Потому-то глаз и окружен веками, чтобы, как девица (по-гречески ‹h k!orh - зрачок и девица), скрываться от посторонних во внутренних покоях. О том хорошо сказал святой Иоанн Лествичник: "Всеми силами будем убегать, чтобы не видеть, не слышать о том плоде, которого мы обещались никогда не вкушать, ибо удивляюсь, если мы считаем себя крепчайшими пророка Давида" (Слово 15, 64).

1. Под духовным образом можно понимать созерцание Креста Господня, на котором искуплены грехи человеческие; славы Царицы Небесной, Пресвятой Богородицы; подвигов святых угодников Божиих.

2. О том, как сурова бывает брань с запечатлевшимися в воображении образами, рассказывается в Древнем Патерике: "Был один подвижник в скиту. Враг приводил ему на память одну женщину, весьма красивую собой, и сильно возмущал его. По смотрению же Божию, пришел в скит другой брат из Египта; он между разговором сказал, что умерла жена такого-то. А это была та самая женщина, которою возмущался брат. Услышав об этом, брат взял ночью свой хитон и пошел в Египет; открыл гроб умершей, отер хитоном гниющий труп ее и возвратился в свою келью; положив этот смрад возле себя и сражаясь с помыслом, он говорил: "Вот предмет, к которому ты имеешь похоть, - он перед тобою, насыщайся!" Таким образом он мучил себя этим смрадом, доколе не кончилась его борьба" (Древний Патерик. М., 1991. С. 76).

**О хранении слуха**

Храни уши твои от слышания развратных мелодий, поскольку душа, услаждаясь ими, пребывает нечувственной к духовному наслаждению и не познает своего бедственного состояния; поскольку от похотливых песен ум запечатлевает в воображении страстные образы, а сердце склоняется к принятию их.

По известной легенде, Одиссей заткнул уши воском, чтобы не слышать сладких песен сирен и не погибнуть. И нам необходимо закрыть уши от слышания распутных песен, чтобы никогда не быть пойманными этими смертоносными сиренами сладострастия. Потому и Ксенократ учил юношей носить затычки в ушах, чтобы сохранять свой слух от развращенных и неподобных бесед.

**О хранении обоняния**

Необходимо хранить свое обоняние от услаждения духами и ароматами, поскольку иначе душа изнеживается, ум опустошается и скорее склоняется к разврату. Пророк Амос говорит:***Горе первыми вонями мажущимся*** (ср.: Ам. 6, 6). И пророк Исаия предвозвещает наказание умащающимся благоуханиями:***И будет вместо вони добрыя смрад*** (Ис. 3, 23). Убоявшись этого проклятия, преподобный Арсений Великий, бывший знатным придворным, после того как стал монахом, никогда не менял воду, в которой мочил финиковые ветви, так что она стала весьма зловонной. Будучи спрошен, зачем он так поступает, преподобный ответил, что делает это в наказание себе за те благовония, какими он умащался при дворе. Итак, брат, если ты хочешь, чтобы благоухало твое тело, то не бездействуй, но делай по пятьдесят и по сто земных поклонов каждый день, так чтобы из твоего тела вышли все лишние воды, являющиеся причиной его зловония, и тело, иссушенное таким образом, стало издавать благоухание. Ведь мы видим, что тела всех трудящихся, и уж тем более монахов, не издают зловония, но благоухают.

**О хранении вкуса**

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.

Священное Писание говорит об иудеях, что они, наевшись и напившись, ***восташа играти***(Исх. 32, 6), разумея под этим блуд и всякую нечистоту. Один из старцев говорил, что если бы Навузардан, главный повар Навуходоносора, не пришел в Иерусалим, то храм Господень не был бы разрушен, разумея под этим, что "если чревобесие не возобладает над душой, то ум не подвергнется бесовской брани".

