

О мысленных разговорах (внутренних диалогах), как виде построения страстных помыслов

Часть 1. О существовании мысленных разговоров и других форм мыслей

Гл.1. О разном отношении к мысленным разговорам

Составитель Ника

Вводное слово	2
Кому может быть полезен этот материал	2
Для духовного делания нужен духовный руководитель	3
Предупреждение, чтобы не отчаиваться, когда открывается о тебе такое, о чем ты даже не подозревал	3
Основные цели этого материала	4
Глава 1. О разном отношении к мысленным разговорам, и почему люди не склонны обращать внимание на мысли	5
Раздел 1.1: О разных отношениях людей к своим мысленным разговорам	5
Примеры о факте наличия мысленных разговоров	5
Примеры о том, что некоторых людей беспокоит лишь то, что иногда они произносят мысли вслух ...	7
Примеры о том, что есть люди, которые не осознают, что мысленно разговаривают	10
Раздел 1.2: Почему многие люди, в том числе и христиане, не осознают своих мысленных разговоров	10
Люди часто оценивают себя по эмоциям и внешним поступкам	11
Уму грешника тяжело заниматься трезвением и точно осознавать мысли	12
Земные помыслы не дают вознестись уму к Богу и помнить о спасении души	13
Большинство людей не знают христианского учения о помыслах и страстях	15
Невидение своих конкретных мыслей бывает и от смешения в уме мысленных разговоров с рассуждениями	16
К мысленным разговорам располагают бесы и этого не знают большинство людей	17
Поучения святых отцов о том, что есть христиане, которые не занимаются трезвением и духовной бранью	18
У некоторых христиан есть мнение, что не следует обращать внимания на помыслы и исследовать их	20
Раздел 1.3: О христианской цели познания того, что происходит в мыслях, и цели борьбы со страстными помыслами	22
Примеры того, как разные люди по-разному относятся к своим мысленным разговорам	22
Примеры о том, что немало людей, в том числе и христиане, считают, что мысленные разговоры это хорошо и нормально	22
Примеры о том, что есть люди, которые осознают наличие мысленных разговоров, и хотят от этого избавиться	27
Вопросом о мысленных разговорах занимаются различные учения и практики, и какова их цель	29
Какова цель в христианстве относительно познания себя, трезвения и брани с помыслами	30
Самолюбие не склонно видеть своих страстей	30
Для того чтобы очиститься от самолюбия и страстей, необходимо правое познание себя	32
Правое познание себя невозможно без благого внутри пребывания, а у грешников оно страстное	35
Правое внутри пребывание не бывает без трезвения над своими мыслями	38
О трех основных видах христиан по их отношению к привычным мыслям и об их духовной брани в соответствии с этим	41
Привычные мысли при состоянии, когда человек никогда не обращал внимания на свои мысли и не знает о «языке страстей»	42
Брань с привычными мыслями, когда человек узнал о страстях и Господь подал стремление от них очиститься	42
Благие мысли становятся привычными, а страстных почти нет, когда человек прошел путь правой духовной жизни	44

«Путь неправды - беседа с помыслами и мечтание» (Игнатий Брянчанинов. Аскетические опыты 2, Слово о молитве умной, сердечной и душевной)

Вводное слово

В теме «О праздномыслии, или о мечтаниях, блуждании и рассеянии ума» мы начали разбирать очень обширную тему о мыслях. В ней рассматривался вопрос о том, что часть наших мыслей представляет собой мечтания, которые бывают осознанные (когда человек специально настраивается на то, чтобы помечтать) и неосознанные (которые появляются по привычке, без осознанного настроения на них). И в той теме речь более шла об осознанных мечтаниях. Также мы говорили о таком состоянии ума как «отбегание мыслей от дела», при котором вместо собранной и логичной рассудительности есть несобранность и отвлеченность на пустые или страстные помыслы. Речь шла и о том, что люди в основном думают о мирских делах, и тогда их ум находится в постоянной многозаботливости, что не дает им помнить о Боге и спасении души. Также говорилось и о таких состояниях ума как блуждание и рассеяние при молитве.

Таким образом, было рассмотрено три основных, так сказать, больных состояния мысленной силы грешника: мечтательность, несобранность и блуждание. Есть и еще одно «болезненное» состояние – нерассудительность (но этот вопрос мы еще не рассматривали).

Возможно, некоторым людям, прежде чем читать этот материал, лучше прочесть ту тему, а потом уже приступить к чтению этой темы. Особенно это нужно сделать тому, кто или никогда не занимался трезвением за своими мыслями, или имеет малый опыт. И прежде чем начать разбираться еще в одном пороке – мысленных разговорах, необходимо научиться замечать, что ты мечтаешь, и затем перестать осознанно предаваться мечтам. Тем самым человек может обрести начальный навык трезвения и мысленной брани против этих мечтаний (хотя навык, конечно, приходит от постоянных трудов и опыта, но и начальный опыт так же ценен).

В этой же теме мы рассмотрим вопрос о таком виде наших мыслей, как мысленные разговоры.

Духовно неопытные люди обычно не замечают этих бесед или намеренно разыгрывают мысленные разговоры, и не видят, какие страсти выражаются в этих внутренних беседах.

Есть немало людей, которые часто осознают, что с кем-то мысленно разговаривают. Но многие из них признаются, что не могут объяснить, почему они это делают и что это значит.

Также есть разные учения, которые объясняют это явление, но они не соответствуют христианскому православному учению.

Поэтому в этой теме мы разберем, что говорит христианское учение о мысленных разговорах, принципы действия страстей при такой форме мыслей, и в основном это будут внутренние разговоры от страсти гордости и тщеславия.

Кому может быть полезен этот материал

Вначале хотелось бы выразить надежду, что рассматриваемый нами вопрос будет чем-то полезен тем христианам, которые уже занимаются таким духовным деланием как трезвение и мысленная брань. (Здесь применяется понятие «трезвение» как внимание к своим мыслям при обычном мышлении, познание, что они значат, и брань со страстными помыслами, а не в другом узком значении – трезвение как внимание при молитве к словам молитвы, когда отсекаются все мысли без разбора). И хотя этот вопрос хорошо известен тем, кто занимается этим духовным деланием, но, думаю, что этот материал позволит увидеть некоторые нюансы, на которые они, возможно, не обращали внимания, или даст им возможность еще раз проверить себя – как проходит их трезвение и брань со страстными помыслами.

Если же есть такие духовные подвижники, которые познали все эти и другие тонкости страстных помыслов, то, конечно, этот материал им не нужен, и благодарение Господу за это.

Также надеюсь, что этот материал будет полезен и тем, кто находится в начале пути трезвения, и они узнают духовные законы, о которых, возможно, еще не знали и не испытали на опыте.

А тех, кто никогда не занимался трезвением над своими мыслями и бранью со страстными помыслами, надеюсь, этот материал вдохновит на это важное духовное делание и на дело познания себя, т.к. материал составлен, с великой помощью Божией, просто и доступно, чтобы показать различные стороны этого вопроса. И благодарение Господу за это!

Для духовного делания нужен духовный руководитель

При этом составитель понимает, что для несведущих людей этот вопрос может быть сложным не так в плане понимания того, что здесь написано, а, во-первых, в плане последующего трезвения (внимание за мыслями) и брани, т.к. у них нет этого навыка, и стяжать его нелегко и не скоро. Во-вторых, если подойти к этому вопросу с горделивым самомнением или самонадеянием, то человек может пойти по неправому пути. И, в-третьих, т.к. страсти разнообразны и взаимосвязаны, и у обычного человека нет знаний и умений в деле различения помыслов, то неопытному и незнающему человеку будет вначале тяжело понять, от какой страсти исходят помыслы и другие нюансы страстных помыслов.

Схиигум. Савва (Путь к совершенной радости, гл. Мысли): «Способность к различению мыслей является достоянием уже зрелых в духовной жизни».

И именно потому святые отцы говорили, что для такого делания нужен опытный духовный руководитель.

Но опыт говорит, что в наше время мало таких христианских православных руководителей. И поэтому будем просить Господа, чтобы Он не оставил нас, у которых нет таких руководителей, но по надежде на милость Божию и по любви к святым отцам и их творениям, верим, что пойдем правым путем.

Игнатий Брянчанинов (Аскетическая проповедь, Письма к мирянам.): «...руководство писаниями отеческими сделалось уже единственным руководством ко спасению по конечном оскудении наставников. Кто подчинится этому руководству, того можно признать уже спасенным; кто же водится собственными разумениями или учением лжеучителей, того должно признать погибшим».

Письма Валаамского старца (п. 34): «Великое для нас счастье, что мы имеем книги св. Отцов, ибо у них подробно говорится о духовной жизни. Конечно, хорошо бы духовную жизнь проводить под руководством духовного наставника, но оскуде преподобные, а без наставника очень опасно руководиться только одними книгами; все равно, как в аптеке, не учившись искусству медицинскому, вместо полезных лекарств возьмет отравляющее. Однако унывать не надо, в основание положим мытарево смирение и Господь по Своей благодати поможет нам грешным, и избавит от напастей на духовном пути».

Одни христиане могут учиться по святым отцам в одиночку, и никому не открывать свои помыслы и не принимать чужих; другие могут их открывать более опытным, чтобы те помогли им разобраться; третьи же могут принимать откровение помыслов. И нельзя не сказать и то, что святые отцы предостерегают вторых и третьих следующим образом:

Антоний Великий (Добротолюбие, т.1, Устав отшельнической жизни, ст. 72,73): «Не всем открывай помыслы свои, а только тем, которые могут врачевать душу твою. Не всем открывай помыслы свои, чтоб не быть в соблазн брату своему».

Авва Исаия (Духовно – нравственные слова, сл.5, 41): «Если ты немоществуешь страстями, остерегись позволять кому-либо открывать тебе страстные помыслы свои, как верному; ибо такое дело - пагуба для души твоей».

Предупреждение, чтобы не отчаиваться, когда открывается о тебе такое, о чем ты даже не подозревал

Также нужно быть осторожным тому, кто только начинает путь трезвения над своими мыслями, а значит путь познания себя, чтобы начал видеть в себе греховные помыслы, не отчаиваться и не малодушествовать по поводу того, что перед ним откроется.

Никон Воробьев (Письма, п.153): «Надо во всем: и в мелочах, и в крупном – познавать свою немощь и ограниченность, свое бессилие, свою "ветхость" и "плотянность", и каждое проявление их употребить в свою пользу – укорять себя, считать себя негодной, и непотребной рабой Божией, постоянно нуждающейся в милосердии Божии и помощи. Хорошо, что Вы видите свои недостатки, они гораздо хуже и их больше, чем Вы видите, но из-за этого не следует приходить в уныние, безнадежие или даже в отчаяние. Это должно приводить в смирение, и приводит всех тех, кто стремится к Господу».

К этому именно состоянию относятся слова: любящему Господа вся поспешествуют во благое, т.е. служит к пользе душевной. Без недостатков и слабостей мы возгордились бы».

Игнатий Брянчанинов (Письма к родной сестре, п.21): «Очень хорошо, когда человек постоянно видит и исповедует себя грешным. От такового самовоззрения дух человека пребывает постоянно в смирении и боголюбивой печали. Но надобно, чтобы такое самовоззрение было растворено благоразумием и не переходило должной меры. В последнем случае оно может быть вредным, может поставить человека в совершенное недоумение относительно его жительства. Естество наше повреждено грехом. По этой причине сердце каждого человека производит само собою в большом количестве плевелы. И потому, кто видит возникающие в себе плевелы, никак не должен удивляться этому, как чему-нибудь необыкновенному, не должен приходить в недоумение и малодушие. Так быть должно! Плевелы сердечные делают свое: растут и растут; будучи выполоты, снова появляются. И мы должны делать свое: полоть и полоть плевелы. Таким положением укореняется в человеке смирение».

Игнатий Брянчанинов (Аскетические опыты 2, Слово о различных состояниях естества человеческого по отношению к добру и злу, гл.4): «Весьма ошибочно поступают те, которые, находясь под властью страстей, требуют от себя бесстрастия. При таком неправильном требовании от себя, происходящем от неправильного понятия о себе, они приходят в необыкновенное смущение, когда проявится каким-либо образом живущий в них грех. Они приходят в уныние (печаль – от сост.), в безнадежие. Им представляется, по неправильному взгляду их на себя, проявление греха чем-то необычным, чем-то совершающимся вне порядка. Между тем проявление греха в помыслах, чувствованиях, словах и делах (здесь говорится не о смертных грехах и не о грехах произвольных, но об увлечениях), есть проявление логичное, естественное, необходимое. "Если страсть тревожит нас, - говорит преподобный авва Дорофей, - то мы не должны этим смущаться: смущаться тем, что тревожит нас страсть, есть дело неразумия и гордости и происходит от того, что мы не знаем своего душевного состояния и избегаем труда, как сказали Отцы. Потому мы и не преуспеваем, что не знаем меры нашей и не имеем терпения в начинаемых нами делах, но без труда хотим приобрести добродетель. Чему удивляется страстный, когда страсть тревожит его? Зачем смущается? Ты стяжал ее, имеешь в себе и смущаешься! Принял в себя и залогов ее, говоришь: зачем она тревожит меня? Лучше терпи, подвизайся и моли Бога" (поуч.13)».

Предполагаю по опыту, что некоторые люди могут сказать, что если они начнут следить за своими мыслями и оценивать их так, как здесь написано, то от этого можно сойти с ума. И на это ответу: множество святых подвижников не сходили с ума, а очищали свое сердце (своего внутреннего человека) с великой помощью Благодати Божией. А человеку неопытному, изначально нужно научиться хотя бы иногда останавливать свой поток мыслей. Эти остановки вначале будут секундными и редкими (т.к. душа не привыкла к такому деланию), а не постоянными и после каждой мысли, как думают некоторые несведущие люди. И при этих остановках следует пробовать дать оценку того, о чем человек думал, и какая это может быть страсть. И так, учась, постепенно наступает добрая привычка души следить за собой, и тогда ей пригодятся те знания, которые будут здесь изложены. Так что пусть у таких людей не возникает впечатление, что все, что здесь будет написано, они сразу увидят в себе и будут видеть это беспрерывно. Грешная душа не привыкла видеть свои недостатки и страсти и право себя оценивать, т.к. она занимается делами мира, другими людьми, услаждениями собой, воюет с другими и т.д. и т.п. В основном она находится в рассеянии, увлеченности чем-то, неведении и забвении, и опыт говорит, что навык как можно чаще видеть свои мысли и право реагировать на них приходит после многих лет, а не моментально или за короткий период.

Основные цели этого материала

А теперь кратко скажем об основных целях этого материала.

Во-первых, у христиан должно быть правильное отношение к мысленным разговорам.

Во-вторых, важно показать, что большинство внутренних разговоров непосредственно связано со страстями и грехом.

В-третьих, будет кратко раскрыт вопрос и о других видах мыслей – рассуждениях, чтобы показать разницу между различными видами рассуждений с мысленными разговорами. И это даст более полную картину того, что собой представляет мысленная сила человека. А, как известно, святые отцы уделяли большое внимание помыслам, потому что:

Макарий Египетский (Духовные беседы, б.19, ст.19): «Как вода течет в трубе; так и грех — в сердце и помыслах. ... Зло старается утаиться и скрыться в мысли человека».

В-четвертых, цель этого материала - привести христианские учения о мысленной брани против страстных помыслов в противовес распространившимся мирским методикам об остановке внутренних диалогов.

Хотелось бы заметить, что т.к. тема о помыслах очень обширна и разнопланова, и т.к. в ней есть много понятий (например, различение помыслов, трезвение, брань, страсти), о которых не все люди знают или право понимают, то будут приводиться и учения святых отцов об этих понятиях. Тем самым мы более полно раскроем глубину и величие учения христианских святых отцов.

Обращаем особое внимание, что в этой теме, как и в некоторых других, будет приводиться много цитат и мнений из интернет - источников по поводу мыслей обычных людей, и делается это для того, чтобы более полно и наглядно раскрыть этот вопрос. Опыт говорит, что материал без примеров, и особенно в вопросе о мыслях или некоторых страстях, понимается обще, а иногда и неверно. А эти примеры дадут четкую картину того, что происходит в наших мыслях, а также о страстях гордости, тщеславия, гнева и др.

Итак, с великой помощью Божией и с благодарением Ему за возможность познать самих себя, разберем эту важную тему. Да славится Господь наш Иисус Христос, через Которого и с Которым Отцу слава, держава и честь, со Святым и Животворящим Духом, ныне и присно, и во веки веков. Аминь.

Глава 1. О разном отношении к мысленным разговорам, и почему люди не склонны обращать внимание на мысли

В этой главе будут рассмотрены следующие вопросы:

- как люди могут относиться к мысленным разговорам;
- почему многие люди не обращают на них внимания;
- какова христианская цель видения своих мыслей и борьбы со страстными помыслами.

Раздел 1.1: О разных отношениях людей к своим мысленным разговорам

Начнем нашу тему с вопроса, как относятся разные люди к своим мысленным разговорам. (О том, что есть люди, которые осознают, что в их уме «каша», «хаос», «свалка», «буря» или мечтания, а есть и такие, которые этого и не замечают, считая, что они ни о чем не думают, мы говорили в теме «О праздномыслии...» в разделе «Примеры того, что обычно думают люди, когда идут по улице или едут в транспорте, или выполняют простую работу». А мы сейчас будем говорить не в общем о мыслях, а о мысленных разговорах).

Нельзя не сказать, что, конечно, все люди осознают свои мысли в той или иной мере, и как говорится, могут «ловить себя на мысли». Но мы говорим конкретно о такой форме построения мыслей, как мысленный разговор, и увидим, что не все люди его замечают.

Итак, все люди ведут мысленные разговоры, но одни замечают, что зачастую их размышления представляют собой внутренний разговор с самим собою или с представляемым собеседником, а другие не обращают на это внимания.

Заметим, что ниже мы приведем много примеров и делаем это для того, чтобы показать страстные состояния внутреннего человека, на которые многие и многие христиане не обращают внимания (но советы, которые приводятся в этих примерах, мы не должны принимать, хотя они могут казаться правильными). И множество этих примеров, надеюсь, поможет нашим душам начать обращать внимание на свои мысли.

Примеры о факте наличия мысленных разговоров

Итак, вначале приведем рассказы людей о факте наличия мысленных разговоров.

Интернет – источники: 1) «Неудобно признаться. Бывает, что я говорю, но не с собой, а с кем-то вымышленным, прокручиваю какую-то ситуацию в голове, вслух говоря за себя или других персонажей. Или просто вспоминаю какое-то событие, так же вслух, тихонечко. Но не считаю что это каким-то расстройством, больше на игру похоже. Только беспокоит то, что могу по несколько раз прокручивать в голове один и тот же эпизод, вспоминая жесты, мимику, интонацию...». 2) «(Мысленно) разговариваю, когда брожу по улицам. Разговариваю, когда еду в маршрутке. С друзьями, родителями, знакомыми, незнакомыми. Разговариваю мысленно. Много рассказываю. Молча. Как-то странно». 3). «А я вот постоянно в уме веду внутренний диалог не с самим собой, а с кем-то. Знакомые, незнакомые, друзья, неприятели. Спорю, разговариваю, что-то доказываю с пеной у рта, вещаю, бодаюсь. Похоже, чем бы я

ни занимался - этот процесс идет сам собой. То стихает, а то разгорается. И ведь зачастую одно и то же. С небольшими изменениями» 4). «Меня начали волновать мои мысли. Заметила, часто веду внутренний диалог сама с собой. Например, размышляю, как я на приеме у врача буду рассказывать свои симптомы и что она может мне ответить. Или смотрю сериал или передачу размышляю, как бы могла ответить на месте персонажа. Или прокручиваю какую-то мысль или разговор, который состоялся или который еще будет...» 5) «Часто веду внутренний диалог со знакомыми (и не очень) людьми. Произношу пламенные и убедительные речи, которые, скорее всего, никто никогда не услышит. А потом выясняется, что некоторых особенно любимых виртуальных собеседников я на самом деле совсем не знаю. Я их сама придумала. А в жизни они совершенно другие». 6) «Я постоянно веду внутренние диалоги, которые часто прорываются наружу. То есть на улице беседую сама с собой. А в одиночестве - беседую вслух с телевизором и компьютером. Но этим-то, кажется, большинство занимается, так что разговоры в одиночестве, пожалуй, норма». 7) «И я общаюсь сама с собой, общаюсь с мужем - собой, мамой - собой. Все, что хотела им сказать, но почему-то не смогла - обсуждаю с собой, веду внутренние монологи постоянно, даже с нанимателем, с обидчиком, другом. Все это потому, что проблема очень меня волнует, иногда увлекаюсь, и могу делать это вслух на улице. Но чаще стараюсь все же делать дома перед сном». 8) «Я в последнее время все чаще и активнее веду диалоги в голове, представляю какую-нибудь ситуацию и сам исполняю все роли, даже во время общения с друзьями и близкими могу начать погружаться в свои мысли, а потом переспрашиваю, что мне говорили или спрашивали». 9) «Я часто веду диалоги сама с собой, представляю, что говорю с другим человеком, высказываю свои обиды, или выдумываю остроумные ответы, или признаюсь в любви. Могу часами так разговаривать». 10) «Я постоянно веду внутренний диалог с дорогим для меня человеком, в жизни мы с ним не общаемся, но я постоянно непроизвольно мысленно рассказываю ему что-то, совершая покупки, думаю: понравилось бы ему и т.д.»