И это не все. Многоядение препятствует благочестию, как мы читаем об израильтянах: ***утолсте, разшире и остави Бога, сотворшаго его, и отступи от Бога Спаса своего*** (Втор. 32, 15). Так же и апостол Павел в послании к Филиппийцам врагами Креста именует тех, кому ***бог чрево, и слава в студе их*** (Флп. 3, 19). Особенно же чревобесие вредит молодым, у которых и так кровь кипит, а от крепкой пищи их несчастные тела превращаются в "пещь Вавилонскую". Поэтому приучи себя есть раз в день: от этого и тело твое станет легче и здоровее, и ум - чище и способней к духовным размышлениям. Но и тогда, прошу тебя, не объедайся. Ведь согласно святому Григорию Синаиту, существует три степени удовлетворения голода: *воздержание* - когда после еды остается еще чувство голода, *доволь* - когда не испытываешь голода и не отягощаешься, и *сытость* - когда отягощаешься немного. Так что если ты не в состоянии соблюдать первые две степени, то хоть не объедайся, помня слова Господа: ***Горе вам, насыщеннии ныне, яко взалчете*** (Лк. 6, 25) и того богатого, который каждый день пировал. Бойся его участи, ведь ради довольства, воспринятого им в сей временной жизни, он лишился лона Авраамова и молил, чтобы ему прохладили гортань смоченным в воде пальцем. Святитель Василий Великий советует юным не только не насыщаться вдоволь, но и не есть досыта.

Итак, всегда, когда ешь или пьешь, вспоминай слова псалмопевца: ***Кая польза в крови моей, внегда сходити ми во истление?*** (Пс. 29, 10) - и часто повторяй это, чтобы избавиться от многоядения и многопития.

Сохраняя гортань от многоядения, храни ее и от осуждения, срамословия и празднословия, помня, что за каждое праздное слово мы дадим ответ на Страшном Суде (см.: Мф. 12, 36), и да будут всегда слова твои растворены солью благодати, как заповедует апостол Павел (см.: Кол. 4, 6).
Блюдись также и от смеха, помня слова Господа:***Горе вам, смеющымся ныне, яко возрыдаете и восплачете*** (Лк. 6, 25) и: ***Блажени плачущии, яко тии утешатся*** (Мф. 5, 4). Итак, да будем избегать смеха - как уготовляющего вечный плач и возлюбим плач - как виновника нескончаемой радости.

**О хранении осязания**

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. Итак, берегись от нежных рукопожатий, поскольку чувство, возникающее от прикосновений, намного быстрее вовлекает в грех. Знай же, что трудно освободиться от страстных чувств, возникших от осязания, и внемли себе всеми силами. И действия других чувств значимы, хотя иногда и кажется, что от них далеко до греха; осязание же - это уже начало греха.
Внемли, чтобы не приближаться ни рукой, ни ногой твоей близко к телу другого, и уж тем более молодого. Не простирай рук своих без нужды к собственному телу, даже чтобы почесаться, поскольку через это кажущееся незначительным осязание лукавый навыкает склонять на грехи и рисовать в воображении неподобные страстные образы, оскверняющие чистоту помыслов. Потому и святой Исаак заповедует: "С целомудрием приступай к исполнению необходимой нужды, как бы стесняясь хранящего тебя Ангела, и совершай дело со страхом Божиим" (Слово 9).

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 ***суетой суетствий и томлением духа*** (ср.: Еккл. 1, 14).

Оставь же эту тщету, брат. Вспомни, что, согласно апостолу Павлу, ***преходит образ мира сего***(1 Кор. 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!"

**О хранении всех чувств вообще**

Блюди все свои чувства, поскольку они подобны дверцам, через которые в душу входит или смерть, или жизнь: жизнь входит, когда мы ими хорошо управляем и не позволяем пробраться привычным страстям; смерть - когда они впускают смертоносные и душевредные страсти. Позаботься очистить свою душу от той скверны, какую вносят чувства извне вовнутрь. Ведь подобно тому, как бурные потоки, выходя из берегов во время дождей, сметают на своем пути камни, деревья и все прочее, так и чувства, лишь останутся без надзора ума, тотчас бросаются на все чувственное и воспринимают всякое пошлое зрелище, всякое сквернословие - короче говоря, всякую грязь похотей, а затем привносят все это в несчастную душу, делая ее вертепом разбойников. Об этих бурных потоках возопил некогда в скорби пророк Давид ко Господу: ***И потоцы беззакония смятоша мя***(Пс. 17, 5)*.*

Подвизайся удерживать свои чувства, поскольку они ведут ко злу, оскверняя душу через нечистые пожелания, как говорит об этом святитель Григорий Богослов, и поскольку диавол непрестанно наблюдает за нами и, как только мы открываем одно из чувств, входит в душу и убивает ее, как говорит о том преподобный Исаак Сирин.

Живущие в миру среди соблазнов должны иметь б!ольшее внимание к себе, чем отшельники, для которых их уединение служит стеной, ограждающей от неприличных сцен, от пошлых разговоров и всякой другой скверны, так что отшельники подобны сражающимся из укрытий, а ты сражаешься с врагом в открытую, лицом к лицу, и пули летят со всех сторон, - везде ты встречаешь поводы ко греху. Отшельники подобны находящимся вдали от обрыва, а ты подобен находящемуся на его краю, как говорил авва Пимен: "Те, кто живет вдали от мира, подобны находящимся вдали от пропасти, так что, когда их тянет к обрыву сатана, они взывают к Богу, и Он, пришедши, освобождает их. Живущие же в миру подобны находящимся рядом с пропастью, так что, когда их схватывает сатана, они не успевают прибегнуть к Богу и гибнут" (*из Отечника*). Итак, поскольку ты находишься у пропасти, то, как только по небрежности расслабишь одно из своих чувств, близок ты к погибели, а потому изо всех сил блюди их. Ведь по словам преподобной Синклитикии, "чувства наши и без нашего желания окрадываются. И возможно разве, чтобы в дом с открытыми дверями не пробрался дым с улицы?" *(из ее Жития)*.

Аксиома Аристотеля гласит: "Ничто не войдет в ум, если прежде не войдет через чувство". Эта аксиома не верна в тех случаях, когда речь идет о благом, - ведь и ум создан Творцом благим, поскольку все творения Божии ***добры зело*** (Быт. 1, 31). Если представить себе, что в ум человеческий не входит никакая хорошая идея, возникшая от чувств, и что он пребывает простым, без!образным, как неисписанная доска, то эта простота ума и будет его первейшим добром. Ум был создан простым и без!образным по подобию Простого и Без!образного его Творца, ***по образу и подобию*** (Быт. 1, 26). Так что в противоположность внешним мудрецам, которые обучают свой ум разным идеям и знаниям о природе и человеке, вся борьба и забота подвижников состоит в освобождении своего ума от всяких образов, форм и идей, какие в нем запечатлелись, так, чтобы ум стал без!образным и через эту свою простоту соединился с Богом и вернулся в свое первое младенческое состояние, о котором говорил Господь: ***Аще не обратитеся и будете яко дети, не внидете в Царство Небесное*** (Мф. 18, 3). Об этом так пишет преподобный Нил Синайский: "Блажен ум, который во время молитвы бывает невещественен и нестяжателен и держит совершенное ко всему нечувствие" (*Добротолюбие*). Если же речь идет о зле, то аксиома Аристотеля оказывается совершенно верной: поскольку зло противоестественно и чуждо природе ума, созданной благой, то оно никак иначе и не может войти в ум, как только извне, через чувства. Так и в ум Адама не через собственные мысли вкралась идея греха, а извне, через чувства и подстрекательство диавола.