Заметим, что некоторые люди говорят о том, что они в какой-то момент стали замечать, что мысленно разговаривают с кем-то, причем считают, что ранее такого не было.

Интернет – источники: 1) «Я разговариваю с людьми про себя, задаю вопросы и сама вместо них отвечаю. И когда это началось, я не помню. Это я заметила месяца 3 назад, а беседы меня начали беспокоить примерно год назад. Но раньше-то это меня совсем не волновало». 2) «Несколько лет назад меня стали посещать навязчивые мысли. Сколько именно лет прошло трудно сказать. Эти мысли вначале были не такими сильными и не так мучили меня». 3) «У меня появилась (плохая) привычка - проговаривать про себя каждую фразу, пытаюсь воспроизвести ее в сознании в точности так же, как я ее услышала. Даже бывает несколько раз. И ловлю себя на том, что прокручиваю в памяти любой абсолютно не важный диалог снова и снова, с целью воспроизвести его дословно и, что ли «прочувствовать». Не понимаю сама, зачем я это делаю. Пытаюсь это пресекать, но снова делаю то же самое. И стала очень часто, не знаю зачем, углубляться в прошлое - прокручиваю в памяти события абсолютно не нужные мне в данный момент».

Мнение о том, что мысленные разговоры появились недавно, а раньше их не было, неверное. Они были всегда, только на них не обращалось внимания, и они не осознавались.

А вот что о мысленных разговорах говорится в некоторых психологических или других источниках.

Интернет – источники: 1). «Возможно, вы удивитесь, но большинство людей постоянно ведет внутренний диалог. С соседкой, коллегой по работе, начальником, мужем, учительницей ребенка, подругой... Со стороны это выглядит так, будто человек разговаривает сам с собой. В моменты, когда наша голова не занята непосредственным решением какой-то проблемы, например, по дороге на работу, мы и начинаем подобные «беседы». В воображаемых разговорах человек спорит, доказывает свою правоту, возмущается. В общем, испытывает эмоции, которые моментально отражаются на лице в виде озабоченности, напряжения или злости». 2) «Воображаемый диалог перерастает младенческие размышления вслух и становится чем-то более сложным, сокровенным и изощренным, но он никогда не прекращается. Взрослые люди, как и дети, обычно не осознают, что это диалоги. Становясь старше, мы перестаем, по большей части, вести их вслух, а некоторые из нас вообще предпочитают уединенное созерцание и одиночество. Но в целом сознание и взрослых, и детей живет в нескончаемой беседе. Мы редко отдаем себе отчет в этом обстоятельстве просто потому, что оно столь привычно и непроизвольно, но его можно осознать, если попытаться. Если взять и обратить внимание на свои мысли в то время, когда они свободно текут, как в том случае, когда мы заняты какой-нибудь простой механической работой, то, скорее всего, обнаружится, что они имеют форму неотчетливых разговоров. В особенности так бывает, когда кто-то взбудоражен своей социальной ситуацией. Если его в чем-то обвиняют или подозревают, то он, весьма вероятно, обнаружит, что оправдывается или, может быть, винится перед

воображаемым собеседником. Виновный кается, чтобы «снять камень с души», то есть внутреннее смятение не прекратится, пока не найдет себе выражения, что и вызывает острую необходимость высказаться кому-то. Импульсивные люди, волнуясь, часто разговаривают вслух — сами с собой, как мы говорим, — если не видят никого рядом, кто мог бы их выслушать. Сны также во многом состоят из воображаемых разговоров, а у некоторых сознание занято ими в полудреме, перед погружением в сон. Существует множество других хорошо известных фактов, которые можно истолковать таким же образом, например то, что для большинства людей гораздо легче сочинять в форме письма или диалога, чем в какой-то другой форме; поэтому такой литературный жанр был распространен во все времена». 3) «Внутриличностная коммуникация (иначе называемая автокоммуникацией) представляет собой осознанное или неосознанное общение индивида с самим собой или с виртуальным собеседником с помощью вербальных (словесных) и невербальных средств. Она может выглядеть как диалог с самим собой (который ведется в сознании или вслух), "общение в сновидениях", а также общение благодаря работе воображения (например, представление себя в каком-либо образе), в процессе осмысления научных и творческих разработок. Это могут быть самосозерцание, обсуждение своих мыслей и поступков относительно некоторых реальных или идеальных моделей поведения, общение с Богом, эмоциональные реакции, воспоминание давно прошедших событий, разговоров, анализ своего или чужого поведения, прогнозы и многое другое. Вряд ли возможно составление полного перечня актов и предметов такого рода коммуникации, можно только констатировать, что происходит работа ума, и возникают чувства, которые могут иметь, а могут не иметь внешних проявлений».

Итак, наличие у всех людей мысленных разговоров – неоспоримый факт.

Примеры о том, что некоторых людей беспокоит лишь то, что иногда они произносят мысли вслух

Далее скажем о том, что иногда мысленные разговоры или рассуждения произносятся вслух. Приведем примеры о том, что есть люди, которые делают это довольно часто, и боятся, что это слышат другие. Как правило, люди вначале не замечают, что мысленно разговаривают с кем-то, и что это уже произносится вслух.

Интернет – источники: 1) «Я, как-то идя по улице, увидела свою хорошую знакомую. Она шла и разговаривала сама с собой... при этом она что-то доказывала и энергично махала рукой... Я остолбенела... вроде всегда была нормальной... я ей потом все же сказала про это. Она была так удивлена! Говорит: Да ты что? Неужели я так делаю?» 2) «А я забываюсь и вслух начинаю "общаться". Дочь иногда пугается, спрашивает, ты с кем разговариваешь?» 3) «И я в машине общаюсь с собой. Когда еду-то и ладно, а вот на светофоре когда стою, прям одергиваю себя - люди смотрят из соседних машин, (окна не затонированные). Сейчас, пока тепло, курю на кухне в окно, так дочка мне тоже сказала: «когда ты куришь, то все время что-то шепчешь». Хорошо, слов не разобрала». 4) «Сегодня наблюдал, как пожилая женщина (можно сказать, старушка) разговаривала в кафе с воображаемым собеседником. Но это для меня собеседник был воображаемый, она же общалась с ним или с ней как с реальным человеком - эмоционально жестикулируя, то громко, то шепотом, что-то обсуждала. Можно было подумать, что она сумасшедшая, но мне она почему-то показалась нормальной. Несмотря на довольно преклонный возраст, она была ухожена, хорошо одета, выглядела подтянутой». 5) «Вы знаете, это просто тихий ужас! Я живу одна и, особенно в последнее время замечаю, что на какие-то проплывающие в моей голове мысли я реагирую вслух, говорю какие-то обрывки фраз, типа комментирую. Я оставила включенной маленькую камеру, решила просто записать все то, что говорю и пришла в ужас. Прямо как псих какой-то. После прослушивания меня нужно бы поместить в психушку, хотя со стороны и не скажешь. Кажусь вполне адекватной». 6) «У меня проблема: говорю сама с собой. Вернее, с воображаемым собеседником. Начинаю говорить про себя, но потом вхожу в раж и сама, того не замечая, начинаю говорить вслух. Это меня очень пугает, неужели пора серьезно лечиться от шизофрении? Зачастую проговариваю одну и ту же тему по несколько раз, вернее несколько дней подряд, с каждым разом оттачивая свои фразы, доводя их до совершенства, до полной убедительности. Чаще всего говорю на волнующие меня темы, после какого-нибудь спора или конфликта на работе. И в процессе этого диалога совершенно теряю связь с внешним миром, хожу из комнаты в комнату, размахивая руками, и горячо декламирую. И это вместо того, чтобы собираться на работу, когда дорога каждая минута. Раньше тоже разговаривала, но пугающие формы и масштабы эти разговоры приобрели только в последнее время. Чаще всего не замечаю, что проговариваю это вслух. Только когда супруг из комнаты спрашивает: "Ты что, поешь, что ли?", до меня доходит этот факт. Один раз поймала себя на этом, когда по дороге на работу, которая протекает через скверик, меня обогнал какой-то человек. И я поняла, что именно в этот момент говорила

вслух. Что же он обо мне подумал?! Ужас какой-то! Может, это я в реальной жизни не нахожу возможности выплеснуть всё это. Может, я чересчур зажата, скрытна, необщительна? Подскажите, кто знает, о чём это говорит и посоветуйте, пожалуйста, что я со своей стороны могу сделать для самоисцеления? На психологическом уровне». 7) «А я тоже разговариваю с собой. Меня это пугает страшно! Причем это происходит давно и теперь прогрессирует. Я никогда в своей жизни не жила одна, а как с мужем развелась, дочь учится в другом городе, я общаюсь с собой. Я обращаюсь к себе с вопросами, сама даю ответы, анализирую. Стала уже замечать, что шевелю губами и что-то бубню на улице. Чтоб не подумали, что я с ума сошла, специально одеваю наушники. Типа пою. А я не пою, а что-то бурчу, спрашиваю у себя, что на ужин мне хочется... Очень раздражает, когда телефонный звонок прерывает мой "монолог - диалог". И я отдаю себе отчет, что я ни с кем-то мифическим беседую, а со своим «я». Муж новый косится на меня, когда слышит, хихикает, обращая в шутку. А я же понимаю, что это просто ненормально, что я не могу себя заткнуть и пытаюсь уже одной не оставаться, больше общаться по телефону. Но мне не интересно с ними говорить. Мне нравится с собой! И книги люблю вслух читать, и вообще мне нравится и свой голос, и то, что я слышу. Вот такая беда у меня...» 8). «Я знал одного человека, если он был в комнате один, то мог вести вслух очень долгие разговоры, споры какие-то с воображаемым собеседником, в общем, нарушения у него были психики. Он, наверное, догадывался, что надо скрывать от окружающих эти разговоры, поэтому если в комнату входили, то тут же замолкал. Парень был симпатичный внешне очень, так что девчонки к нему липли, несмотря на его ненормальность, но однажды его увезли в (психбольницу)». 9). «У меня с папой то же самое - в ванной такие монологи, если прислушаться! Типа репетирует беседу с каким-то воображаемым собеседником из реала. Кому-то что-то доказывает... Говорит, что обычно что-то доказывает либо мне, либо лучшему другу, мысленно с нами споря». 10). «Скажите, я нормальная? У меня есть привычка разговаривать сама с собой. Я представляю человека и как будто ему все высказываю вслух. Например, поругалась с мамой и хожу по квартире — доказываю, что она не права. А она мне при этом как будто что-то отвечает, и я ей тоже. Мамы при этом в квартире нет, я одна. То есть воображаю, что она есть. Я раньше на это внимания не обращала, а потом брат услышал, когда я думала, что я дома одна, а оказалось, что он пришел рано с работы. И сказал, что так только психи сами с собой разговаривают, хотел маме рассказать, но я попросила его этого не делать. Он посмеялся и вроде бы забыл, а мне теперь в голову засело, вдруг я, правда, сумасшедшая». 11). «Я разговариваю сам с собой. Я даже этого не замечал. Шёл по улице навстречу знакомый, поздоровался, и он спрашивает, почему ты разговариваешь сам с собой. Не знал, что ответить, улыбнулся и сказал: «привычка», и пошёл дальше. А сейчас задумался, почему я так делаю». 12). «Сколько себя помню, всегда разговаривала вслух, когда рядом никого нет. Это могут быть представляемые реальные люди, которых я знаю. А могут быть просто придуманные. Или просто в пустоту что-то рассказываю, объясняю, да так дотошно, чтобы понятно было. Да по много раз могу одно и то же рассказывать. А еще... ммм... даже как-то не по себе здесь это писать, но в детстве моим собеседником часто был Бог. Я не молилась, а просто болтала с ним. Рассказывала, жаловалась, просила, делилась, благодарила и т.д. И тоже вслух... Оказывается, такие заморочки не только у меня, и это успокаивает». 13). «Сейчас сижу дома с ребенком, общаться по телефону не всегда есть время, муж - молчун по натуре, и опять же иногда бывает такое, что подруге не расскажешь, а выговоришься в одиночестве вслух - и легче как-то... Жить мне это не мешает, и даже помогает, прекрасно строю фразы в разговоре, могу экспромтом наговорить чего-нибудь, рассказываю так, что люди меня слушают, пробовала писать рассказы, писать дневник - но всё это время занимает, а теперь ребенок иногда спрашивает: «мама, ты с кем разговариваешь?», и я чувствую себя чокнутой теткой. А однажды из-за пылесоса не услышала, как муж вернулся, веду воображаемый диалог, увлеклась рассказом про ссору с мужем, поворачиваюсь, а он сзади стоит, смотрит на меня, глаза по полтиннику... Я была в предынфарктном состоянии... В общем, пришлось сказать, что, так как у нас в последнее время недопонимание, я репетирую вслух наш будущий разговор, так как хочу объясниться без скандала и помириться... Лечиться мне, или уже поздно?». 14). «Муж постоянно на работе, а я сижу дома с маленьким ребенком. Друзей нет, я достаточно одинока в этом плане. Когда выхожу курить в подъезд, разговариваю с воображаемым мужем и часто забываю, что над нами живет сосед, который тоже часто выходит покурить и слушает мою болтовню». 15). «Муж разговаривает сам с собой. Совершенно разные фразы вырываются... Допустим, умывается и может сам себе бубнить под нос типа: "привет, ребята"... Причем это все совершенно произвольно, будто вырывается само собой... Или ни с того ни с сего: "да, конечно, конечно"... или быстро-быстро начнёт: "я всё... да... ай-яй, ну конечно, конечно..." В общем, всякий бред! Это могут быть разные фразы, даже целые предложения со смыслом, в любое время дня, в любой обстановке... Сначала ругалась с ним, просила обратиться к врачу. Но он сказал, что он от скуки так говорит и может это контролировать, пообещал, что не будет, но не прошло и 10 минут, как снова

вырывается. Сразу скажу, что никаких проблем психологических явных у него не было, никаких механических повреждений тоже. Когда говорю, мол, это грех разговаривать самому с собой, отвечает, мол, а петь самой себе это тоже грех. Не знаю, что делать... Может Вы в своей практике встречались с подобным?.. Говорю ему сходить на отчетку (хотя сама, честно говоря, слабо представляю, что это, и применяется ли в подобных случаях...). Слышала много историй от бабушек... А, вот вспомнила, что одно время, лет 5 он "принадлежал" какой-то псевдоцеркви, типа как на Западе популярны... Потом, правда, когда начали встречаться, я его приобщила к православной церкви... Читал книги, осознанно ходил на службы. Исповедовался и причащался».

Как видим, некоторые люди обеспокоены тем, что разговаривают вслух. Но есть и такие, которые считают это нормальным.

Интернет – источник: «Интересно, почему это таких людей иногда называют психами??? Когда я гуляю по скверу, погруженный в потоки своих мыслей, некоторые из них вызывают настолько пламенные эмоции, что я просто не могу не проговаривать их вслух. Задавать себе вопросы и самому же на них отвечать, комментировать увиденное... Нет, не спешите набирать телефон психиатрической клиники. Я это делаю изредка и достаточно незаметно для окружающих. И так намного интереснее, чем бродить всегда молча. Кстати не подумайте, что я люблю только с собой разговаривать. Я люблю встречаться с друзьями, обожаю безбашенные угары шумных тусовок, люблю общение с новыми людьми в реальной жизни - как и все остальные люди!... Я не псих!!!».

И хотя именно проблема произнесения вслух волнует некоторых людей, мы не будем ее касаться. Только заметим несколько нюансов.

Во-первых, у одних людей мысли прорываются вслух, а у других они просто не произносятся, но подобные внутренние состояния есть у всех людей.

Интернет – источник: «Когда я вижу на улице какую-нибудь полусумасшедшую бабку, которая идет и вслух разговаривает с воображаемым собеседником, задает вопросы, сама же на них отвечает, ругается, громко кричит, матерится... меня пробирает дрожь, и я очень надеюсь, что не стану такой. С психологической точки зрения это невроз. Чем мы, по сути, отличаемся от таких вот полусумасшедших, даже когда просто думаем - думаем про себя??? Тем, что вслух не говорим, а они говорят. Вслух. А мысли одни и те же. И вот эти мысли крутятся в бедной голове, крутятся... Голова пухнет и болит. Человек больше всего за день устает именно от мыслей, так как нервные импульсы постоянно бегают по нейронам и возбуждают их, возбуждают... а толку никакого, ведь лучше от этого не становится».

Невольное и вольное проговаривание вслух происходит потому, что есть речь внешняя и внутренняя, и это естественные составляющие мышления и его выражения. Только одни люди более разговорчивы и эмоциональны, а другие нет. Но те и другие обязательно имеют внутреннюю речь.

Во-вторых, когда люди даже не произносят мысленные разговоры вслух, но часто по мимике лица или по их движениям тела можно понять, что они в мыслях разговаривают. Это соответствует естественным внешним проявлениям внутренней речи (и это описано, например, в психологии).

Интернет – источники: «1) «Недавно поспорила с подругой, еду в автобусе и вдруг замечаю, что люди в салоне смотрят на меня странно. Только тогда поняла, что я вела диалог внутри себя. Представляла подруге убийные аргументы, она виновато соглашалась, и я вышла победителем! И вот, видимо, весь этот диалог отражался у меня на лице. А еще я очень часто таким макаром "разговариваю" со свекровью». 2) «У меня мама такая же была по молодости. Когда вела меня в сад утром, у неё прям на лице читалось, что она с кем-то спорит в уме. Глубоко задумчивое лицо и перемены мимики такие характерные». 3) «Я могу засмеяться или улыбаться даже в общественном месте, или всплакнуть чуток».

В-третьих, отметим, что невольное высказывание вслух, в естественном плане, обусловлено тем, что во внутренней речи нет полной звуковой выраженности, а есть зачаточные артикуляционные движения речевого аппарата (например, движение мышц языка), которые при эмоциях или напряжении проявляются внешне шептанием, бормотанием, и громким произнесением.

Это мы перечислили некоторые естественные причины, а теперь укажем на некоторые причины, исходящие от страстей.

Озвучивание вслух своих мыслей означает, что человек приобрел этот навык, потому что ранее не старался себя контролировать, т.к. сильно увлекался своими мыслями. Об этом также говорят психологи.

Интернет – источник: «Поскольку (внутриличностная) коммуникация осуществляется нашим сознанием практически непрерывно, необходим тщательный самоконтроль (самомониторинг), наблюдение за самим собой, чтобы наше внешнее поведение и, прежде всего невербальные коммуникации не выдавали того, что происходит у нас в душе. Люди, не умеющие этого делать от этого сильно страдают. Они - открытая книга для окружающих, у них все, о чем они думают, «написано на лице», а руки говорят больше, чем язык!».

Такая привычка это уже страстное состояние, и уже некая распушенность ума и воли.

Также подобные произнесения вслух более свойственны гневным и возмущенным помыслам.

Интернет – источник: «Я тоже постоянно говорю сам с собой, особенно когда нервничаю. Для меня это прямое следствие внутреннего конфликта. Часто я пытаюсь неосознанно вслух оправдаться, словно кто-то меня обвиняет и т.д.»

А вот как рассказывает об этом свт. Иоанн.

Иоанн Лествичник (Лествица, сл 8): «...без сомнения, крайняя степень гневливости обнаруживается тем, что человек наедине сам с собою, словами и телодвижениями как бы с оскорбившим его препирается и ярится. ...Сидя, по некоторой нужде, близ келий безмолвствующих мужей, я слышал, как они от досады и гнева наедине злились, как куропатки в клетках, и на огорчивших их, как будто на присутствующих там, насакивали».

Но есть озвучивание мыслей и в обычных и радостных состояниях.

Святые подвижники говорили, что не только невольное произнесение вслух является ненормальным, но даже при мысленной брани при борьбе со страстными помыслами не следует произносить вслух обличения или молитву против помысла, если с тобой есть кто-то рядом, чтобы не соблазнять его.

Варсанофий Великий (Руководство к духовной жизни, в. 562): «Вопрос. Когда нападает на меня лукавый помысл, сердце мое возбуждается против него с раздражительностью, и даже употребляю и голос; иногда же случится делать сие и в присутствии других: хорошо ли это, или нет? Ответ. Нехорошо делать так, дабы сие не обратилось в привычку и не послужило во вред людям и на соблазн видящим».

Но нельзя не сказать, что если подвижник находится один, то опыт говорит, что при брани с помыслами, самообличение, произнесенное вслух, более влияет на душу. И в Патериках есть этому примеры.

Лавсанк (О Марке): «Совершенно один внутри келии, почти столетний старец, у которого уже и зубов не было, он все еще боролся с самим собою и с диаволом и говорил: «Чего еще ты хочешь, старик? И вино ты пил, и масло употреблял – чего же еще от меня требуешь? Седой обжора, чревоугодник, ты себя позоришь». Потом, обращаясь к диаволу, говорил: «Отойди же, наконец, от меня, диавол, ты состарился со мною в нерадении. Под предлогом телесной немощи заставил ты меня употреблять вино и масло и сделал сластолюбцем. Ужели и теперь еще я чем-нибудь тебе должен? Нечего более тебе у меня похитить, отойди же от меня, человеконенавистник». Потом, как бы шутя, говорил самому себе: «Ну же, болтун, седой обжора, жадный старик, долго ли быть мне с тобою?»».

Примеры о том, что есть люди, которые не осознают, что мысленно разговаривают

А теперь скажем о том, что немало людей не видят своих мысленных разговоров (но мы не будем приводить много примеров об этом).

Интернет – источники: 1). «Лишён такого недуга. Это что-то на уровне нервного расстройства». 2). «Я что, сумасшедший с раздвоением сознания?» 3). «Я никогда мысленно не разговариваю сама с собой и тем более с другими».

А вот пару ответов обычных людей на подобное мнение о себе.

Интернет – источники: 1) «Забавляет читать отдельные "признания", мол: "А я не разговариваю". Разговаривают все, внутренний разговор есть один из основных признаков мышления, разве что некоторые настолько неосознанные, что умудряются не замечать оркестр, играющий в их умах». 2) «Мне кажется, что тот, кто говорит, что не разговаривает – врут. Неужели идете, например, на почту, где потеряли вашу посылку и сказали завтра прийти. И вот идете и думаете, ну вот сейчас приду, а мне: «ой, мы так и не нашли...», а я им: «что за свинство??? Как вы работаете, давайте главного мне!» Угу, ни разу так не думаете... Вообще можно ли ни о чем не думать целыми днями? Или хотя бы: «что бы сегодня приготовить? Угу, милый картошку любит, наверно приготовлю, приедет, обрадуется, скажет какая я молодец...»».

На этом закончим краткий обзор мнений по поводу наличия мысленных разговоров, а в следующих главах будем говорить об этом подробно.

Раздел 1.2: Почему многие люди, в том числе и христиане, не осознают своих мысленных разговоров

Прежде чем продолжить говорить непосредственно о мыслях и мысленных разговорах, необходимо сказать, почему же люди не видят, что мысленно разговаривают и зачем христианам необходимо осознавать их и познавать, что они значат.

Заметим, что многие люди считают, что они знают свои мысли. Но мы будем говорить не в общем о мыслях или об осознании тех или иных мыслей время от времени (как это обычно происходит), а о том, что следует учиться точно осознавать конкретные мысли, понимать как началась та или иная мысль на какую-то тему, как она была точно построена и какой страсти она приличествует.

Начнем с первого вопроса: почему люди могут не видеть своих мысленных разговоров?

Во-первых, невидение (не осознание) своих точных мыслей, а наличие только мнения о них, происходит по причине того, что человек не занимается трезвением (которое для христиан является одним из главных внутренних деланий).

Во-вторых, незнание своих помыслов является следствием греха, когда человек привык думать, говорить и делать определенным образом, не заботясь о том, что это зачастую не соответствует заповедям или тому - право, хорошо это или нет.

В-третьих, опыт говорит, что есть немало христиан (не говоря уже о людях неверующих или маловерующих), которые не знают правых христианских учений о грехе и страстях, а интересуются только внешними обрядами и деланиями, или знают что-то о внешнем выражении страстей, но не знают право учений о страстных помыслах.

Есть и другие причины и кратко скажем о них.

Люди часто оценивают себя по эмоциям и внешним поступкам

Так как многие люди невнимательны к своим мыслям (т.е. не имеют трезвения), то они чаще оценивают себя по эмоциям, по внешнему поведению и по делам, чем по конкретным мыслям.

Относительно видения конкретных мыслей, конечно, люди могут приблизительно сказать, о чем думали. Но, как правило, это будут единичные вырванные мысли и в большей мере это - мнение о своих мыслях (некий неточный пересказ), и мысленные разговоры воспринимаются ими как рассуждения, или думанья.

Относительно эмоций – люди привыкли говорить не о конкретных мыслях, которые были, а охотней называют свои эмоции и переживания.

Особо отметим, о том, как многие люди оценивают свои мысли – если человеку приятно о чем-то думать, то он считает, что это хорошо, а если неприятно - то это плохо. Причем против приятных мыслей и эмоций душа не хочет отказываться, считая, что они облегчают ей жизнь и дают некий положительный заряд. И именно поэтому, практически никогда не услышишь, чтобы кто-то жаловался или хотел избавиться от мыслей, несущих удовольствие.

Также людям легче воспринимать себя внешне что-то делающими, например, смотрящими телевизор, идущими по улице, моющими посуду и др., чем воспринимать свои мысли. Опыт говорит, что при различных действиях многие не обращают внимания на свои мысли.

Не располагает людей к трезвению над мыслями и познанию себя и то, что они привыкли судить о себе по внешнему поведению. Так, если я не делаю чего-то преступного, то я уже и хороший. Или, если я хожу в храм, и еще если показываю молитвенный вид, то я уже хороший христианин. А то, что происходит внутри человека, как он мысленно ругается, ненавидит, осуждает, услаждается чем-то, то это не сильно волнует человека, т.к. это не видно другим людям.

Макарий Великий (Духовные беседы, б.2): «Если же говоришь: «видимым образом я не блудник, не прелюбодей, не сребролюбец; следовательно, праведен»; то обольщаешься в этом, думая, что все уже совершил. Не три только части греха, от которых человеку должно оградить себя, но их тысячи. Откуда кичливость, небоязненность, неверие, ненависть, зависть, коварство, лицемерие? Не должен ли ты вести с ними брань и борьбу в тайне и в помыслах?».

Иоанн Крестянский (Опыт построения исповеди, 10-я запов.): «...греховные помыслы, желания, чувства мы даже и не считаем за грехи – ведь не сделали, а только подумали, помечтали, поусладились в душе – и потому не каемся в них и тем самым готовим душу свою к вечной гибели!».

Иоанн Карпафский (Добротолюбие, т.3, 55): «Как во внешних делах есть менялы, ткачи, птицеловы, воины, строители: так разумеи и о внутренних делах, что есть и в помыслах азартные игроки, отравители, морские разбойники, звероловы, блудники, убийцы, и подобные; каковых надлежит тотчас изгонять вон благочестивым противоречием и молитвою».

Нил Синайский (Добротолюбие, т.2, гл.5, 80): «Многие уступают страстям больше в помыслах, чем в действиях, невидимо с ними соглашаясь и ими услаждаясь. Внутренне они падшие, хотя видимых

падений за ними не водится. И бывает, что иной по наружности кажется совсем безукоризненным, - сам только сознавая укрываемую внутри гнусность и краснея оттого, что невидимое противоположно видимому, истина противоречит почтенной наружности и заставляет совесть справедливо стыдиться. Такой чем отличается, когда душа его помышляет о не должном и полна срамных чувств? Не хуже ли даже он гробов. Гробы недолго заключают в себе зловоние, пока в теле остаются еще влаги, но как скоро соки истощаются, пресекается и зловоние; сердце же, исполненное срамных помышлений, всегда внушает омерзение, будучи зловоннее гниющего тела, - и само только наслаждается собственною своею срамотою».

Нил Синайский (К досточтимейшей Магне..., гл.22, 23): «Хотя наружность показывает молитвенный вид, ибо, преклонив колена, смотрящим на нас кажемся молящимися, но мыслию представляем что-либо приятное, благосклонно разговариваем с друзьями, с гневом злословим врагов, пируем с гостями, строим дома родственникам, садим дерева, путешествуем, занимаемся торговлею, насильно бываем привлекаемы в священный сан, с великою осмотрительностью устроаем дела порученных нам церковей и большую часть всего этого перебираем в мыслях, на все, что ни подскажет помысел, соглашаясь так, как угодно страсти расположить к этому сердце наше».

И вот эта увлеченность своим внешним видом и поступками, которые на вид благородны, добры (как говорят иногда, воспитаны и интеллигентны) не дает духу человека быть направленным на правдивое видение себя внутреннего, который зачастую не так красив, спокоен, добр, благороден и т.д., как видится внешне и кажется себе.

Скрыванию себя истинного помогает и греховное лукавство и лицемерие, благодаря которым грешник думает и чувствует одно, а говорит и показывает другое. И то, каким он представляется внешне, ему нравится больше...

Уму грешника тяжело заниматься трезвением и точно осознавать мысли

Следующей причиной, почему человек не осознает свои конкретные мысли, есть то, что грех настолько захватил ум, сердце и всю душу грешника, что ему тяжело начать видеть свои мысли, которых великое множество и которые исходят от разных страстей.

Игнатий Брянчанинов (Аскетическая проповедь, Поуч. 2 в неделю по Богоявлению): «Собственный свет падшего естества, как поврежденный грехом, слабо озаряет деятельность человека, при этом свете мы усматриваем немного наших погрешностей, видим одни самые грубые и осязательные. Когда же деятельность наша озарится светом Христовых заповедей, тогда самовоззрение наше изменяется: мы начинаем усматривать в себе множество недостатков, которых прежде вовсе не примечали. В поразительном разнообразии является тогда пред мысленными очами наше повреждение грехом!».

Феофан Затворник (Сборник слов «Внутренняя жизнь», 3. Вводит внутрь и показывает, что там): «(Войдя во внутрь себя) на первый раз вы ничего там не увидите - не потому, чтоб там не было ничего, но потому, что там слишком много всего и все сбито и бродит в беспорядочном смятении. Вы будете испытывать то же, что испытывают в густой туман. Как в сем случае туман, как стеною, отраждает от нас все предметы и сокрывает их в себе, так кто в первый раз обращается внутрь себя, тот видит, что, как мрачным покровом, закрыто все его внутреннее. В этом можете удостовериться теперь же. Но не прекращайте труда самоуглубления. Потерпите немного в сем труде, и вы скоро начнете различать малопомалу происходящее внутрь вас подобно тому, как вошедший снаружи в слабоосвещенную комнату, постоявши немного, начинает один за другим различать находящиеся в ней предметы. — Усугубьте же внимание и смотрите: вот предмет, который вас занимал, отошел - его место заступил другой; этот тотчас замещен третьим; не успел этот показаться, как его теснит четвертый, гонимый в свою очередь пятым, и так далее. Одно помышление спешно сменяется другим - и это так быстро, что всегда почти нет возможности дать себе отчета в том, что прошло чрез нашу голову. Эта подвижность помышлений не оставляет нас не только в промежутках занятий, например при переходах с одного места на другое, но и во время их, как бы важны они ни были: и во время молитвы здесь, в храме, или дома, и во время чтения и даже размышления углубленного и прочее. Обычно называют это думанием, в существе же дела это есть расхищение ума, или рассеянность и отсутствие сосредоточенного внимания, столько нужного в деле управления самим собою. Вот это и поставьте первою чертою нашего внутреннего человека. Подобие ему - смятение снежинок, падающих при ветре, или толчение насекомых в воздухе в летние вечера. Противоположное ему состояние у святых есть внимание ума, по коему ничто самовольно не входит в голову и не выходит из нее - все подчинено свободе и сознанию, в коем обычно пребывает один

Бог и лицо, Его созерцающее. Между сими противоположностями стоят разные степени душ, потеющих в борьбе с помыслами и ревнующих об умиротворении их».

Итак, человеку, который никогда не обращал особого внимания на свои мысли, вначале бывает тяжело увидеть свой внутренний хаос, который он принимает за думание.

Также напомним, что в теме «О праздномыслии, или о мечтаниях, блуждании и рассеянии ума» мы говорили об основных страстных состояниях ума грешников: мечтательности, рассеянности, блуждании, праздномыслии, не умении сосредоточиться на рассудительности. Там же речь шла и о плодах этих состояний ума: человек не может помнить о Боге, мирские помыслы производят беспорядок в уме, т.к. мысли быстро сменяют друг друга, увлекаясь то одним, то другим, а это порождает различные эмоциональные волнения: страх, беспокойство, гнев, приятность и т.д. Все это не дает видеть страсти, молиться, иметь истинное покаяние и т.п., потому что душе некогда – она занята мирскими впечатлениями, делами и собой (но не в духовном плане, а плотском).

Приведем некоторые поучения, в которых описываются подобию ума человека, который не следит за мыслями и не знает о своих страстных помыслах.

Феофан Затворник (Примеры записывания добрых мыслей..., 45): «Некто из старцев написал: я похож на коня, который пасется без хозяина: кто ни вздумает, садится и ездит; лишь только слезет один, наездившись, как садится другой и то же делает, и так далее. Это говорил он о блуждании туда и сюда помыслами. Посредством их враг ездит на нас. Надо прибавить, что тоже делает он и посредством многоделия и многозаботливости в парительной зазнавательности».

Евергетин (т.4, гл.6, 4. Из аввы Марка): «Как неопытный теленок, скача по лугу, оказывается у опасного обрыва, так и душа, которую все больше понукают помыслы».

Антоний Великий (Добротолюбие, т.1, Устав отшельнической жизни, е): «Монах, сидящий в келии своей с сомкнутыми устами и Бога не помнящий (или любой молчащий внимательно не молящийся человек – от сост.), похож на разоренный дом, находящийся вне города, который всегда полон всякими нечистотами, потому что, кто ни вздумает вынести нечистоты из дома своего, туда их относит. (То есть: молчит устами, а умом мечтает, помыслам поблажает и сердцем увлекается, – что все есть греховный сор, бесами в душу ввергаемый)».

Евергетин (т.4, гл., 1. Из Отечника, 8): «Брат сказал старцу: «Я не вижу никакой брани в моем сердце». «Ты как город, - заметил ему старец, - в котором ворота распахнуты на все четыре стороны света, и через них входит и выходит, кто хочет, а ты этого не видишь. Если бы ты запер ворота и не пропускал бы лукавые помыслы к себе, то увидел бы, как они толпятся снаружи и пытаются тебя одолеть»».

Земные помыслы не дают вознестись уму к Богу и помнить о спасении души

Следующей причиной невидения своих мыслей есть то, что люди привыкли думать только о земном, о том, что их окружает, что им интересно, приятно и нужно для тела. К тому же, земных дел и ситуаций очень много. Всем известно, что как только мы перестаем думать об одном деле или событии, тут же начинаем думать о другом. И в эти думания входят и рассуждения, и суждения, и осуждения, и мысленные разговоры, и мысли по кругу и мн. др.; и все они или о себе, или о людях, или о событиях, или о вещах. И так каждый день с утра до ночи.

Филарет Дроздов (т.4, Слово в день Успения Пресвятыя Богородицы): «Житейское попечение влечет нас от предмета к предмету, от занятия к занятию, от заботы к заботе: и как заботы наши большею частью не так бывают успешны, как мы желали бы, то неудача смущает нас, недостаток помощи огорчает, препятствие от других раздражает; желания и страсти шумят как ветры, как волны... Мы мятемся всеу; волнуем сами себя, к собственному вреду и опасности; обуреваемая внешне и внутренне душа не примечает кроткого присутствия, не слышит тихого гласа вождельной и спасительной благодати. Житейское попечение отуманивает ум пред светом истины и благодати».

Мы настолько увлечены всем тем, что происходит вокруг, и заботой о своей телесной жизни, что наша душа даже не представляет себе, о чем можно думать еще, как не о земном и о том, что касается человека в плане его земной жизни.

Отметим, что изначально увлечение земными помыслами произошло после грехопадения.

Дионисий Александрийский (Слово на язычников, гл.23): «...утратив мысленное устремление к единому Богу, люди впали во многое и различное; уклонившись от истинного Отчего Слова, Спасителя всех Христа, носятся они мыслию по многим вещам».

Макарий Великий (Семь слов, Сл. 4, гл.19): «...преслушали мы заповедь, уступили своим хотениям, стали услаждаться нечистыми и земными помыслами; почему, на великое расстояние удалилась тогда душа наша от Бога».

Григорий Синаит (Добротолюбие, т.5, Наставления безмолвствующим, гл.3): «Когда чрез преступление заповедей Возродившего нас (в крещении) отделились мы от Бога, тогда потеряли единение с Ним и погубили в чувстве умное Его чувство. Поползнувший таким образом ум и отделившийся от Бога, всюду водится, как пленник. И невозможно ему установиться иначе, как если повинется Богу и с Ним соединится, часто и терпеливо станет молиться Ему, и каждый день умно исповедоваться Ему, в чем погрешает, Который тотчас и прощает все в смирении и сокрушении просящим прощения, и святое имя Его всегда призывающим».

Но грешная душа, не зная этого, и увлеченная этими земными помыслами, считает, что ее занятие миром и постоянные мысли об этом - это нормально и так должно быть. И даже не подозревает, что находится во тьме страстей (сребролюбия, гордости, гнева, печали и т.д.).

Иоанн Златоуст (т.8, ч.1, б.24): «Земные помыслы заключают в себе много нечистоты».

Иоанн Златоуст (т.2, ч.1, О статуях беседа 2): «Забываясь только об украшении своего дома, богатые только внешними благами, не радят о внутренних благах и не обращают внимания на то, что душа их пуста, нечиста и покрыта паутиной».

Григорий Палама (Омилия 19): «...задерживающий свой ум в земных помыслах, конечно, является преступником, а не тем ли более тот, кто погрязает в дурных и грязных?».

Филарет Дроздов (т.2, Слово в Церкви Пресвятыя Богородицы в честь иконы Ея Смоленския...): «Житейское попечение развлекает и смущает. ...Почему не дается нам духовный разум и чистое созерцание? – Потому, что житейское попечение связует наш ум, обременяет его тяжкими земными помыслами, покрывает его мглою нечистых страстей и чувственных желаний; из орла, которому бы надлежало в чистом воздухе зреть на Солнце истины, превращает в крота, роющегося в земле и в прахе дел земных, бесполезных для духа. Житейское попечение обессиливает волю в избрании лучшего».

Макарий Великий (Собрание рукописей типа 2. Духовные беседы б.9): «Если же предан кто попечениям, или славе, или любоначалию, или заботится о человеческих почестях и домогается их, и душа его возмущается и омрачается земными помыслами, предается чему-либо в веке сем и овладевается тем; то подобная душа, если бы и пожелала прейти тьму страстей, в какой держат ее лукавые силы, или бежать от нее и отгнать ее от себя, не может сего сделать, потому что любит и творит волю тьмы...».

Как видим, душа, увлеченная земными помыслами, любит мир и любит думать обо всем (о деньгах, вещах, о себе и др.), любит шум своих помыслов, любит переживать разные эмоции под действием своих мыслей, и поэтому не может выйти из власти страстей и лукавых сил. Эти земные помыслы не дают душе думать о Боге, о божественных истинах, о вечности, о своем спасении (для которого необходимы внутренние делания - «трезвение», «брань с помыслами и со страстями» и молитва).

Опыт говорит, что чем больше у человека земных дел, общений и увлечений, тем меньше душу интересует вопросы духовной жизни и духовные делания. Те, кто занимается трезвением за мыслями и борьбой с помыслами, те хорошо знают, как тяжело следить за помыслами и отвергать их, если есть активное общение с людьми, или если надо выполнять какие-то даже необходимые мирские дела. Тогда ум увлекается тем, что видит и слышит, мыслями о деле, и нередко забывает о необходимости трезвиться и повторять слова молитвы (что привык в разной мере делать в уединении).