И что из этого следует? Что всякое зло и страсть входят в душу посредством чувств. И если не хранить чувств, то невозможно уничтожить страсти. И как же их хранить? Слушай: окна храма Соломона были обтянуты сеткой, чтобы не пробрались через них нечистые насекомые, и это служило образом того, что тот, кто хочет сохранить свою душу от нечистых чувственных похотений, должен закрыть окна чувств сетью - памятью о смерти, об ответе на Страшном Суде, о муках вечных. Таким образом человек может отвергнуть похоти и грехи, с какими сталкиваются его чувства. А преподобный Исидор Пелусиот, уча, каким образом хранить чувства от похотей, говорит, что ум человека должен стоять, как царь и самодержец, и иметь помыслы, какие бывают у сильных и вооруженных воинов, чтобы они охраняли врата чувств и не впускали врагов внутрь, поскольку если они не войдут, то брань легка, а если войдут, то победа сомнительна. И так не только сохранишься ты от внешних телесных страстей, но и внутренние душевные страсти (образовавшиеся от прежних впечатлений), когда прекратится доступ чувственных похотений, постепенно ослабнут и со временем совершенно исчезнут. О том же говорит и преподобный авва Пимен: "Как змея, если ее закрыть в сосуде, со временем умрет без пищи, так и страсти, таящиеся в нашем сердце, если не кормить их через чувства входящими образами, ослабнут и исчезнут" (*из Отечника*).

А вслед за тем и диавол, пищей которого служат страсти и похоти, лишившись этой пищи, погибнет, как о том говорит Иов: ***Мраволев погибе, занеже не имеяше брашна*** (Иов. 4, 11). Эти слова святой Нил толкует так, что диавол назван ***мравольвом***, поскольку и всякая страсть вначале кажется маленькой, как муравей, но затем становится огромной, как лев. Видишь, каких врагов тебе предстоит победить? Видишь, что и страсти, и диавола ты победишь, если отсечешь похоти чувственные? Но это отсечение и победа не придут к тебе без борьбы, как и во внешней битве нельзя победить без нее. Конечно, тебе предстоит трудная брань и с греховной привычкой, и с диаволом, но стой мужественно, не склоняясь к воле вражьей, помня следующие слова святого Григория Богослова: "Не становятся героями ленивцы, но победы создают славу". Мужественным противлением похотениям твоих чувств дай врагу понять, что ты воистину верный раб Христа, победившего страсти и сатану, и всегда показывай врагу, что ты не раб своих чувств, но царь и господин, что ты не просто плоть и кровь, но и разум, дарованный Богом, чтобы властвовать над бессловесными страстями тела.

Борясь с дурной привычкой, приведи себе на память мудрое изречение: "Благое отучает от злого" - и скажи себе: "Если приучил я свои чувства к похоти, так что выработалась у них злая привычка, то почему же теперь не могу я приучить их к обратному, чтобы от хорошего урока выработалась добрая привычка? Но мне предстоит испытать горечь и трудности в начале? Пусть я их испытаю, чтобы потом смог я испытать и радость, и легкость, ведь если трудны и горьки для чувств первые дела и уроки добродетели, рождающие привычку, то дела, рожденные этой доброй привычкой, сладки и легки".

Короче говоря, вот невидимо предстоят небесные Ангелы, держащие в руках венцы, вот восседает Венцедавец Христос - и сколько раз ты победишь в этой брани и не поддашься чувственным похотям, столько раз будешь увенчан нетленными венцами. Но, будучи побежден и раз, и два, не прекращай борьбы, а призывай на помощь Бога, и, если будешь так поступать, тотчас придет благодать Божия на помощь тебе и не оставит тебя погибнуть совершенно.

Не думай, что победа здесь возможна легкая и быстрая. Воистину, возлюбленный, победа над страстью и над чувственным похотением величественнее победы над сотней врагов и подчинение твоих чувств уму выше, чем подчинение обширных царств, потому и царь Александр Македонский, когда ублажали его за победу над всем миром, благоразумно ответил: "Тщетны будут все мои победы, если я не одержу победу над самим собой", поскольку многие, будучи господами мира, оставались рабами собственных страстей

**О хранении воображения**

Воображение - это широкая доска, на которой изображается то, что мы видели глазами, о чем слышали ушами, что чувствовали и осязали. Аристотель называет воображение общим чувством: общим - поскольку оно объемлет впечатления всех пяти чувств; чувством - поскольку то впечатление, какое производит каждое из чувств в отдельности, может произвести воображение (так, например, если кто-то ест лимон, а рядом стоит другой и смотрит на него, то у этого другого начинает выделяться слюна. Но то же испытывает и тот, кто только представит себе лимон в своем воображении).