Исаак Сирий (Слова подвижнические, слово 69): «Человек многопопечительный не может быть кротким и безмолвным (где безмолвие - это «соглядатай помышлений» и «тишина помышлений» по Иоанну Златоусту – от сост.); потому что необходимые причины обременяющих его дел принуждают его невольно, хотя бы и не хотел, заниматься ими и проводить в них время, и расточают его тишину и безмолвие».

Поэтому святые отцы говорят, что именно из-за попечения о внешнем, даже вынужденном, никто из людей, даже живущих свято, не может непрерывно стремиться к Высочайшему благу - Богу.

Авва Феона (Собеседование 3-е Иоанна Кассиана, гл.5, 8,10): «Кто, доставляя пропитание бедным или с услужливым человеколюбием принимая толпы пришельцев, в то самое время, когда озабоченным духом развлекается услугами братьям, будет созерцать безмерность вышнего блаженства? И когда скорбями и заботами настоящей жизни возмущается, будет ли рассматривать состояние Будущего Века сердцем, возвышенным от земных привязанностей? ...Ибо можно ли верить, чтобы кто когда-либо, даже самый лучший из всех праведников и святых, связанный узами этого тела, мог стяжать это Высочайшее благо, так чтобы, никогда не отступая от Божественного созерцания, даже и на короткое время, земными помыслами не отвлекался от Того, Кто один есть благ; кто бы никогда не имел никакого попечения ни о

пище, ни об одежде, ни о других плотских потребностях; заботясь о принятии братии, о перемене места, о построении кельи, никогда не желал бы какой-либо человеческой помощи или, удручаемый крайнею нищетою, не подвергался прещению Господа, Который говорил: «не заботьтесь для души вашей, что вам есть и что пить, ни для тела вашего, во что одеться» (Мф.6,25)? ...Итак, святые отвращаются всего, что в мире есть мирского; но невозможно, чтобы они и кратковременным поползновением помыслов не увлекались к тому, и теперь никакой человек (исключая Господа и Спасителя нашего) не сдерживает рассеяния духа так, чтобы, всегда пребывая в созерцании Бога и никогда не отвлекаясь от Него, не погрешал услаждением в какой-либо мирской вещи..., поелику святые чувствуют, что они ежедневно бывают обременяемы тяжестью земных помыслов, ниспадают с оной высоты духа невольно, даже сами не зная, как увлекаются в закон греха и смерти, и не говоря уже о прочем, даже теми, вышеупомянутыми, хотя добрыми и праведными, однако ж земными делами отвлекаются от созерцания Бога, — то подлинно имеют о чем вздохнуть к Богу, имеют из-за чего поистине смиряться и сокрушаться, не на словах только, но с искренним чувством называют себя грешниками и, истинно во всем, в чем они, ежедневно побеждаемые немощью плоти, погрешают, постоянно прося прощения и благодати Божией, непрестанно проливают искренние слезы покаяния».

И именно это рассеяние на попечительные помыслы подвигало святых подвижников удаляться от мира и всего, что в нем происходит, и тем в разной мере умерщвляли земные помыслы.

Исаак Сирин (Слова подвижнические, сл. 1): «Никто не может приблизиться к Богу, если не удалится от мира. Удалением же называю не переселение из тела, но устранение от мирских дел. В том и добродетель, чтобы человек не занимал ума своего миром. Сердце не может пребывать в тишине и быть без мечтаний, пока чувства (слух, зрение – от сост.) чем-нибудь заняты; телесные страсти не приходят в бездействие, и лукавые помыслы не оскудевают, без пустыни».

Лука Крымский (Сб. «Спешите идти за Христом», О рассеянности при молитве): «...мы, если хотим быть в общении с Богом, должны быть живущими в Боге, мысли наши должны быть всегда обращены к высшему. Для этого уходили в дикие леса, в пустыни сильные духом и полные любви к Богу люди, которые хотели научиться и научились молитве, потому что земные помыслы заменяли помыслами о Боге, жизнь свою направляли к достижению духовного совершенства».

Блж. Феофилакт (Толков. на посл. к Галатам, гл.5): «...те, которые составляют удел Христов, распяли плоть, то есть умертвили телесные помыслы. Ибо они не самих себя умерщвляли: под плотью ты разумей не существо плоти, а земные помыслы, так, чтобы не жили в них ни страсти гнева, ни похотения, но те и другие были распяты и умерщвлены».

И если тяжело не получать впечатлений от мира и общения, трезвиться, молиться и не увлекаться помыслами тем, кто имеет какой-либо навык духовного делания, и понимает смысл и необходимость его, то, понятно, что человеку, который постоянно охвачен миром и его заботами, который не постиг и начальных навыков трезвения и понимания зачем это нужно, практически невозможно следить за мыслями и сопротивляться страстным помыслам.

И в заключение хотелось бы привести следующее поучение.

Евергетин (т.2, гл.4, Из святого Ефрема): «Возлюбленный брат, знай, каким бывает вражеское заблуждение. Не слушай врага, все совершай в меру, как нужно. В меру работай, чтобы успевать на молитву и на богослужение. Молитва с верой дает тебе крепость и благодать во всяком благом деле. Нам вполне достаточно того, что мы зарабатываем, и нам нужно только самое необходимое, а не удобства и наслаждения. А если мы гонимся за излишествами, то труд наш увеличивается, а наш путь теряется. Нас наполняет скорбь и тревога, жизнь расточается в хлопотах. А ведь «единое только есть на потребу», как сказал Господь. Нет ничего выше или честнее души. Ради нее мы думаем, какую работу предпринять. Мы не должны расходовать все свое время на телесные помыслы».

Большинство людей не знают христианского учения о помыслах и страстях

Следующей причиной невидения своих мыслей и не умения в них разобраться есть то, что люди не знают христианского учения о помыслах. Причем, если этого не делают неверующие или инаковерующие люди, то это логично, но печально, если этого не делают христиане. У них есть множество учений святых отцов, но опыт говорит, что многие современные христиане, особенно живущие в миру, более остановились на внешней вере и обрядовости. Некоторым христианам тяжело читать учения святых отцов и они их не понимают, т.к. их ум привык к легкой, поверхностной и зачастую пустой информации, а не к глубоким духовным поучениям.

Не стремление грешника познать, что происходит с его внутренним человеком, связано и с тем, что большинство людей не знают, что такое грех и страсти, и по каким законам и «формулам» они

действуют. Это незнание относительно внутренних грехов и действия страстей может быть у христиан, которые узнали только о внешних грехах, и, к сожалению, по духу стали фарисеями, т.к. видят только свои внешние поступки. А люди неверующие вообще не задумываются о грехе, и, конечно, не видят своих даже внешних грехов, не говоря уже о внутренних.

Также заметим, что христиане до своего прихода к вере уже приобрели мирские знания, которые во многом противоречат христианскому учению (особенно это касается психологических мнений или учений других вер), но люди продолжают ими руководствоваться в некой мере.

Лука Крымский (Сб. «Спешите идти за Христом», Гимн любви апостола Павла): «Немного мы знаем, ничтожны знания человеческие, но гордимся, бесовски гордимся этими ничтожными знаниями Всё знание наше, которое приобрели мы, составляет малую часть полного и истинного знания, — всё это потеряет всякое значение и всякую силу. ...Теперь настало время, когда открылось перед нами истинное и совершенное, и тогда то, чем мы гордились в жизни прежней, — все наши знания, вся мудрость — представляются нам как детские игры, как детские забавы».

И для того чтобы очистить свой ум от вредных или неправых знаний, нужно тщательно изучать учения святых отцов, и при этом не доверять своему, уже выработанному мнению, которое не имеет подтверждения в христианском учении.

Невидение своих конкретных мыслей бывает и от смешения в уме мысленных разговоров с рассуждениями

Еще одно причиной, почему некоторые люди не видят внутренних разговоров, является то, что мысленные разговоры смешаны с рассудительными мыслями, и являются некими вкраплениями в рассуждения (или чаще наоборот - рассуждения вкрапляются в мысленные разговоры). Приведем примеры.

Первый пример, как придумываются слова другого человека. Женщина вызвала мастера по ремонту компьютера и думает: «Надо помыть пол и вытереть компьютер, а то мастер увидит пыль», и начинает убирать. После этого рассуждения мысленно произносятся придуманные слова мастера: «Какая аккуратная женщина, так чисто» и чувствуется самодовольство. Могут быть и другие слова мастера: «Что это у вас так грязно?» и якобы женщина отвечает: «Да это у нас окно открыто и с улицы такая пыль несется, и приходится постоянно мыть полы, а сегодня не успела». Так вот если спросить женщину, о чем она думала, она может сказать, что рассуждала о том, что надо убрать. И опыт говорит, что мало кто скажет, что он внутренне разыграл диалоги: придумал слова другого человека, который его хвалит или ругает, а он доволен или оправдываюсь.

Второй пример, как могут мысленно повторяться чужие слова и перемежаться с рассуждениями. Человек повторяет, сказанные кем-то слова, которые ему не понравились, и дает им оценку: (слова другого) «А я делаю так, как мне удобно и выгодно, и не собираюсь под кого-то подстраиваться». (Свое размышление с возмущением) «Ага, значит, он будет делать как ему удобно а мне, значит, надо под него подстраиваться. (Обращение к другому) Ты смотри, какой ты бессовестный. Как так можно?! А если бы я делал как мне выгодно, посмотрел бы, что бы ты сказал». Зачастую своя внутренняя речь воспринимается как рассуждение без мысленных разговоров, и человек скажет, что он думал о том, что мы не можем делать только то, что выгодно нам, и что каждый должен подстраиваться друг под друга.

Также нередко люди просто говорят: «думаю о ком-то», но не всегда осознают, что в это думание входят и мысленные разговоры с этим человеком или с кем-то другим, но об этом человеке.

Итак, во внутренней речи есть две основные составляющие: рассуждение (в котором нет прямой речи) и «разговор» (прямая речь), которые смешиваются и чередуются. И человеку, не упражненному в трезвении, тяжело различить их во время думания (но об этом мы еще будем подробно говорить во второй главе).

Далее. Наша душа так привыкла к такой форме мышления (рассуждения, перемешанные с мысленными разговорами), что даже не замечает, как и о чем думает. Как правило, человек, не имеющий навыка трезвения, может находиться в подобных мысленных разговорах с рассуждениями часами, а то и днями. Иногда человек не может от них избавиться, даже если пытается это сделать, а иногда они сами проходят, потому что или происходит какая-то отвлекающая ситуация и ум переключается на другое, или ум быстро переходит с одного помысла на другой по закону ассоциаций. Например: внутренние беседы с К., могут перейти на воспоминания о К., затем если в этих воспоминаниях есть, например, другой человек, то душа переключается на него и уже ему что-то говорит. И таким образом герои могут меняться до тех пор, пока человек не заговорит с кем-то вслух или не возникнет какая-то ситуация, требующая обдумывания, что отвлечет его от мысленных разговоров. Поэтому происходит так, что

человек не может вспомнить о чем думал, или ему кажется, что он ни о чем не думал, или что у него была только одна мысль (а на самом деле он просто запомнил, например, последнюю).

Вот так мы и живем во внутреннем мире своих различных помышлений, и как говорят святые отцы, человек находится как бы в себе, но вне себя, т.е. не осознавая своего бедственного состояния, и даже не можем понять, а как это по-другому. Но опыт говорит, что по-другому можно и нужно, хотя это процесс не одного дня, и, к сожалению, думаю нам, грешным, и до конца жизни от этого не избавиться по устойчивой привычке к мысленным разговорам.

К мысленным разговорам располагают бесы и этого не знают большинство людей

И последнею причиною неведения людей о своих мыслях, которую мы сейчас обозначим, есть то, что большинство людей не знают, что на мысленную силу действуют бесы. Не знают они и того, что людям тяжело своими силами противостоять их влиянию, т.к. бесы имеют многовековой опыт обольщения. Мы не будем об этом подробно говорить, т.к. о вражеских действиях есть тема «О прелести», и далее будет рассматриваться вопрос о мыслях от бесов, а сейчас приведем только некоторые поучения.

Феофан Затворник (Толков. на Пс.118, ст.85): «Злые духи участвуют в делах наших больше, нежели сколько мы думаем и догадываемся. Шагу нет, чтобы они не встречали во что, и все в тех видах, не удастся ли схватить кого и посмеяться над ним. Потому Господь так настойчиво и говорит: «всем глаголю — бдите» (Мк.13,37)».

Феофан Затворник (Толков. на посл. Ефесянам, гл.6, 14): «Мысли грешника непрестанно блуждают и никогда не постоят на одном. Это брожение помышлений делает его бессильным нравственно и вместе открывает его всем приражениям и злокозненным врага. Вместе с бродящими в голове мыслями и образами пробирается туда и враг, и начинает строить свои призрачные планы и увлекать на страстное и греховное. Грешник думает, что всё то его построение собственное, а оно все вражье, и, исполняя то, он врагу служит».

Антоний Великий (Добротолубие, т.1, Наставления, ст.32): «Демоны не суть видимые тела; но мы бываем для них телами, когда души наши принимают от них помышления темные; ибо, принявши сии помышления, мы принимаем самих демонов, и явными их делаем в теле».

Антоний Голынский-Михайловский (Путь умного делания, гл. Молитва Иисусова): «Исходящее из сердца зло порождается виновником зла - дьяволом. Дьявол же, льстец и хитрец, средоточие всякой мерзости, обольщая человека помыслами, обещает каждому то, к чему тот имеет наиболее страстное влечение. Будучи коварным хитрецом, дьявол подходит к человеку тонко и всегда превосходит тонкостью ум человеческий. Скрывая свое присутствие, он выдает порождаемые им помыслы за мысли, принадлежащие самому человеку. Обманутый человек становится всецелым пленником дьявола».

Василий Кинешемский (Беседы на Еванг. от Марка, гл.4, ст.21-41): «...мы постоянно находимся под действием какой-то темной силы, которая людьми чистого сердца и праведной жизни ощущается определенно как сила дьявола, но нами, нравственно огрубевшими, грешными людьми, обыкновенно не замечается. Эта сила сказывается главным образом в навязчивых мыслях и соблазнительных образах, что на аскетическом языке носит название "прилогов дьявольских". Неизвестно, откуда появляются эти мысли и образы, властно захватывающие сознание и часто руководящие нашей деятельностью. Люди, духовно невоспитанные, обычно принимают их за собственные мысли и желания и не только не считают нужным с ними бороться, но, если они окрашены чувственно-приятным тоном, сами их снова вызывают, когда они исчезают, услаждаются ими, задерживая в сознании, и напрягают свою фантазию, чтобы разукрасить их еще привлекательнее новыми подробностями. Это не воспоминания прошлого, не построение сознательной мысли, не продукты подсознательной деятельности воображения, как их иногда называют (определение, кстати сказать, не объясняющее ровно ничего), это несомненное внушение посторонней духовной силы».

Игнатий Брянчанинов (Советы относительно душевного иноческого делания гл.43): «Чтоб противостоять падшим духам, надо видеть их. Борьба возможна только с таким противником, который подвергается чувствам тела или души. Когда не виден враг, когда не видны его орудия, когда никакое ощущение не свидетельствует о присутствии и действии его, тогда он равен врагу несуществующему. Какое же может быть тут сражение? Духи, не видимые для очей телесных, видимы для очей душевных, для ума и сердца; но святые отцы, достигшие чистоты и совершенства, видели духов и телесными очами. Нам, не видящим падших духов телесными очами, надобно научиться видению их душевными очами. Для объяснения того, каким образом являются духи человекам и каким образом они могут быть видимы человеками, представим две нижеследующие повести. 1) Преподобный Макарий Великий проводил жизнь отшельника в Египетском Ските. В некотором расстоянии от его келий пребывало

многочисленное общество иноков, находившихся под руководством Великого и проводивших жизнь затворников. Келии их отстояли одна от другой на вержение камня. Однажды преподобный сидел на пути, ведущем к келиям иноков и внезапно увидел идущего демона в образе человека с множеством сосудов. Старец спросил его: "Куда ты идешь?" Дьявол отвечал: "Иду возмутить братию". Старец спросил: "Что у тебя в этих сосудах?" Дьявол отвечал: "Кушание для братии". Старец сказал: "Во всех ли сосудах есть кушание?" Он отвечал: "Да. Если кому покажется неудобным одно кушание, то подаю другое, за ним третье, и так далее по порядку все кушания, одно за другим, чтоб каждый вкусил хотя одного". Сказав это, демон пошел далее, а старец остался на пути, ожидать его возвращения. Увидев его возвращающимся, старец сказал ему: "Здравствуй". "Какое здравствуй!" - отвечал тот. "Почему так?" - спросил старец. "Потому что, - отвечал дьявол, - все монахи были ко мне неблагоклонны, и никто из них меня не принял". Старец сказал: "Итак, ты не имеешь между ними ни одного приятеля?" Дьявол отвечал: "Имею там одного друга, который слушается меня: когда приду к нему и он увидит меня, так и начнет вертеться во все стороны" ("Вертеться во все стороны": так бывает с искусными в борьбе с бесовскими помыслами). Старец спросил: "Как его имя?" Дьявол сказал: "Феопемпт". Сказав это, он удалился. Преподобный Макарий отыскал Феопемпта и, вступив с ним в келейную беседу, нашел, что этот инок не узнавал демона, являвшегося ему, вступал в беседу с приносимыми им помыслами, услаждался ими, не понимая и не подозревая, что чрез это он вступил в общение и теснейшую связь с падшим духом. Святой научил Феопемпта борьбе с дьяволом и из друга демонов превратил во врага (Четьи-Минеи, 19 января). Из этой повести явствует, что Феопемпт видел дьявола, как и дьявол засвидетельствовал об этом, но видел его лишь умом в разных греховных помыслах. Пришествие дьявола к Феопемпту ознаменовывалось особенным наплывом навязчивых и обольстительных помыслов, с которыми он не знал что делать, приходил в состояние недоумения, беспокойства и смущения, вступал в беседу с помыслами, очевидно, не понимая, что они предлагаются бесом, а полагая, что они возникают в его собственной душе, старался успокоить их рассуждением и словопрением и, наконец, увлекался и услаждался ими. 2) Другой великий угодник Божий, преподобный Макарий Александрийский, увидел однажды телесными очами бегающих и летающих по всей церкви малых отроков, черных, как эфиопы. Обычай в той обители был таков, что один инок протяжно читал псалмы посреди церкви, а все прочие братья сидя внимали ему. Преподобный увидел, что при каждом иноке сидел эфиоп и издевался над ним. Иному эфиопы полагали пальцы на глаза, и он тотчас начинал дремать, другому полагали пальцы на уста, и он начинал зевать. Пред иными они предстояли в подобии женском, пред другими строили здания, приносили разные вещи и упражнялись в разных занятиях. По окончании Божественной святой службы Макарий, призывая к себе каждого брата, расспрашивал его наедине, о чем он думал и мечтал во время Богослужения. Оказалось, что каждый думал и мечтал о том, что изображали пред ним духи. Из этой повести явствует, что духи действуют на нас не только суетными и греховными помыслами, но и мечтаниями греховными и суетными, даже осязанием и различными прикосновениями. Все это делается вполне ясным иноку, проводящему внимательную жизнь по евангельским заповедям, в свое время, из собственных опытов... Преподобный Макарий Великий говорит: "С того времени, как при посредстве преступления заповеди (в раю первыми человеками) зло вошло в человека, дьявол получил свободный доступ всегда разговаривать с душою, как разговаривает человек с человеком, и влгать в сердце все вредное" (Слово 2, гл. 2). Разговаривает дьявол с человеком, не употребляя голоса, но словами, потому что мысли суть те же слова, только не произнесенные голосом, не облеченные в звуки, без чего человек не может сообщать мыслей. В том же Слове Великий Макарий говорит: "Дьявол так хитро действует, что все злое представляется нам как бы рождающимся само собою в душе, а не от действия чуждого (постороннего) духа, злодействующего и старающегося утаиться". Ясные признаки пришествия к нам и действия на нас падшего духа суть внезапно являющиеся греховные и суетные помыслы и мечтания, греховные ощущения, тяжесть тела и усиленные скотские требования его, ожесточение сердца, надменность, тщеславные помыслы, отвержение покаяния, забвение смерти, уныние, особенное расположение к земным занятиям».

Поучения святых отцов о том, что есть христиане, которые не занимаются трезвением и духовной бранью

Итак, к сожалению, опыт говорит, что многие мирские христиане (а также есть и современные монашествующие), не знают, что есть внутренние разговоры, и что это и есть форма страстных и лукавых помыслов, и, конечно, они не ведут брань с ними. О людях, которые мысленно не трезвятся и не осознают себя (точнее сказать, какая страсть сейчас действует в их мыслях) есть такие поучения у святых отцов:

Игнатий Брянчанинов (Аскетические опыты 1, Отношение христианина к страстям его): «Страсти живут тайно в людях, проводящих рассеянную, невнимательную жизнь; по большей части они удовлетворяются ими, по большей части не примечаются ими, по большей части оправдываются, — часто признаются за чистейшие, возвышеннейшие добродетели».

Феофан Затворник (Мысли на каждый день года, Неделя четвертая поста): «...о чем больше всего небрегут? О мыслях. Им позволяют бурлить сколько и как угодно, и думать не думают когда-нибудь укрощать их или направлять к разумным занятиям. А между тем в этой внутренней суматохе подходит враг, влагает зло в сердце, оболыцает его и склоняет на это зло. Остается ему или исполнять скованное сердцем зло, или бороться. Но наше горе в том, что за последнее почти никто не берется, а все, как связанные, ведутся на зло».

Иоанн Крестьянкин (Опыт построения исповеди, гл. 6-я заповедь блаженства): «Святые отцы и Православная Церковь предлагают нам верный и испытанный веками способ и путь к очищению нашего сердца и сознания от этого засорения помыслами. А вот мы дожили до седых волос, а даже и не догадываемся о необходимости борьбы с помыслами. Мы настолько прилепились к нашим земным мудрованиям, телесным заботам, настолько далеки от жизни духовной, что и за зло не считаем это полчище разбойническое помыслов, безжалостно расхищающих то, что получаем от Господа, приступая к Таинствам Церкви! Но надо же нам оторваться от нескончаемого круговорота суеты, подумать о бессмертии души, позаботиться об очищении сердца! ...Мы должны, как говорит святитель Иоанн Златоуст, всю жизнь сидеть у дверей своего сердца и беречь его от засорения тем, что лишает нас общения с Богом. Наша главная беда и заключается именно в неупорядоченности, беспризорности и запущенности сердца. Господи, прости нам нашу предельную беспечность в деле спасения нашей души! Мы живем так, будто и умирать не собираемся».

Нам, христианам, нужно знать, что есть три основные степени восхождения к Богу.

Первая — это не делать того, что есть грех. Это когда христианин вначале обретения веры в Бога, понимает, что некоторые его дела были греховными, и тогда уже старается перестать поступать по греху так, как поступал раньше. И в таком новоначалии он еще не следит за тем, что происходит с ним внутри. Но когда он отвыкнет поступать по явному греху, то далее он должен начать следить за собой. И это вторая степень.

Феофан Затворник (Сборник слов на Господские... дни, 43. Слово на введение во храм Пресвятой Богородицы): «(И это) есть вторая ступень в восхождении к Богу. Называется это внутрь пребыванием, вниманием ума, трезвением, различением помыслов, или очищением сердца. Дело сие состоит все в том, чтоб отгонять недобрые чувства и привлекать, возбуждать и укреплять добрые... С самого утра, говорит святой Диадокх, стань у входа сердца и посекай главы исходящих оттуда злых помыслов. Ибо какое бы дело ни пришлось нам делать, тотчас лезет из сердца худое помышление, чтоб его осквернить. Наш долг — худое помышление отогнать, а доброе на место его воспроизвести, и с сим добрым помышлением совершить дело. Например, вы собираетесь в церковь, и пойдут помыслы: «нарядись получше, чтоб на тебя смотрели», или: «иди-иди, там увидишь того-то или ту-то...» или еще: «сходи; сходишь, скажут, что ты благочестивый», и подобное. Все это надо прогнать и на место того воспроизвести в сердце чувство обязанности быть в церкви во славу Божию, и с сим чувством сходить в церковь. Как в этом, так надо поступать и в прочих делах. Чем бдительнее кто смотрит за сердцем, и чем безжалостнее будет отсекал недобрые помышления и чувства, возникающие из него, тем скорее ослабит, заморит и истребит сии страстные помыслы. Они будут показываться все меньше и меньше, а, наконец, и совсем улягутся и перестанут беспокоить, а на место их укоренятся чувства добрые и святые. В сердце водворится тогда мир и невозмутимый покой. Это походит на то, как стакан мутной воды поставить так, чтоб он не колебался. Нечистота все будет оседать вниз: чем более она спадет, тем чище становится вода, а, наконец, и совсем очистится. Небо, солнце, луна и звезды в нем будут видимы! Вот это вторая ступень — Очищение и чистота сердца чрез борьбу с помыслами и страстями!».

Но все ли христиане, которые посещают храм уже многие годы, начали следить за своими мыслями и вести брань со страстными помыслами? Пусть каждый ответит сам...

Есть и третье состояние, которое есть высшим (но, к сожалению, есть ли оно у кого в наше время, если и второе состояние есть не у многих?..)

Феофан Затворник (Сборник слов на Господские..., дни, 43. Слово на введение во храм Пресвятой Богородицы): «Третья ступень — есть обращение от себя к Богу, которая состоит в том, чтоб стоять умом в сердце пред лицом Бога, что собственно и есть вхождение во внутреннейшее за завесу — тем новым и живым... Сие настроение внутрь нас само собою приходит по умиротворении помыслов на второй степени и очищении сердца от страстей... Дело же самое в том, чтобы сердцем к Богу устремляться, забыв все — и в себе, и окрест себя, в Боге исчезать, или к Нему восхищаться».

(возноситься). Святые отцы называют его исступлением, то есть выступлением из обычного порядка жизни и погружением в Бога, по-гречески «екстасис». Чтоб сделать понятнее для вас, скажу вам один-другой пример: об одном старце говорили, что он помнил себя только до первой «славы», то есть, на три псалма, а потом погружался в Богосозерцание и так — умно (мысленно) — без слов молился Господу, стоя неподвижно... Это высшее его состояние, но обычное проявление сей степени — в начатках — есть горение сердца, или возбуждение чувств при чтении, молитве, доброделании, дома и в церкви, за делом и на пути. Плод сего — молитва. Вспадает чувство на сердце — человек входит сознанием внутрь, и ничего не хочет иметь в мысли, кроме Бога. Если в сем состоянии он молится, то сытости не знает поклонов и молитвенных воздыханий к Богу. Горение сердца ублажает его, и ему всегда хотелось бы быть в сем состоянии, как уверяет Макарий Египетский, если б можно. Вот, кто начал приходиться в такие состояния, тот вступил на третью ступень, то есть стал восходить от себя к Богу! Это предел восхождений, но такой, которому конца нет, ибо Бог бесконечен!».

Как видим, для христиан духовная обязанность — иметь трезвение и видение того, что происходит в их уме и сердце, потому что без этого не может быть познания своих грехов и страстей, а значит, не может быть истинного смирения, глубокого покаяния и очистительной духовной брани от греха и делания истинной молитвы.

Антоний Великий (Письма, п.6): «Также я хочу, дети мои, чтобы вы знали, что есть много таких, которые совершали великие подвиги в течение всей своей жизни, но их погубил недостаток рассуждения (благоразумия), трезвения. И не удивительно, дети мои, что если вы без трезвения будете совершать труды ваши, то попадёте в руки дьявола, думая при этом, что приближаетесь к Богу, и в ожидании света, вместо него вас охватит вечный мрак».

У некоторых христиан есть мнение, что не следует обращать внимания на помыслы и исследовать их

Среди христиан есть и такие, которые считают что незачем «охранять душу от помыслов». На это святые подвижники отвечают:

Варсанофий Оптинский (Сб. «Душеполезные поучения преподобных Оптинских старцев», гл. Помыслы): «Охранять свою душу от помыслов — это трудное дело, значение которого даже непонятно людям мирским. Нередко говорят: зачем охранять душу от помыслов? Ну, пришла мысль и ушла, чего же бороться с нею? Очень они ошибаются. Мысль не просто приходит и уходит. Иная мысль может погубить душу человека, иной помысл заставляет человека вовсе повернуть на жизненном пути и пойти совсем в другом направлении, чем он раньше шел».

Ефрем Сирий (Обличение себе самому и исповедь): «Но, может быть, скажете, что о помыслах не должно входить в исследование... Но могу и из Божественного Писания привести вам на это доказательства. Иов приносил жертвы за детей своих, говоря: «может быть, сыновья мои согрешили и похулили Бога в сердце своем» (Иов.1:5). А если бы не подлежали ответственности помыслы, то для чего бы приносить ему единого тельца за грехопадения помыслами? ...А когда слышим: «у вас же и волосы на голове все сочтены» (Мф.10:30), то власы на голове суть помыслы, и слава есть ум, в котором заключена сила мышления. Бог соизволение на прелюбодеяние признал прелюбодеянием, и вожделение жены — самым делом, и грех — убийством, и ненависть ценит наравне с человекоубийством, ибо говорит, что «всякий, гневающийся на брата своего напрасно, подлежит суду» (Мф.5:22); и «...ненавидящий брата своего, есть человекоубийца» (1Ин.3:15). Свидетельствует об ответственности нашей за помыслы и блаженный Павел, говоря, что откроет Господь «скрытое во мраке и обнаружит сердечные намерения» (1Кор.4:5). И еще говорит он: «мысли их, то обвиняющие, то оправдывающие одна другую» (Рим.2:15). Итак, не говорите мне, что помыслы ничего не значат, потому что соизволение на оные признается за самое дело».

Также приведем некоторые поучения святых отцов говорящих о том, что каждый христианин должен заниматься своим внутренним миром, или сердцем, посредством трезвения над своими мыслями, бранью со страстными помыслами и молитвой, и исполнять некоторые внешние делания, соответствующие христианским добродетелям и телесным подвигам. Но занятие своим внутренним человеком и помыслами — главное, если христианин желает очиститься от греха в себе.

Макарий Оптинский (Собрание писем, т.6, п.168): «Не в том только состоит дело <спасения>, что сходить в церковь да сесть за псалты, а надобно смотреть за сердцем своим и истреблять страсти: гордость, самолюбие, тщеславие, гнев, ярость, злобу, обжорство, похоть плоти и прочее; в том-то и состоит наша духовная брань — противиться страстям, истреблять их помощью Божию».

Никодим Святогорец (Невидимая брань, кн.1, гл.1): «Бог требует от христиан полноты совершенства, требует то есть, чтобы мы были совершенны во всех добродетелях. Но если ты, возлюбленный во Христе читатель мой, желаешь достигнуть такой высоты, надобно тебе наперед узнать, в чем состоит христианское совершенство. Ибо, не узнавши этого, можешь уклониться с настоящего пути и, думая, что течешь к совершенству, направляться совсем в другую сторону. Скажу прямо: самое совершенное и великое дело, которого только может желать и достигнуть человек, есть сближение с Богом и пребывание в единении с Ним. Но не мало таких, которые говорят, что совершенство жизни христианской состоит в пощениях, бдениях, коленопреклонениях, спании на голой земле и в других подобных строгостях телесных. Иные говорят, что оно состоит в совершении многих молитвословий дома и в выстаивании долгих служб церковных. А есть и такие, которые полагают, что совершенство наше всецело состоит в умной молитве, в уединении, отшельничестве и молчании. Наибольшая же часть ограничивает сие совершенство точным исполнением всех, уставом положенных, подвижнических деланий, не уклоняясь ни к излишеству, ни к недостатку в чем-либо, а держась золотой середины. Однако ж все эти добродетели одни не составляют искомого христианского совершенства, но суть лишь средства и способы к достижению его. Что они суть средства и средства действенные к достижению совершенства в христианской жизни, в этом нет никакого сомнения. Ибо видим очень многих добродетельных мужей, которые проходят как должно сии добродетели, с той целью, чтобы получить чрез это силу и мощь против своей греховности и худости, чтобы почерпнуть из них мужество противостоять искушениям и обольщениям трех главных врагов наших: плоти, мира и диавола... Но, с другой стороны, эти же добродетели тем, которые в них полагают всю основу своей жизни и своего упования, могут причинить большой вред, нежели явные их опущения, не сами по себе, потому что они благочестны и святы, а по вине тех, которые не как должно пользуются ими, — именно, когда они, внимая только сим добродетелям внешне совершаемым, оставляют сердце свое теши в собственных своих велениях и в волениях диавола, который, видя, что они соступили с правого пути, не мешает им не только с радостью подвизаться в этих телесных подвигах, но и расширять и умножать их по суетному их помыслу. Испытывая при сем некоторые духовные движения и утешения, делатели сии начинают думать о себе, что возвысились уже до состояния чинов ангельских и чувствуют в себе присутствие Самого Бога...»

Итак, внешние дела и молитва обязательны для христианина, но если он будет «оставлять сердце свое теши» как заблагорассудится его грешной душе и диаволу, а это значит не будет следить за тем, о чем он думает, и не будет вести брань со страстными помыслами, то он будет находиться в разной мере в прелести о себе самом. А это значит, что он будет иметь о себе неправое мнение и не видеть страстей, которые изнутри им управляют (а внешне он может ничего плохо и греховного не делать), и будет идти не Христовым путем, потому что:

Макарий Египетский (Духовные беседы, б.53): «...желающий стать истинным христианином должен стяжать труд и борьбу не плотские, но (вести брань) в уме с помыслами».

Феофан Затворник (Сб. «Внутренняя жизнь, гл.6): «Кто не испытал болезней внутренней брани, кто не страдал за Христа каким бы то ни было образом, тот тщетно надеется венчаться в Царстве Христовом».

Цветник священноинока Дорофея (гл. 26): «Тот же, кто трудится телом и совершает некоторые добродетели, а об устройении сердца не радуется, о хранении ума и внутреннем делании (о трезвении и брани – от сост.) не заботится, об ограждении чувств не печется, – похож на того, кто одной рукой что-нибудь собирает, а другой – разбрасывает».

Все святые отцы говорят, что кто не следит за помыслами и не ведет с ними брань, тот находится «в великой опасности» и «порабощении», а также живет в постоянно лукавстве, т.к. внешне он выглядит благочестиво, а внутренне – творит беззакония.

Феофан Затворник (Сборник слов «Внутренняя жизнь», 18): «Когда человек предан страстям, то он не видит их в себе и не отделяется от них, потому что живет в них и ими».

Никодим Святогорец (Невидимая брань, кн.1, гл.1): «Почему очевидно, что они находятся в великой опасности. Имея внутреннее свое око, то есть ум свой, помраченным, им смотрят они и на самих себя, и смотрят неверно. Помышляя о внешних своих делах благочестия, что они хороши у них, они думают, что достигли уже совершенства, и, возгордеваясь от этого, начинают осуждать других. После сего нет уже возможности, чтоб кто-либо из людей обратил таковых, кроме особого Божия воздействия. Удобнее обратится на добро явный грешник, нежели скрытный, укрывающийся под покровом видимых добродетелей».

Софроний (Сахаров) (Старец Силуан Афонский, разд. Начало духовной жизни — борьба со страстями): «Нормальному человеку, в его настоящем состоянии, всю жизнь пребывать в борьбе; но есть два крайних состояния, которые можно охарактеризовать ее отсутствием. У бесстрастного нет борьбы в

том смысле, что предлагаемое страстью услаждение несколько не влечет его, и все кончается на «голом» помысле. И тот, кто хотя и подвержен приражениям помыслов, но не доступен их влекущей силе, может быть назван бесстрастным. Признаком же полного порабощения также является отсутствие борьбы, но уже потому, что на всех ступенях развития страстного помысла человек не только не оказывает сопротивления, но и сам идет навстречу ему, живет им».

Василий Великий (Беседы, б.3): «Иногда человек угрюмый, величающийся честностью, нося наружно личину целомудрия и нередко даже сидя среди тех, которые ублажают его за добродетель, в невидимом движении сердца уносится мыслью на место греха. Он видит в представлении предмет своих желаний, воображает какую-нибудь неблагопристойную беседу, и в сокровенной храмине сердца, живо и вполне начертав ясное в себе самом удовольствие, совершает внутренно грех, не имеющий свидетелей и остающейся для всех неизвестным, пока не придет Тот, Кто открывает «тайная тмы и объявляет советы сердечныя» (1Кор.4,5). Поэтому блюдись, «да не будет слово тайно в сердце твоём беззакония».

И еще: кто не следит за мыслями и постоянно или мечтают или ведет мысленные разговоры с кем-то, те творят произвольное зло, а кто следит и противостоит им, те творят непроизвольное зло.

Варсанофий Великий (Руководство к духовной жизни, в. 617): «Кто произвольно имеет в себе грех и зло и кто непроизвольно? Ответ. Произвольно имеющие в себе зло суть те, которые предают свободу свою злу, услаждаются им и сдружаются с ним. Таковые имеют мир с сатаною и не ведут с ним брани в помыслах. Непроизвольно же имеющие в себе зло суть те, которые, по слову апостола (см. Рим.7, 23), ощущают противную силу, противоположную в членах их, и есть над ними некоторая мрачная сила и покрывало, но только в помыслах, с которыми они не соглашаются, не услаждаются ими, не повинуются им, но противоречат, противостоят, говорят вопреки, сопротивляются, гневаятся сами на себя. Сии последние пред Богом много лучше и честнее тех, которые произвольно предают свободу злу и услаждаются оным».

Итак, вот основные духовные причины, по которым люди не видят своих мыслей или видят их плохо. И в заключение скажем тем, кто желает познать себя: если у вас еще нет навыка трезвения и истинного познания себя, то начните наблюдать, как часто вы что-то мысленно говорите кому-то воображаемому (и последующий материал, который будет изложен в следующих главах, надеюсь, поможет в этом).

Раздел 1.3: О христианской цели познания того, что происходит в мыслях, и цели борьбы со страстными помыслами

Второй вопрос, на котором следует остановиться, перед изложением материала о мыслях и мысленных разговорах есть вопрос о том, зачем христианам необходимо осознавать свои мысли и мысленные разговоры, зачем познавать, что они значат, и вести духовную брань со страстными помыслами.

Примеры того, как разные люди по-разному относятся к своим мысленным разговорам

Но прежде чем привести поучения святых о цели познания своих мыслей и мысленных разговоров и цели правого к ним отношения, приведем примеры того, как разные люди по-разному относятся к своим мысленным разговорам.

Примеры о том, что немало людей, в том числе и христиане, считают, что мысленные разговоры это хорошо и нормально

Есть люди, которые осознают, что мысленно разговаривают, но считают это нормальным мышлением или «думанием»; и более того, некоторым это нравится. Приведем несколько высказываний об этом (и сразу предупреждаем, что доводы «за» мысленные разговоры в корне не соответствуют христианскому учению).