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).

К тому же воображение действует быстрее всех прочих чувств, запечатлевая, а затем представляя греховные образы и услаждая ими, так что необходимо следить за ним с величайшей внимательностью. Запечатлев какой-либо образ, воображение, по природе своей, не оставляет его в забвении, но выводит наружу. Так, например, при упоминании имен *Марфа*, *София* воображение тотчас рисует образы Марфы и Софии и воспроизводит определенное отношение к ним.

И бывает, что мы уже и похоронили знакомого нам человека, и своими руками держали его кости, но безумное воображение все еще рисует его нам живым и смущает нас представлением о нем. И наконец, изо всех сил нашей души именно к воображению диавол имеет особенную близость, используя его для прельщения человека. Ведь он, будучи сам создан простым и без!образным умом, как и прочие Ангелы, вообразив, что может уподобиться Всевышнему, из Ангела света стал темным диаволом. Он через воображение прельстил Адама, так что он представил себя равным Богу, а до грехопадения человеческий ум не имел воображения. Но не только Адам, а вообще все люди, которые когда-либо впадали в грех или прелесть, прельщались воображением.

А потому прошу тебя, возлюбленный, сколько возможно, храни свое воображение, чтобы не запечатлелись в нем душевредные образы, входящие через чувство. И когда подступают они к тебе, берегись от сосложения с ними и сочетания в сердце, но тотчас прибегай ко Господу с сердечной молитвой.

Используй же свое воображение для сокрушения, смирения и умиления сердечного, представляя смерть, Страшный Суд, вечные мучения, или для размышления о сотворении мира, о воплощении Господа нашего Иисуса Христа, о его Рождестве, Крещении, Распятии, Погребении, Воскресении. И когда враг борет тебя скверными фантазиями, противопоставляй им благие и духовные образы.

Не пугайся и не страшись мерзких образов воображения, но презирай их и пренебрегай ими, как пустым местом. Они ложны, беспочвенны и не соответствуют действительности. И когда ты привыкнешь пренебрегать воображением, то силен будешь пренебречь и самими теми вещами, какие рисовало оно. Знай же, что если ты изобразишь на доске своего воображения прекрасные и добрые образы, то будешь похвален в день Суда, когда станет явным все сокровенное, а если изобразишь скверные и порочные картинки, то будешь осужден. Святитель Василий Великий об этом говорит так: живописец, ежедневно в потаенном месте сидя, рисует картину и, когда нарисует и вынесет на торг, восхваляется, если хороший избрал для картины предмет и нарисовал его хорошо. И, напротив, порицаем бывает, если и предмет избрал дурной, и нарисовал его плохо. Так и каждый человек, когда по смерти предстанет на суд Божий, будет превознесен и ублажен Богом, Ангелами и святыми, если украсил ум свой и свое воображение светлыми, Божественными и духовными представлениями (*Слово о девстве*)

**О хранении ума и сердца**

Ты теперь знаешь, как беречь чувства, знаешь, как беречь воображение. Узнай же и как беречь сердце, являющееся вместилищем души. Святая Синклитикия говорит, что, как судно может потонуть или из-за волн морских, или из-за внутренней течи, так и душа вредится или внешне - от чувственных вещей, или изнутри - от злых мыслей и страстей сердечных. Поэтому человеку необходимо беречь чувства от сквернящих впечатлений, а сердце - от лукавых мыслей и страстей.

Сердце является естественным центром человека, поскольку оно раньше всех других членов появляется в организме и позже других разрушается и поскольку оно есть корень всех чувственных и мысленных сил души.

Сердце является и вышеестественным центром, поскольку вышеестес-твенную благодать Божию, даруемую нам во Святом Крещении, мы приемлем в сердце, чему находим подтверждение во Святом Писании. Так Господь говорит:***Царствие Божие внутрь вас есть*** (Лк. 17, 21), и апостол Павел:***...посла Бог Духа Сына Своего в сердца ваша вопиюща: Авва, Отче!***(Гал. 4, 6), и в другом месте: ***...любы Божия излияся в сердца наша***(Рим. 5, 5). Так и святой Диадох пишет: "Я из Божественных Писаний постиг, что до Крещения благодать извне к добру склоняет душу, а сатана гнездится в глубинах сердца, с момента же пакирождения вне становится диавол, а благодать - внутри".