Интернет – источники: 1). «Да, люблю поболтать сама с собой. Представляю себе кого-нибудь знакомого и давай... Но только когда одна дома. А на работе у нас половина коллектива сами с собой болтают. Сначала в шоке была, потом ничего привыкла. Полезет какая-нибудь мадам в ящик с лекарствами, а сама под нос себе базарит-базарит что-то». 2) «Я такая всю жизнь. Разговариваю с подругами, жалуясь, поучаю кого-то, спорю. В основном, это, конечно, монологи. Зачем мне кого-то

слушать, когда я сама себе такая умная? Читала про это уже давно, ибо в юности боялась, что это признак ненормальности. Нет, ничего подобного, оказывается, это свойство эмоциональных людей, где-то даже краснобаев. Не помню уже точно, что там было написано, но это не болезнь, точно. Наоборот, позволяет эмоционально и психологически разрядиться, подготовиться к серьезному разговору и т.д. Хотя иногда так заведешь себя в этом "споре", что думаешь: зачем я с "ним" ("ней") связалась? И идешь курить нервно. Еще я согласна, что это порой отвлекает от дел и занимает немало времени. Вот это плохо. Будем над этим работать». 3) «Я тоже разговариваю сам собой и не только мысли вслух, или планы, а весь день, и спорю сам собой, и смеюсь, вспоминаю смешные моменты или придумываю, то есть язык отдыхает только, когда я сплю, а как открываю глаза, он сразу начинает вертеться. Я знаю, что это нехорошо, но мне так лучше, я чувствую себя счастливым, как будто живу в другом мире, а не в этом. Боюсь, чтоб не видели другие, а то доктор может меня посадить в клетку, и я тогда по-настоящему начну верить, что я обезьяна». 4) «И с собой, и с животными, и с другими водителями, и с монитором разговариваю. При разговоре с собой никакого другого человека не воображаю, так прям к себе и обращаюсь. Семья есть, одиночества не чувствую. Просто такой вот бормотолог». 5) «(Опрос) Почему люди разговаривают сами с собой? (Ответы) а) Потому что весь наш организм просто жаждет... взаимопонимания. б) Так душе угодно, а противиться душе – нельзя, очерствеет. в) Новую реальность для себя просто создает... Возможно, это ему помогает... г) Тренируются, готовят словесные заготовки... ну на всякий случай, вдруг осуществляются». 6) «У меня такое бывает. Не все время, иногда так занята работой или увлечениями, что просто не до этого. А вот когда времени полно, ну там перед сном или по дороге домой, когда не может читать или смотреть что-то, то возникают диалоги сама с собой, обдумывание ситуаций, возможных вариантов, споры, аргументы. Я тоже боялась, что шизанулась, но потом мне врач объяснил, что это нормально, это процесс размышления, этот голос позволяет тебе при обдумывании ситуации более широко взглянуть и принять более взвешенное решение. Самое главное, это "дружить", а не пытаться избавиться от этого голоса. Кстати чем больше Вы нервничаете, тем чаще этот голос всплывает. Это Ваша защита». 7) «Мне нравится (говорить самой с собой). Вот иду по городу одна, к кому-нибудь на встречу, и уже прорабатываю разговор, чтобы в нём не было пауз. Или вечер, из магазина с тяжеленными сумками, а представляю, что рядом кто-то знакомый. Идём, болтаем. Плохо то, что такие дискуссии в мыслях плохо удерживаются. Вырываются наружу. И люди оглядываются, смотрят подозрительно» 8) «Я всегда, особенно в ожидании серьезного разговора какого-то, штук 20 разных диалогов построю, как и что ответить вдруг что. Мне (сын) сегодня признался. Ага, именно признался, неловко ему так было. Говорит, я часто сам с собой разговариваю, особенно если скучно. Успокоила, что многие так делают, и я в их числе». 9) «Я тоже разговариваю сам с собой. Наверное, это не от хорошей жизни, но это меня не сильно беспокоит. Зато помогает разобраться в мыслях и расставить всё на свои места. Иногда от скуки, например в автобусе, выдумываю какой-нибудь юмор или вспоминаю что-нибудь смешное, и когда нет сил сдержаться, приходится отворачиваться и прятать улыбку, а то подумают, что над ними смеюсь. Может это от нехватки общения, или ещё чего. Но я заметил, что многие нет-нет да и улыбнутся ни с того ни с сего в транспорте или на улице. Прикольно бывает, когда заметишь, девушку какую-нибудь, что идёт, в никуда смотрит, и еле-еле улыбается. И так интересно становится, о чем она думает сейчас?». 10) «Нехватка общения, у меня тоже это было. К психотерапевту идти не советовал бы. Просто не грузись об этом и старайся побольше общаться с разными людьми, само пройдет». 11) «Люди не разговаривают сами с собой, они озвучивают мысли вслух. Это из-за переполненности головы мыслями, лишние выплёскиваются на язык, что является защитной реакцией головного мозга на перегрузку». 12) «Считаю это вполне нормальным. У самой такое. Это имеет глубокие корни в нашем воспитании, когда мы в детстве проигрывали сценки за кукол, придумывали диалоги, действия. Потом вырастаем, и это (переносим) на нашу взрослую жизнь. Я считаю, что подобные вещи даже полезны с психологической точки зрения. Многие из нас люди зажатые вежливостью и воспитанием. Часто себя приходится сдерживать, а потом в душе остается неудовлетворенность, невысказанность. В разговорах самой с собой реально можно выговориться, переварить те или иные ситуации и вздохнуть спокойно. Можно пережить эмоциональную встряску, без реального конфликта с окружающими – высказаться про начальника, при этом, не опасаясь, что кто-то на тебя донесет и тебе это аукнется в урезании премии. Например, муж у меня вообще человек неконфликтный, терпеть не может ругаться и пресекает все скандалы в зачатке. А я выросла в семье, где выяснение отношений между родителями - нормальная ситуация, своего рода психологическая разрядка. Вот в голове и выясняю с мужем отношения для полноты семейных страстей: сама с ним поругаюсь, сама помирюсь - хорошо. Тут главное не "заиграться" и не забыть, что все эти конфликты исключительно в собственной голове приходили и не имеют отношения к реальным людям - своего рода пьеса, где реальные люди служили прототипами». 13). «Это даже плюс, если не бояться и не заходить за

грань. На самом деле вы разговариваете не с людьми, а со своим подсознанием. Причем оно у вас думает независимо от ваших желаний, опыта, предвзятости, эмоций. Вы можете решать очень сложные жизненные задачи в таких беседах. Это известный феномен в психологии. Например, у каждого человека добившегося большого успеха в жизни были в голове такие "советы-споры-рассуждения"». 14). «Мне кажется это признак того, что человек не стоит на месте, ведь идут мыслительные процессы, только в какую сторону движется, зависит от этих самых процессов. А вообще это очень эффективный способ разобраться в себе. Хотя иногда моменты молчаливого общения с миром приносит гораздо больше радости и осознания своей значимости». 15). «У меня богатое живое воображение - я могу представить себя где угодно, в чём угодно (рабыня, царица), с кем угодно! Мне никогда не скучно. Рассматриваю картины природы или изображения людей очень долго, моделируя ситуацию с ними то так, то эдак, мысленно разыгрываю целые спектакли, наслаждаюсь этим». 16). «Я люблю разговаривать с воображаемыми людьми. Просто беззвучно шевелю губами и жестикулирую. И иногда мне очень хочется поговорить прямо на людях, и я ничего не могу с этим поделать. Поэтому я стараюсь всегда носить с собой наушники, чтобы если что притвориться, что я музыку слушаю и подпеваю». 17). «Я это делаю регулярно. Особенно в случае подготовки к деловым встречам и переговорам. То есть сие есть необходимостью. Это - не патология. Это - признак нормально работающего интеллекта и воображения в дружном симбиозе. Ты ж здоровым умом понимаешь, что человек, который с кем-то разговаривает в уме, на самом деле пытается построить коммуникацию. Так чего в этом аномального? Все как раз в пределах нормы. Важно только одно: не начать говорить вслух при посторонних». 18). «(Вопрос на форуме) «Я не так давно сильно поругалась со своим молодым человеком и теперь практически каждую ночь, таким образом веду с ним диалоги. Что это может значить? (Ответы) а). Это значит, что вы растёте. И ваш мозг перестраивается. Это нормально. Это нестрашно. б). Да ничего это не значит. Просто подсознательные мысли. Это называется ещё гипногические голоса, многие слышат их перед засыпанием. Я тоже раньше слышала, сейчас вот перестала, пользы-то от них нет. Хотя иногда интересно послушать. в). Это значит только одно - вы сами себя хотите убедить, что правда на вашей стороне, выискиваете все новые и новые доводы в свою пользу. В диалоге участвуют только ваши мысли - "...сам с собой веду беседу". г). Ваш мозг таким образом пытается снять умственное напряжение, очевидно вы что-то не договорили, что-то сказали лишнего во время конфликта, и теперь мозг пытается восстановить баланс, ведя диалоги во сне». 19). «Когда кто-то говорит сам с собой, для слушателей это часто странно. При этом почти все люди регулярно разговаривают с собой. Психологи оценивают, что это более чем 95% взрослых. Дети во время игры почти всегда говорят с собой. Вести разговоры с самим собой, это вполне обычно. Здесь речь идёт только об особой форме коммуникации. Существует много преимуществ, чтобы время от времени разговаривать с самим собой! Потому что во время разговора мы упорядочиваем мысли. Разговоры с самим собой - это те моменты, когда прорывается наш внутренний голос. Тем самым можно сказать, что речь идёт о звуковом мышлении. Особенно часто говорят сами с собой рассеянные люди. У них определённый участок в мозге менее активный. Поэтому они хуже организованны. С помощью разговоров самих с собой они поддерживают себя, чтобы планомерно действовать. Также разговоры сами с собой могут помогать нам принимать решения. И они являются хорошим методом, чтобы снимать стресс. Разговоры самих с собой способствуют концентрации и делают продуктивнее. Потому что произнести что-либо, длится дольше, если только об этом подумать. При разговоре с собой мы лучше воспринимаем наши мысли. Сложные тесты мы лучше решаем, если при этом мы говорим с собой. Это показали различные эксперименты. С помощью разговоров самих с собой мы также можем подбадривать себя. Многие спортсмены часто разговаривают сами с собой, чтобы себя мотивировать. К сожалению, мы разговариваем сами с собой чаще в негативных ситуациях. Поэтому нам всегда следует формулировать все позитивно. И мы должны часто повторять то, что мы себе желаем. Так с помощью говорения мы сможем положительно повлиять на наши поступки. К сожалению, это работает только тогда, когда мы остаёмся реалистами!». 20) «Это свойство психики интровертов. Ничего плохого, если не углубляться в эти диалоги слишком часто или слишком глубоко - чревато шизой». 21) «Это замечательно (прокручивание в голове диалогов прошедших и будущих)!!! У Вас всё в порядке со связью сознания и подсознания. Не все, однако, могут этим похвастаться. Только польза!» 22) «С недавнего времени (думал), что это шиза, но прочитав все записи здесь, понял, что это не так. Спасибо Вам всем, люди добрые, что избавили от этих мучительных мыслей загонов по поводу болезни». 23) «Веду мысленные разговоры не лично с самим собой, конечно, но различные монологи и псевдо-диалоги в башке крутятся постоянно, преимущественно всякие объяснения, оценки ситуаций и переосмысление вещей. Каково мое отношение к этому? Да никакое. С таким же успехом можно спрашивать об отношении к поглощению пищи и кислорода. Более чем бессмысленный вопрос». 24) «Разговор с самим собой — это не особо (хорошо). Это снижает эффективность мышления, а точнее его скорость, если

можно так выразиться. Происходит почему? часто от одиночества такое. Если посмотреть, то многие одинокие люди, особенно в возрасте, вечно говорят сами с собой. А может ты когда-то решил(а), что так надо и продолжаешь это делать. По-разному. С другой стороны, иногда, это помогает взглянуть на что-то со стороны. Если помогает и не запутаться в мыслях, если их много. Т.е. я не вижу пользы, если это постоянно, скорее даже вред, потому, что не нужно. Но вот иногда думаю полезно. А причем тут связь сознания и подсознания я не знаю». 25) «Когда работаю, руки делают все сами, а голова ведет внутренние разговоры с кем-нибудь... С одной стороны эта ерунда меня достала, ибо тех с кем я веду беседы я больше не встречу, а если и встречу, то вряд ли стану пересказывать все "наши" терки. С другой стороны это меня забавляет, хоть какое-то развлечение. Не могу думать о чем-нибудь глобальном... только суета и томление духа».

Напомним еще раз, что подобные доводы противоречат христианскому учению (и это мы увидим позже), но подтверждают, что многим людям нравится вести мысленные разговоры, потому что это приносит им удовольствие и развлекает их, или потому что это делает их проблемы разрешимыми, хотя бы в своем воображении. Конечно, если люди таким образом относятся к мысленным разговорам, то они вряд ли захотят поверить в то, что это есть страстные помыслы, и захотят учиться избавляться от них.

К сожалению, и многие христиане, у которых есть истинное учение, изложенное в святоотеческих творениях, считают, что внутренние разговоры это хорошо и нормально, и относятся к таким состояниям несерьезно (прости нас, Господи, неразумных), в отличие от тех неверующих или маловерующих людей, которые занимаются какими-то практиками самосовершенствования и пытаются остановить внутренний диалог.

Интернет – источник: «(Вопрос на православном форуме) Я всегда с кем-то мысленно беседую, не только с мужчинами. И недавно я поняла, что этот прием помогает мне разобраться в ситуации, принять то или иное решение, просто успокоиться. Сама себе психолог, так сказать. Вообще не понимаю, почему разговор человека с самим собой - признак слабоумия...» (Ответы) 1. Ну да (в нашем) полку прибыло! Я постоянно разговариваю сама с собой, и у меня, похоже, ум совсем ослаб. Хотя я так о себе самой не думаю - вероятно, мания величия (смайлик) 2. У меня бывает. Но работаем, работаем над глупостями! 3. Так это что... глупости??? А я думала... что развитое воображение. 4. Если это мужчина, который вам не знаком... или его вообще нет (вымышленный герой беседы), то поговорить ...можно, от чего же не поговорить с умным человеком, но если собеседник существует... то это приведёт к печалям. Проигрывание разговорных ситуаций в голове... это мыльный пузырь, который лопнет при реальной встрече. Ведь когда вы ведёте беседу за двоих, то ответы собеседника - это всё равно ваш ход мыслей и рассуждений. Вы не тот человек, за которого домисливаете ответ. А потом, при реальном разговоре, ответы не совпадают с уже вами выстроенными, вот и печаль. "Ну как же так!! я же всё решила, а тут всё по-другому!!" 5. Мне кажется, это для всех характерно. Во всяком случае, после спора кто-то точно будет ещё придумывать доводы, выслушивать возражения и парировать. 6. Как-то разговаривала мысленно с бабушкой, очень надо было ему вопрос задать, а звонить не решалась, он был в отпуске. Так через 10 минут мне бабушка сам позвонил. Мысли - они материальные».

А теперь приведем ответы с двух православных форумов на обеспокоенные вопросы двух христианок на эту тему, и как духовно несведущие люди нанесли духовный вред, отведя их от правого пути познания себя и начального опыта трезвения.

Интернет – источники: «1) (Вопрос) «Стала замечать за собой, что все чаще и активней веду диалоги сама с собой. Дома уже 6-й месяц сижу. Перечитала все, что было интересного, в доме чистота, муж сыт и доволен. Но все равно полно свободного времени. Вот и придумываю себе ерунду всякую, мысленно задаю себе вопрос, а вслух на него отвечаю, как будто бы с кем-то конкретным, типа с подругами или знакомыми. Чаще всего это волнующие в данный момент меня темы - якобы я отвечаю на их поставленный вопрос, и высказываю свою точку зрения. Я так могу по 30 мин. проболтать, попивая чаёк. Я в православии недавно, но понимаю что это все от лукавого... тщеславие, мечтательность, да и лень... Хочу побороть это в себе, но с чего начать не знаю. Думала, может занять себя на весь день, чтобы времени на эту ерунду не оставалось, так вроде и дела уже все переделала, а те, что есть вроде как не срочные... в общем запуталась». (Ответы) а). Приходите с нами разговаривать. б). У меня были подобные проблемы. Тогда мне посоветовали (может и Вам подойдет) писать рассказы. Правда, у меня литературного таланта не обнаружилось, пришлось потом всё стереть. Но записав рассказы по всем волнующим темам - я перестал вести диалоги с собой. К тому же может у вас (в отличие от меня) окажется литературный талант. в). Я с детства так с собой могу разговаривать, когда дела домашние делаю. Никогда в голову не приходило, что это не есть нормально. Когда готовлю, всегда рассказываю процесс приготовления никому, но подразумевая, что кому-то. г). Я не только с собой, но и с собаками своими разговариваю и с козами. д). Поскольку я дома тоже все время молчу, то на форуме отрываюсь».

Так что - добро пожаловать к нам, желающие поговорить! (Ответ автора вопроса) Большое всем спасибо за отзывы!!! Я вот теперь подумываю, может это и правда нормально... Приятно ведь иногда поговорить с понимающим тебя человеком. Так что не буду пока от этого избавляться, а просто понаблюдаю за собой. Главное, чтоб невидимый друг не появился, а то это уж точно шиза». 2). (Вопрос) «Почему люди разговаривают сами с собой? У меня такое бывает. Причем, одно дело дома. Но случается выйти из магазина, достать список продуктов и, пробегая его глазами, сказать вслух: "Так, ну, что теперь? Пойду за кормом!" Вообще, это странно, конечно. Как Вы думаете, в чем причина? У Вас такое бывает? Может, кто-то из Ваших близких любит поболтать сам с собой? Вас это не пугает? Как Вы считаете, нужно ли себя от этого отучать или ничего страшного, можно потрепаться, если охота?» (Ответы) а). Совершенно не пугает, мне, например, так лучше запоминается и так легче думать, когда озвучишь себе основную проблему, она яснее что ли. К концу каждой сессии я уже всюю общаюсь не только сама с собой, но и с компьютером и с принтером и со скрепочкой в ворде. б). Бывает. Причина, думаю, в том, что нет собеседника рядом, с которым обязательно нужно прямо сейчас своими мыслями поделиться. Еще использую разговор вслух с собой, когда нужно на чем-то очень сосредоточиться, а вокруг отвлекающие шумы. Иногда от избытка чувств. в). У нас вся родня по материнской линии этим развлекается. И ничего, все живы и в здравом уме. г). Иногда муж тоже проговаривает что-то вслух; не пугает нисколько, т.к. прекрасно его понимаю. д). Уверена, что ничего страшного в этом. Ну, иногда кто-то может косо посмотреть. Я отучаться не собираюсь, и плохо себе представляю, как это вообще возможно. е). Произнесение вслух помогает сконцентрироваться на мысли и претворить ее в действие. Я специально использую этот прием на работе. Он позволяет отсеять второстепенные мысли и проблемы. Когда не могу решить какую либо задачу, бывает достаточным просто проговорить ее другому человеку. Не важно, что скажет этот человек, но это позволяет оформить задачи в более стройный вид... Конечно, лучше когда у вас есть собеседник и он может поддержать разговор. Но в любом случае метод "проговаривания" очень эффективен. ж). И я сама с собой разговариваю. И во время работы, и при походе по магазинам. Могу вслух прямо крикнуть: "Лимоны!". И что?! Вот с предметами - не разговариваю пока. Хотя на прежней работе была коллега, которая разговаривала. Говорила чайнику: "Грейся!", щелкала по нему пальцем и ждала исполнения команды. з). Для детей проговаривание своих действий абсолютно необходимо для правильного развития речи и личности вообще. Взрослому человеку, проговаривая свои действия, намного легче сосредоточиться на текущей задаче: подключается "моторная память". В целом, на мой взгляд, разговор с самим собой вслух - это эффективный психологический приём. Попробуйте элементарный опыт: возьмите любые два неизвестных телефонных номера, один попробуйте набрать, запомнив мысленно, другой - предварительно прочитав его вслух. Почувствуйте разницу. и). Ура! Нас много таких!!!! к). Слава Богу, я не одна такая! Я с газетой могу разговаривать, с телевизором л). Если компьютер тупит, я могу сказать ему: "Эй, ну, что с тобой? Ну, давай, давай уже!" И когда он приходит в норму, я говорю ему, что он "молодец". Ну, все, я – псих? м). Как интересно! Никогда не задумывалась. А сейчас прочитала...и загрузилась... Теперь меня пугает - почему я не разговариваю сама с собой? н). Ой! А я иногда даже спорю сама с собой. И порой даже вслух! Кошмар... о). Нет, не делаю... Никогда. Думаю о чем-то... или о ситуации или же, если ситуация касается человека, мысленно разговариваю с ним. С самой собой - нет. Никогда. п). Часто можно видеть людей, которые этот навык настолько приняли, что говорят с собой даже вслух, жестикулируют, доказывают, объясняют, спорят со вторым «я». Видел одного, который дрался жестами с кем-то. Это всё, ненормально с духовной точки зрения. Конечно, у каждого бывает, например, порыв гнева и мы свои мысли озвучиваем на нечто или в экстремальных условиях, рассуждаем, для лучшего осмысления или от переполнения чувств, что бы поделиться радостью, с кем-то невидимым или что бы лучше запомнить информацию и т.д. Но когда это происходит от рассеяния мысли и мысль так нас захватывает и углубляет в себя, что мы теряем реальность происходящего, мы похожи на кровоточащую. Христос сказал: «Бодрствуйте». Это значит, следите даже за первыми проявлениями мыслей, ибо пока слаба эта мысль, её можно разбить о камень веры, иначе окрепнув и запав в сердце, завладеет и умом и тогда трудно будет побороть её. Мы все разговариваем, но в этом есть закономерность, свой закон. Святой, например, он безмолвствует, мы же грешные, говорим с собой по степени своего падения (не считая привычку). Всё дело в сознании и осознании. Пьяный человек может разговаривать с собой, с телевизором, с чайником... Почему? Потому что притупилось сознание, ослабла воля. Бесы таким человеком могут управлять легко, поэтому и преступления в этом состоянии совершаются часто... Православие призывает не только не разговаривать с собой, но даже не допускать мыслей страстных и иных земных. В нашем городе (душе), жителей много. Есть правитель (ум), есть судьи (совесть), стража (внимание), рабочие, воины (воля)... Все мы под властью царя и наш укрепленный город, должны охранять от подкопа врагов (бесов). Если стража спит или не бдительна, то вступает в разговор с

переодетыми врагами и не замечает, как враги спокойно входят в город и овладевают лестью всеми жителями, вплоть до царя. Поэтому не враг виноват, а стража, наше внимание».

Отметим, что только вот этот последний ответ в общем соответствует святоотеческому учению, но, к большому сожалению, модератор этого форума сделал следующее замечание этому человеку: «Приятно, что у вас хорошие познания духовной литературы. Но... посмотрите на вопрос темы. Для богословских дискуссий есть специальный раздел»...

Можно встретить и другие общеправильные понимания у христиан о пагубности внутренних диалогов.

Интернет – источник: «Вообще внутренние диалоги очень вредны: в качестве собеседника обычно выступает обидчик, и человек проговаривает с ним диалог неоднократно. Он не понимает, что реально это - беседа с демоническим собеседником, хотя, на первый взгляд, он, вроде бы, говорит с самим собой. Особенно опасны подобные фантазии с разными внутренними диалогами. Строится нереальный внутренний мир и человек в нем живет. Этот мир иногда кажется более ярким, чем мир реальный и хочется бежать в него из мира реального даже с опасностью для своего благополучия или даже жизни. (Монахи говорят: трезвитесь, братия.) Иной так увлечен своим внутренним миром, что не видит машин, переходя улицу».

А есть на некоторых православных форумах и такие объяснения вопроса о внутренних диалогах, которые невозможно понять, и в которых употребляются те или иные высокие христианские понятия, которые зачастую совсем неправо толкуются (но мы не будем их приводить).

На этом закончим приведение примеров, и надеюсь, что большое их количество поможет некоторым людям начать осознавать, что они практически постоянно ведут мысленные разговоры. И уже этот факт будет первым шагом на пути правой духовной жизни.

К радости, эти примеры не нужны тому, кто идет уже по пути трезвения и духовной брани, потому что хорошо знает о подобном явлении.

Так же сразу скажем, что те, кто говорят, что мысленные разговоры это нормально, действительно правы, если имеют в виду слово внутреннее, как вид мысленной (внутренней) речи, или механизм умственной деятельности и сознания.

Василий Великий (Беседа, б. 16): «...понятие слова двояко: есть слово произносимое голосом, и оно по произношении исчезает в воздухе; и есть слово внутреннее, заключенное в сердцах наших, мысленное».

Иоанн Дамаскин (Точное изложение Православной веры, ч.2, гл.21): «Разумная часть души, в свою очередь, разделяется на слово внутреннее и слово внешнее. Внутреннее слово есть движение души, происходящее в уме без какого-либо выражения в речи. Поэтому бывает, что часто мы, молча, мысленно произносим целую речь или рассуждаем во сне. В отношении этого вида слова, преимущественно, мы и являемся словесными, или разумными, ибо и немые от рождения или потерявшие способность речи вследствие болезни, тем не менее, суть существа разумные. Внешнее же слово имеет действительно существование в речи и в разных языках; иначе сказать: это — слово, произносимое устами и языком; отсюда оно и называется произносимым, или внешним. В отношении этого внешнего слова мы и называемся имеющими способность речи».

Немесий Эмесский (О природе человека, гл.14): «Внутреннее слово (ἐνδιάθετος (энвиаветоз) λόγος) есть движение души, происходящее в рассудке — без всякого внешнего выражения. Отсюда, мы часто и молча ведем с самими собой целое рассуждение, а также разговариваем во время сновидений: по этой способности преимущественно мы все считаемся разумными, и именно — не столько по слову произносимому, сколько по внутреннему. Ведь и глухонемые от рождения, и потерявшие голос по причине какой-нибудь болезни или страсти несколько не менее разумны. Слово же произносимое (профорикός (профорикоз) λόγος) проявляется в звуке и разговорах».

Все же другие понимания о безгрешности и необходимости мысленного разговора были неточными и ошибочными (и это мы увидим позже).

Примеры о том, что есть люди, которые осознают наличие мысленных разговоров, и хотят от этого избавиться

Наравне с теми, кто не видит, что мысленно разговаривает, и с теми, кто видит, и считает это правильным и нормальным, есть и такие люди, которые понимают, что внутренние разговоры это пустое, ненужное и неправильное занятие внутреннего человека. Правда, такие люди только осознают, что это

ненормально, или жалуются, что мысленные разговоры мешают или тяготят их, а также боятся они не греха, а того, что они похожи на психически больных.

Интернет – источники: 1) «Ведете ли Вы мысленные диалоги с людьми? Вот думаю, сильно ли я (ненормальный), или у многих так: часто разговариваю с людьми "про себя", и представляю себя в каких-то ситуациях, все детально "про себя" обыгрываю. Если честно, достало это. Хотелось бы от этого избавиться, т.к. лучше бы я в своих мыслях обдумывала что-то важное, слова иностранные вспоминала бы, фразы интересные. А так время в "пустой болтовне" проходит. И главное, в реальности совсем все по-другому получается, нет таких ситуаций, а если и возникают - совсем другие разговоры получаются. У многих ли так? Можно ли от этого самому избавиться или к доктору?» 2) «Мне эти монологи очень мешают тем, что иногда я важные дела откладываю, увлекшись ими. Например, хочу читать перед сном, а мысли уплывают в эти монологи, и книга остается непрочитанной» 3) «Слушайте, а это не отклонение? Просто у меня такая же проблема (и тоже третий десяток пошел) и вообще боюсь, что кто-нибудь увидит или услышит. И сценки разные, вплоть до представления себя умершей, к примеру. Даже писать про это стыдно...» 4) «Часто говорю, но не то чтобы сам с собой, а с воображаемыми людьми, хочу от этого избавиться, но не получается!!». 5) «Когда я сижу с воображаемым собеседником и разговариваю с ним (про себя) - это что, паранойя? Это болезнь? Так уже много лет. Собеседником могут быть разные знакомые люди. Я понимаю, что воображаю, иногда смеюсь (возникают разные шутки в воображаемом разговоре или что-то смешное)... А "разговаривать" я могу даже, когда занят делом, работаю, например» 6) «Я очень много думаю! В моей голове пронесется столько мыслей за минуту, что от этого просто устаешь. Постоянный внутренний диалог..., порой кажется, что у меня какое-то раздвоение личности, или расстройство. Очень резко может поменяться настроение... И вот "ловить себя на мысли" уже надоело, а прекратить не получается. Очень часто бывают бессонницы - в это время я пытаюсь безостановочно найти решение проблем. Это общение с самим собой наводит на мысли, что я может быть болен психически!? Как это прекратить?». 7) «Мысли... Мысли... Мысли... Сколько можно?! В моей голове постоянно крутятся мысли обо всем. Я моделирую в голове разговоры с людьми, с которыми не говорил. Я моделирую в голове, что бы я сказал, что бы я ответил, что бы я написал... Иногда не могу заснуть долгое время, пытаюсь заткнуть внутренний голос, и тогда всплывают образы в сознании и снова появляется голос. Даже во время йоги полностью не могу отключиться». 8) «Как избавляться от ненужных мыслей, как не думать о том, что уже произошло и этого не изменить... Даже поесть не могу, чтобы не прокручивать в голове разговор с начальником или представляю себе будущий разговор с мужем, начальником, мамой и т.д.» 9) «Мой мозг наводнен мыслями. Эти мысли бегают в моей голове постоянно, круглосуточно я мысленно разговариваю с кучей людей - с мужем, детьми, друзьями, интернетными личностями, я мысленно пишу посты (этот тоже) разговариваю с психологом и так без конца. Я не могу это прекратить, это что-то внутри моей головы. Но это происходит все время, когда я не сплю, каждую секунду. Миллионы мыслей в минуту, с дикой скоростью в моей голове. Это отвлекает меня и часто меня зовут три, четыре, пять раз, а я не слышу. Я постоянно в этом и я совсем не вижу, что происходит вокруг».

Как видим, некоторые люди иногда или часто осознают, что происходит у них в мыслях, но не знают, что это действия греха и страстей, и поэтому пытаются объяснить их неправыми доводами, а некоторые вообще не могут понять, что с ними происходит.

Есть и такие случаи, когда люди попытались избавиться от этих мысленных разговоров, но делали это неправильно, и потом решили опять позволять себе вести мысленные разговоры.

Интернет – источники: 1) «Не избавляйтесь от этого (мысленных разговоров). Я вот избавилась на свою голову и сразу такая жизнь стала серая, тоскливая, депрессивная. Стала вместо веселой болтовни с собой прокручивать себе в башке проблемы, переживать из-за того, что могло бы быть, думать о чужих бедах и несчастьях. Тоска, короче. Теперь снова учусь тому, от чего пыталась избавиться». 2) «Я, наоборот, не тратила на это время, а помогала себе его скоротать при нудных делах. Например, посуду мою, глажу, убираюсь, готовлю. Если одна дома, то начинаю всякую ерунду придумывать и с самой собой общаться. Мне все это со стороны казалось жутко ненормальным, прям хоть в дурку беги и ложись. Вот и стала я пресекать эти разговоры с собой. Просто не разрешала себе этим заниматься и занимала мозг напеванием песенок или обдумыванием сегодняшнего дня, или составляла план уроков мысленно на следующий день (я преподаватель). Теперь по мне дурка еще больше плачет. Я жутко нервная и очень мнительная, постоянно накручиваю себя из-за мелочей. Сейчас учусь заново болтать с собой. Это как-то отвлекает и даже радует».

Итак, обычные люди хотят избавиться от мысленных разговоров, потому что: многие из них неприятны, навязчивы, доставляют страдания и т.п.; или потому что люди считают мысленные разговоры психическим заболеванием, или что они мешают сосредоточиться, или что они забирают

энергию (здесь, скорее всего, понимается усталость от негативных эмоциональных волнений, которые сопровождают неприятные мысленные разговоры).

На этом закончим говорить о разных отношениях людей к мысленным разговорам.

Вопросом о мысленных разговорах занимаются различные учения и практики, и какова их цель

А теперь следует признать, что, к сожалению, чаще о проблеме мыслей (сейчас принято называть «внутренних диалогов») или навязчивых мыслей и противостоянии им, говорят в миру различные психологические, эзотерические школы, учение йоги и др., чем современные православные христиане.

Отметим, что все примеры высказываний людей из интернет – источников, которые приводились и будут приводиться далее, взяты именно с таких сайтов. Составитель этих бесед нашел очень мало подобных тем на православных форумах (но надеюсь, что это только нерадение и невнимательность составителя не позволили ему найти больше, и что эти темы, возможно, обсуждаются на закрытых форумах). Но то, что было найдено на православных сайтах, нередко не точно раскрывает этот вопрос (конечно, не считая учений святых отцов). К сожалению, опыт говорит, что:

Георгий Затворник (Письма, п.2, 43): «Многие и много судят и говорят о духовной жизни, но редкие ведут духовную жизнь — и едва ли понимают то, о чем говорят много, а делами тому противятся».

Итак, вот примеры таких мирских учений, в которых есть правая констатация о наличии мысленных разговоров и о том, что их следует пресекать (или останавливать). (И даже эти учения говорят о такой необходимости, в то время как некоторые христиане считают это хорошим занятием...)

Интернет – источники: 1). (Сайт по психологии) «В сутки в голове человека проносятся около 60 000 мыслей. Из них только около 20 действительно являются нужными и способствуют решению какой-либо задачи, все остальные беспорядочно носятся в логическом пространстве. Большинство людей постоянно ведут в мыслях так называемый внутренний диалог, разговор с самим собой...». 2). (Сайт по саморазвитию) «Если кто-то говорит вам неприятные вещи, что вы делаете? Вы начинаете принимать гнев в свой разум! Вы можете представить себя сердитым, вы можете накричать на него или говорить что-то, что может задеть его самолюбие. А вот иногда, люди часами подвергают себя негативному диалогу. В голове каждого человека происходит непрерывный разговор, на который он тратит много энергии, времени и внимания. Этот разговор продолжается с момента пробуждения от сна и засыпания. Внутренний диалог происходит постоянно, когда вы работаете, учитесь, читаете, смотрите телевизор, разговариваете, прогуливаетесь или кушаете. Происходит постоянная оценка людей, комментирование происходящего, планирование и разбор диалога с людьми. Этот внутренний диалог подобен эффекту снежного кома. Чем больше мы проводим времени, разговаривая с самим собой, тем более привязанными мы становимся к внутреннему диалогу. К внутреннему диалогу присоединяются эмоции и внутренняя энергия, что в свою очередь приводит к негативному влиянию на поведение, принятие решений и общую производительность человека». 3). (Сайт йоги) «Остановить внутренний диалог — задача каждого уважающего себя йога, даже если он не читал йога-сутр Патанджали, где первым делом сказано, что «йога — суть остановка суеты ума». 4). (Эзотерический портал) «Внутренний диалог - процесс непрерывного внутреннего общения человека с самим собой. Внутренний диалог является инструментом, с помощью которого человек создаёт и фиксирует свою картину мира, что делает его невосприимчивым или слабо восприимчивым к новой информации. Остановка внутреннего диалога является важной задачей на пути самосовершенствования».

Заметим, что в подобных учениях в понятие «внутренний диалог» включены разные виды мыслительного процесса (рассуждение, воспоминания, мечтания, самоанализ, блуждание и др.), и не всегда понятно о каком виде мыслей идет речь. (О том, что означает это понятие в нашей теме, будет сказано чуть позже).

Но если признание факта наличия таких разговоров совершенно верно, то толкование о причинах такого состояния ума и способ противостояния им не соответствуют христианскому учению. Но мы не будем останавливаться на анализе этого, а приведем только некоторые цели остановки внутреннего диалога различными учениями.

Интернет – источники: 1) (Сайт по самоисцелению) «Зачем нужно останавливать внутренний диалог. Во-первых, для выполнения любой магической или духовной практики. Наш разум, как правило, слишком прагматичен и он не хочет воспринимать альтернативные возможности человеческого существа, по причине большого количества сдерживающей информации, которую в нас вливали всю жизнь. Поэтому отключение разума является основополагающим фактором в достижении успеха при

практиках. Во-вторых, отключенный внутренний диалог позволяет войти в СИС (состояние измененного сознания), что также способствует более эффективным практикам». 2) (Женский журнал. Раздел. Психология...) «Зачем останавливать внутренний диалог? Ежедневно в нашей голове возникают тысячи мыслей, которые не несут в себе никакого особого значения, но отнимают у нас много времени. Остановка аутокоммуникации позволяет: расширить границы восприятия и по-другому взглянуть на мир; достигать состояния внутренней пустоты, без которого невозможно проведение многих практик, среди которых и практика внетелесного опыта; сделать огромный шаг вперед с целью познать самого себя; избавиться от ненужных мыслей загружающих наше сознание и освободить большое количество энергии для действительно необходимых размышлений». 3) (Сайт по эзотерике) «Многие задают вопросы, и не понимают, зачем нужно останавливать свой внутренний диалог (ВД). Решил попробовать ответить на этот коварный вопрос. Все мы знаем, что существует сознание (наш разум) и подсознание. Подсознание принимает информацию такой, какая она есть, не пропуская через множество фильтров, а вот сознание (разум) постоянно анализирует, решает, что допускать и показывать нам, а что нет, а основывается он на заложенных в нём "программах". Так вот подсознание всегда знает истину вещей, оно даже в будущее может заглянуть, кстати, это уже доказано... Если бы разум (сознание) понимало то, что хочет ему передать подсознание, а точнее, если бы сознание прислушалось. Но разум (сознание) не только не может слушать, но и не хочет. Внимание человека и его разума, постоянно занято объектами внешнего мира, либо внутренними размышлениями и переживаниями. Внутренний диалог (ВД) никогда не прекращается и находится под контролем разума... Внутренний диалог это то, чем больше всего занимается наш разум, и чем он постоянно заглушает голос подсознания. Так что если остановить ВД, есть больше вероятности услышать наше подсознание». 4) (Сайт йоги) «С остановкой внутреннего диалога связано высвобождение огромного количества энергии и раскрытие ясновидения, то есть чистого восприятия, без оценки «хорошо — плохо», «счастье — несчастье», «красиво — некрасиво» и так далее». 5). (Сайт по эзотерике) «Это необходимо, например, для выхода в астрал, иначе просто нельзя отделиться от тела, так как сознание «не отпускает» мозг. Так же ВД необходимо останавливать для других действий, например во время управления потоками энергий, тут ключевым моментом является чистота сознания и сосредоточенность на чувствах, никаких мыслей вообще не должно быть в голове. Занимая себя ВД, мы не слышим душу, и не видим мир таким, какой он есть. Вот несколько причин, остальные можете додумать сами».

На этом закончим приводить подобные теории, которые не имеют ничего общего с христианской целью трезвения и брани со страстными помыслами. Но опыт говорит, что некоторые современные христиане читали различные нехристианские учения и начали ими руководствоваться, и это, к сожалению, повело их по неправому пути.

Какова цель в христианстве относительно познания себя, трезвения и брани с помыслами

А теперь скажем о христианской цели видения того, что происходит в помыслах (в том числе и в мысленных разговорах).

Итак, для тех, кто не ведет правой духовной жизни и не знаком или мало знаком с основными христианскими понятиями относительно ведения духовной жизни, в понятие которой входит: трезвение (внимание к своим мыслям) и брань со страстными помыслами, далее приведем некоторые поучения святых отцов, которые явно показывают, в чем смысл этих деланий. (По причине того, что тема о духовной жизни очень обширна, мы скажем очень кратко об ее основных понятиях).

Изначально заметим, что истинное духовное делание является даром Божией благодати и врачеванием больной души (но об этом мы сейчас не будем говорить). Но этот дар и врачевание должны быть неразрывны с волей и деятельностью человека, когда он желает вылечиться.

Игнатий Брянчанинов (Аскетические опыты 1, О слезах): «Всякое духовное делание, будучи собственно даром Божиим в нас, непременно нуждается в понуждении нашем к нему, потому что понуждение есть деятельное обнаружение и свидетельство нашего благого произволения»

И именно о христианине, который познаёт свою греховную болезнь и желает от нее избавиться, мы и будем говорить.

Самолюбие не склонно видеть своих страстей

Начнем объяснение с того, что каждый человек заражен пороком самолюбия.

Феофан Затворник (Начертание христианского нравоучения, ч.1,В,в,бб): «...главное расположение, гнездящееся в самой глубине души у человека падшего и еще не восстановленного, есть самолюбие, или эгоизм».

Разбирая тему «О силе любви по учениям святых отцов», раздел 2: «О самолюбии, которое является основной составляющей плотской любви», нами приводились поучения святых отцов о том, что самолюбие не склонно видеть свои грехи и умаляет их.

Иоанн Кронштадтский (Моя жизнь во Христе, ст.1754): «Самолюбие наше скрывает от нас наши недостатки».

Иоанн Кронштадтский (Моя жизнь во Христе, ст.89): «...грешники весьма часто... не считают себя великими грешниками, потому что самолюбие и гордость ослепляют им глаза; если же почитают себя грешниками, то предаются адскому отчаянию, которое разливает глубокий мрак в их уме и сильно ожесточает их сердце».

При этом каждый грешник, будучи внутренне слепым к тому, что происходит у него внутри, очень любит себя.

Вонифатий из Феофании (Ответы на вопросы от разных лиц, в.21): «Слепец по телу не любит своего состояния, но духовно слепотствующий обыкновенно любит тьму свою».

Это происходит потому, что самолюбие очень хорошо видит свои якобы добродетели, и в человеке утверждено чувство самоправедности вместо чувства греховности.

Макарий Оптинский (Письма к мирским особам, п.396): «Нельзя этому удивляться, что вы мало знали себя; вы сами сознаете себя в самолюбии, а оно-то и ослепляет, чтобы не видеть своих недостатков душевных, а видеть свои добродетели или стараться таковыми похвалиться пред людьми».

И если у неверующих людей чувство самоправедности очень развито, причем открыто, то у христиан, которые знают о том, что каждый человек грешен и горд, это чувство скрыто, и неопытному его не всегда получается уловить. Все мы, христиане, признаем, что мы – грешники, но признаем это только на словах, только поверхностно и потому что знаем это из христианского учения. Но наш внутренний плотской, ветхий человек чувствует свою самоправедность, и если сказать просто, он мог бы сказать: я - грешник, но не очень. И вот как об этом говорят святые отцы:

Феофан Затворник (Мысли на каждый день года, Неделя 16-я по Пятидесятнице): «...вперед стоит мысль о своей неключимости (негодности), а позади прячется чувство праведности».

Феофан Затворник (Сб. проповедей «Слова о покаянии, причастии...»): «Нам, обычно слово: «Я грешный, я грешная», — Богу приятные слова! Но позаботимся, чтоб его не язык только произносил, но и сердце чувствовало».