Сердце является и центром нижеестественным, поскольку все нижеестественные страсти, все хульные, гордостные и лукавые помыслы и все злые желания рождаются в сердце и находятся там. И подобно тому, как пепел скрывает искры огня, страсти скрывают Божественную благодать, полученную во Святом Крещении, как о том говорит святой Каллист; там корень и начало всех грехов, какие мы совершаем после Крещения, там и сатана - если и не в глубине сердца (ведь в нем благодать), то на поверхности его. И Сам Создатель сердец так говорит: ***От сердца бо исходят помышления злая, убийства, прелюбодеяния, любодеяния, татьбы, лжесвидетельства, хулы. Сия суть сквернящая человека*** (Мф. 15, 19-20).

А потому необходимо хранить ум и сердце. Освободив свой ум от всех внешних вещей посредством хранения чувств и воображения, нужно вернуть его в сердце свое и непрестанно поучаться в Иисусовой молитве, склоняя и волю произносить молитву со всяким желанием и любовью. При этом ум должен быть безвидным и без!образным, поскольку и Бог вне всего чувственного и мыслимого.

Плодом этого делания будет то, что ум со временем привыкнет пребывать в сердце, возненавидит чувственные похоти и представления и перестанет сочетаться с лукавыми и злыми мыслями. Ум, пребывая в сердце, увидит там безобразие внутреннего человека, оскверненного мерзкими зрелищами, какие он видел, лукавыми словами, какие он слышал, так что человек поневоле смирится и восплачет о своей греховности. И как не восплакать ему, видя свое мышление полным гордостных, скверных и хульных помыслов, как не восплакать, видя свою волю плененной грязными желаниями? Как не восплакать и не пролить кровавых слез, как не воскликнуть жалостно ко Иисусу, чтобы Он освободил и исцелил? Ведь он (ум) видит сердце свое связанным столькими страстями, видит, что весь его внутренний человек - это не храм Божий, а вертеп разбойников. И видя плач и сокрушение, Господь освободит его от страстей и бесов.
Плодом молитвы является и очищение естества, и чистоте подаваемая сверхъестественная благодать Святого Духа. Ведь преподобные отцы, постом, бдением, коленопреклонением, воздержанием и другими подвигами освободившись от страстей, открыли и естественный способ возвращения ума в сердце, чтобы легче и быстрее очистить человеку и ум, и сердце и таким образом сделаться способным вместить сверхъестественную благодать Божию.

Соломон заповедует: ***Всяцем хранением блюди твое сердце*** (Притч. 4, 23), ведь сердце является центром всех чувств и сил души, и невозможно очистить сердца, не очистив всех чувств. Если осквернится одно из чувств или одна из сил души, то эта скверна попадет в сердце, а из сердца осквернение пройдет во все другие чувства. Но посредством умной молитвы очистится от пепла скверных страстей твое сердце, которое имеет скрытой в себе искру благодати Божией, так что ты узришь и тот огонь, который Господь пришел принести на землю сердца, и возрадуешься радостью неизглаголанною, и от радости прольешь теплые слезы. И затем деланием заповедей Божиих и других добродетелей возжжешь ты в сердце своем огонь Божественный, который своим жаром попалит все страсти и изгонит демонов, борющих тебя, и усладит сердце твое, даруя тебе радость, мир, любовь ко Господу и любовь к ближнему. Тогда твой ум просветится светом премудрости и рассуждения, и таким образом посредством этого умного делания весь твой внутренний человек воссоздастся в храм Святого Духа: сердце - как алтарь и престол; ум - как священник; желание и расположение - как жертва; как благовоние же - из сердца возносимая к Богу молитва. Чего да сподобимся все достигнуть благодатию, щедротами и человеколюбием Господа нашего Иисуса Христа, Ему же слава во веки. Аминь.