Письма Валаамского старца (п.85): «...мы, грешные, иногда говорим от невнимательной нашей жизни, что я очень грешный, даже и на свете нет такого человека, как я. Но это только пустословие и одни голые слова. Если бы говорили от чувств сердечных, тогда не осуждали бы других ни в чем, не гордились бы и не гневались бы и т.д.».

Кстати сказать, что и диавол всячески старается внушить человеку, что он хороший.

Феофан Затворник (Письма о разных предметах веры и жизни, п.35): «Враг закрывает (что душа «слепая, расслабленная, прокаженная»), потому что это его работа, что мы таковы. Он и прячет ее, чтоб, увидевши, мы не разорили ее до основания. Туманом заволакивает он очи наши, держа нас вообще в помышлении о себе таком, что мы очень хороший народ. Нам это и на руку. Когда даст вам Господь развеять этот туман, увидите, какая вы хорошая. Начинайте приходиться пред Господа в молитве, как осужденная и погибающая».

А теперь приведем цитаты из поучения свт. Игнатия о том, что все человечество заражено грехом, но люди этого не видят и обманываются в своем «добре».

Игнатий Брянчанинов (Аскетические опыты 2, Слово о различных состояниях естества человеческого по отношению к добру и злу, гл.4,6): «В падшем естестве человеческом добро смешано со злом... Отрава проникла во все члены тела, во все силы и свойства души: поражены недугом греховным и тело, и сердце, и ум... Пагубно льстя себе и обманывая себя, падшие человеки называют и признают свое сердце добрым: оно было добрым до падения; по падении добро его смешалось со злом, и для спасения должно быть отвергнуто, как оскверненное. Сердцеведец Бог всех человек назвал злыми (Лк.11,15). От греховной заразы все в человеке пришло в расстройство, все действует неправильно, все действует под влиянием лжи и самообольщения. Так действует его воля, так действуют все его сердечные чувствования, так действуют все его помышления. Тщетно и всуе именуется их падшее и слепотствующее человечество добрыми, изящными, возвышенными! ...С самого рождения своего человек не имеет ни одного дела, ни одного слова, ни одного помышления, ни одного чувствования, ни на кратчайшую минуту, в которых бы добро было без большей или меньшей примеси зла».

И вот именно от этой «примеси зла», которая не видна людям, которые не идут по правому пути познания себя и духовной брани, христианину следует очищаться.

Феофан Затворник (Путь ко спасению, отд.3. 3): «Если нельзя быть вместе добру и злу и от нас требуется чистое добро, без всякой примеси зла, то следует во всяком деле прогнать зло, чтобы начать и свершать чистое добро».

Для того чтобы очиститься от самолюбия и страстей, необходимо правое познание себя

И вот для того чтобы очиститься от самолюбия, самоправедности и страстей (привычных неправых и греховных мыслей, чувств, желаний и действий), которые срослись с нами настолько, что нам трудно понять, как и когда они у нас проявляются, необходимо познание себя истинного. Оно совершается только, во-первых, благодаря знанию истинного христианского учения о страстях и грехе, и, во-вторых, путем видения и понимания того, что с тобой происходит в мыслях и чувствах, и опять-таки это должно быть понимание в духе христианского учения.

Феофан Затворник (Начертание христианского нравоучения, ч.1, В, в, аа, 3а): «Внутреннее наблюдение есть замечание того, что происходит в душе, посредством сознания или внутреннего чувства. Это наблюдение есть источник самопознания и познания вообще души человеческой».

Относительно незнания многими людьми учения о страстях и законах греха мы уже сказали выше. А теперь скажем относительно правого самопознания (это очень обширный вопрос, и мы скажем очень кратко), которое связано со Христом, т.к. человек должен сравнивать себя с тем, чему учил Иисус Христос и с христианскими добродетелями, которые выражают заповеди Христа. Т.е. как должен поступать христианин, чтобы быть со Христом (как учил Христос), какие у него должны быть мысли, желания и чувства, чтобы они соответствовали тому, чтобы быть со Христом.

1. Именно этого истинного самопознания и наблюдения над собой нет у многих и многих людей, и как говорит опыт, в том числе и у многих современных христиан, хотя они и знают Христово учение и поклоняются Ему.

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

Исихий Иерусалимский (Добротолубие, т.2, К Феодулу..., 69): «Неумеющий шествовать духовным путем, не заботится о страстных помышлениях (т.е. не гонит их от себя), но все занят бывает только телом, или чревоугодничает и распутничает, или опечаливается, гневается и злопамятствует, и чрез то омрачает ум».

Авва Феон (Собеседование 3-е Иоанна Кассиана гл.7): «Те, которые очи сердца закрывают толстым покрывалом страстей и, по изречению Спасителя (Мф. 13,14), видя не видят и слыша не слышат и не понимают, те в тайниках своего сердца едва усматривают даже большие и главные пороки, а прилогов помыслов, неуловимых, скрытых страстей, которые таким острым жалом уязвляют дух, и пленений души своей не могут видеть ясно, но всегда блуждая постыдными помыслами, не знают и скорби об этом».

2. Многие грешники «не знают и скорби» от помыслов и власти над ними дьявола.

Особое внимание стоит обратить на последнюю приведенную выше фразу аввы Феона о том, что грешник, увлекаясь греховными помыслами, не страдает от их действия, и, конечно, не желает от них избавиться.

Симеон Новый Богослов (Слова, сл. 14): «Человек, который был прежде здоров и заболел, знает и понимает, что есть болезнь и что - здоровье. Но если случится кому с самого рождения быть больному, то ему трудно бывает понять, что такое здоровье. Так и душа, которая всегда недужна и страдает болезнью страстей гнева и похоти и других многих и разнообразных... не знает, бедная, и не понимает, что это суть болезни, и не видит, как мысленный тиран ее дьявол, прикрытый сим ее неведением, подсекает к ней посредством означенных страстей и день и ночь осечает (возмущает — от сост.) ее злыми помыслами. Не видя же сего, не понимая и не чувствуя, она не чувствует нужды и во врачевании и не ищет его».

Иннокентий Херсонский (О грехе и его последствиях, Слово о том, что грех неминуемо подвергает человека мучительному владычеству дьявола): «...грешник, находясь в таком ужасном плену, не чувствует своего несчастья: ибо если б чувствовал, то не замедлил бы освободиться от него, имея на то всю возможность... - Но, братие мои, как бы бедный грешник чувствовал этот плен, когда не может? И как бы он мог, когда собственная его душа настроена грехом по-дьявольски? Чтобы чувствовать в себе

присутствие духа тьмы, надобно самому быть светлым, а грешник - сам тьма. На чистом, белом платье и малое пятно тотчас приметно, а платье черное не дает заметить на себе самых больших пятен. В душе светлой и чистой одна какая-либо мысль, вброшенная от дьявола, тотчас производит смущение, тяжесть и боль сердечную, а в душе грешника - темной и оскверненной, и самое присутствие его неприметно... Он, тирански властвуя над грешником, в то же время старается держать его в том оболыщении, якобы он действует сам по себе, и во всем совершенно свободен».

3. Человек, не знающий своих страстей и греха, считается безумным, не говоря уже о том, что он не со Христом.

Также заметим, что человек, не знающий своих страстей и греха, и как они проявляются в его мыслях, желаниях и чувствах, считается безумным.

Иоанн Златоуст (т.5, ч.1, Беседа на Пс.9): «Подлинно, не знать самих себя – крайнее безумие, хуже умопомешательства».

Дмитрий Ростовский (Летопись..., События в 5-м столетии 4-го тысячелетия): «Не познавать самого себя значит быть хуже скота, ибо для скота незнание самих себя — явление естественное, а для людей сие не есть таково, так как проистекает из самовольного безумия. Поистине такой человек подобен скоту, который себя самого не познает».

Также такие люди охвачены нечувствием страстей.

Игнатий Брянчанинов (Советы относительно душевного иноческого делания, гл.43): «...не борющиеся со страстями не растревоживают их, а если и растревожатся на короткое время страсти, то не привыкший к самовоззрению не обращает на это внимания и старается успокоить страсти каким-либо земным развлечением. Такое спокойствие, или, правильнее, усыпление души, чуждое умиления, чуждое воспоминания о смерти и суде, об аде и рае, чуждое заботам о благовременном умилоствлении Бога, о примирении и соединении с Ним, святые отцы называют нечувствием, умерщвлением души, смертью ума при жизни тела. Во время страшного душевного усыпления, страсти, в особенности душевные, вырастают до невероятных размеров, стяжают крепость и силу, превысшие естественных способностей».

А те, кто познают свою греховность, причем постоянно, те считаются блаженными, которые своим сокрушением и слезами омывают внутреннюю скверну.

Симеон Новый Богослов (Слова, сл. 57, п.5): «Блаженны те, которые просвещаются божественным светом, и видят немощность свою, и постигают срамоту души своей, потому что они будут плакать во всю жизнь свою и омоются слезами своими».

Симеон Новый Богослов (Слова, сл. 80, п.6): «...истинное покаяние с исповедью и слезами, как некими пластырями и лекарствами, омывает и очищает рану сердца, и самую язвину, какую до сердца открыло жало мысленной смерти, - потом извлекает вон червя, который сделал себе внутри нору и жил там, и убивает его, - наконец залечивает рану и место ее делает совершенно здоровым, так что даже и следа ее не остается. Это, сказанное мною, знают, как происходит в них, только те, которые имеют сердце, ищущее здравия притрудно, со слезами и покаянием».

4. Говоря о познании себя, святые отцы говорят и об очищении от греха, и о спасении.

Таким образом, переставая поступать так как христианин привык раньше (по страстям), учась думать, как во Христе (т.е. по добродетелям), христианин приобретает спасение во Христе и через Христа.

Авва Исаия (Духовно - нравственные слова, сл.8): «Познай самого себя, и убегай того, что для тебя гибельно».

Древний Патерик (гл.15, 15): «Старец сказал: начало спасения - познание самого себя».

Здесь нельзя не сказать, что правое познание себя, связанное с очищением от страстей, является одной из целей жизни христианина.

Лука Крымский (Проведи, т.1, Неделя 19): «Цель жизни – совершенство в любви, в праведности, а для этого надо неустанно работать над очищением сердца своего».

Феофан Затворник (Толков. на 118 Псалом, ст.68): «Цель бытия нашего на земле — нравственное совершенство, для должного приготовления себя к вечности».

Иосиф Ватопедский (Ватопедские оглашения, 42): «Наш общий долг — противостояние страстям и привычкам, которые мы унаследовали от противоборствующего закона. Эта брань есть практическое исповедание того, что мы одному Господу Богу нашему поклоняемся и Ему единому служим (Мф. 4,10; Лк. 4, 8). Если мы будем бороться со своими страстями, тогда божественная Благодать, полученная нами во святом Крещении и в божественных Таинствах, обратится из потенциальной энергии в действующую и освободит нас от ветхого человека. Все наши усилия должны состоять в том, чтобы показать, что мы

отвращаемся от ветхого человека, исполненного лжи и тления, и хотим облечься в нового человека, в которого Благодать облечет всех послушных ей и прилагающих усилия».

Феофан Затворник (Сборник проповедей «Слова о покаянии, причащении..., В неделю 2-ю Великого поста): «Всякий христианин, ищущий спасения, необходимо должен пройти три степени, именно: начать покаянием и к Богу обращением, а потом чрез борьбу со страстями вступить в область чистоты. Покаяние есть исходный пункт, чистота — последний конец; борьба со страстями наполняет все пространство между сими двумя пределами».

Максим Исповедник (Главы о любви, сотн.4, гл.78): «Бог, обещавший тебе вечные блага, и давший в сердце твоем залог Духа, заповедал тебе заботиться о своей жизни, чтобы внутренний человек, освобождаясь от страстей, еще в настоящей жизни начал вкушать те блага».

Варсанофий Оптинский (Беседы, от 06.1909): «Злоба, гнев, раздражительность, блуд и другие душевные недуги — это такие гадины, которые ползут за человеком и в вечную жизнь. Отсюда цель жизни и заключается в том, чтобы здесь, на земле, раздавить этих гадов, чтобы очистить вполне свою душу и перед смертью сказать со Спасителем нашим: «идет князь мира сего, и во Мне не имеет ничего» (Ин.14,30). Душа грешная, не очищенная покаянием, не может быть в сообществе святых. Если бы и поместили ее в рай, то ей самой нестерпимо бы было там оставаться, и она стремилась бы уйти оттуда».

5. Также стоит заметить, что в некоторых практиках, примеры которых приводились выше, также называется цель – познание самого себя.

Но в христианстве оно направлено на то, чтобы увидеть свои страсти и пороки, познать свою греховность, приобрести смиренное о себе мнение, иметь постоянную нужду во Христе – Спасителе, и при великой Его помощи очиститься от страстей, чтобы после Суда пребывать в Царствии Небесном.

Амвросий Оптинский (Переписка с мирскими лицами, п.78): «Цель же православных, при исполнении заповедей Божиих, совсем иная: видеть свои недостатки, познавать свою немощь, и через то достигать смирения, без которого все другие добродетели не помогут христианину».

А в тех учениях речь об этом не идет, и даже более – в некоторых четко прослеживается гордость и самость, и складывается такое впечатление, что люди познают себя для того, чтобы утвердиться в своей гордости еще больше.

Но и некоторые христиане могут стараться исправиться для того, чтобы гордиться собой.

Амвросий Оптинский (Переписка с мирскими лицами, п.78): «(У некоторых цель) видеть свое исправление, питая свое самомнение и возношение, и величаясь мнимой святостью».

6. Истинное самопознание связано со смирением, покаянием и познанием Господа, тем более что:

Феофан Затворник (Письма о разных предметах веры и жизни, п.35): «Никто, кроме Господа, не может научить истинному познанию себя. Учит сему опыт, но точное понимание опытов в сем смысле подает Господь. И Ангел Хранитель, по мановению Господа, внушает, как что подметить».

Итак, истинное познание себя неразрывно со смирением.

Макарий Оптинский (Письма к мирским особам, п.396): «...смирение открывает глаза нам, и мы можем видеть даже и малые наши погрешности».

Макарий Оптинский (Письма к монахиням, п. 576): «...наблюдать за собою — делает нам ту пользу, что мы, видя свою немощь, смиряться должны и каяться пред Богом, сознавая свою нищету, и иметь сердце сокрушенно и смиренно, — и Бог подаст помощь к исправлению жизни нашей, когда залог смирения будет в сердце нашем».

Дмитрий Ростовский (Алфавит духовный, ч.2, гл.4): «Смирение есть познание себя и своего ничтожества. И справедливо это познание своего ничтожества, потому что и сотворен ты из ничтожества и ничего сам от себя не имеешь. Как же ты можешь думать что-либо о себе? Как недостойно смирения! Как достойно удивления, когда человек думает о себе много. Все мы произошли из ничтожества и не знаем, что с нами будет - куда Господь определит нас. Рождены мы от тли, от мрачного - невзрачного - семени, манием Господним, потом обратимся в смрад, прах и пепел, а душа наша устроена будет, как вещь один только Бог, Творец и Создатель всего».

Тихон Задонский (Сокровище духовное, ст.59): «(Христианин должен) стараться познавать растление и окаянство своего сердца. От познания самого себя последует смирение и старание об исправлении себя самого. Ибо надо прежде немощному познать и тогда исцеления искать. Начало здоровья — познание немощи, и начало исправления — познание своего бедствия и окаянства. Кто, видя кроющийся в себе смертоносный яд, не пожелает с усердием от него освободиться? И кто, видя погибель свою, не будет стараться от нее избавиться? Познание себя — это начало спасения. Познай себя, человек, и нелицемерно признай свою бедность и окаянство перед Богом. И отдай себя в руки Христовы, как немощный отдает себя лекарю, и тогда Христос исцелит тебя!».

Антоний Голынский (Путь умного делания, Молитва умно-сердечная самодвижная): «Истинное смирение есть не что иное, как подлинное познание самого себя, приводящее к смиренномудрию. При этом человек полноценно познает свое горделивое и ничтожное "я", созданное из ничего промыслом Божиим и теперь, самоосознанное, к ничтожному своему "ничто" возвратившееся. Он постигает, что собственное существо его есть прах, а дух жизни, который вдохнул в него Творец, - душа его - есть дыхание Божье. Все драгоценное в нем - от Господа. Сам же он - прах земной».

И это означает, что только тот, кто стремится увидеть в себе свои страстные проявления, сможет истинно познать себя. А если быть уверенным в своей безгреховности и самоправедности, то никогда не познаешь себя, истинного.

Макарий Египетский (Семь слов, сл.4, гл.17): «...самоумнение есть ослепление души, никак ей не позволяющее познавать свою немощь».

Тихон Задонский (т.5, Краткие нравоучительные слова, сл.22): «Начало гордости есть незнание самого себя. Сие незнание ослепляет человека, и так человек гордится. О, если бы человек познал самого себя, познал бы свою бедность, нищету и окаянство, — никогда бы не гордился! Но тем более окаян человек, что не видит и не познает своей бедности и окаянства».

Макарий Оптинский (Письма к монахиням, п.428): «В сем-то состоит и обучение, чтобы познавать свою немощь; не в том состоит благочестие, чтобы, не имев борьбы и не чувствуя страстей, мнить себя стоящими на пути спасения, но в том, когда мы истинно смирились; тогда и добродетели, творимые нами, будут ограждаемы и хранимы силою смирения».

Также правое познание себя неразрывно с покаянием и познанием Бога.

Игнатий Брянчанинов (Аскетическая проповедь, Поуч. 2 в неделю по Богоявлению): «Когда же деятельность наша озарится светом Христовых заповедей, тогда самовоззрение наше изменяется: мы начинаем усматривать в себе множество недостатков, которых прежде вовсе не примечали. В поразительном разнообразии является тогда пред мысленными очами наше повреждение грехом! Открывается нам и та греховность, которая составляет общее печальное достояние наше с прочими человеками, и та частная греховность, которая усваивается в собственность каждым человеком от его невнимательной, безрассудной жизни, предшествовавшей жизни посвященной благочестию. С умножением побудительных причин к покаянию усиливается и усугубляется самое покаяние. Оно очищает око души. Очищенное око видит больше пятен на душевной ризе, нежели сколько их видело, будучи засорено, изъязвлено грехом; естественно, что от такого зрения усиливается и усугубляется покаяние. Оно действует в преуспевших подвижниках несравненно больше, нежели в начинающих подвиг. Нравственное христианское преуспевание есть преуспевание в покаянии, потому что преуспевание в покаянии является от особенно тщательного исполнения евангельских заповедей».

Игнатий Брянчанинов (Аскетические опыты 1, Фарисей, ч.1): «Глядя в себя, рассматривая свои греховные пятна, он убеждается, что для спасения его единое средство — милость Божия, что он раб неключимый, не только по нарушению, но и по недостаточному исполнению заповедей Божиих».

Дмитрий Ростовский (Летопись..., События в 5-м столетии 4-го тысячелетия): «Опытные люди говорят, что и от познания самого себя человек приходит к познанию Бога, и поскольку кто познает свое ничтожество, постольку познает и Бога. Ибо то и другое, знание Бога и знание себя самого, связано между собою: где находится одно, там и другое, хотя и предшествует иногда одно другому. Иногда познание Бога предшествует познанию самого себя, иногда же первое следует за вторым, и одно порождает с течением времени другое. Однако от познания себя самих яснее приходим к познанию бытия Бога, как говорят об этом испытавшие сие. Климент Александрийский говорит следующее: "Если кто себя самого познает, тот познает и Бога, а зная Бога, он уподобится Ему"... В Диоптре пишется: «насколько более познаешь себя самого, настолько совершеннее познаешь Бога»».

Правое познание себя невозможно без благого внутри пребывания, а у грешников оно страстное

А теперь подробнее скажем о понятиях, которые связаны с самопознанием: внутри пребывание, самоуглубление, трезвение над своими мыслями (которые связаны и с молитвой, но о ней мы сейчас не будем говорить).

Иннокентий Херсонский (Заметки, 46): «(Как приобретается) бесстрастие? Самоотвержением. А самоотвержение? Самопознанием. А самопознание?.. Самозанятием и самоуглублением».

Вначале нельзя не сказать, что каждый человек почти всегда углублен в свой внутренний мир. Но у грешников всегда внутри пребывание и самоуглубление бывает страстное, а у тех, кто стоит на пути

духовного подвижничества оно меняется и со временем становится благим. Итак, оно может быть греховным, а может быть благим. Вначале скажем о греховном самоуглублении.

Думаю, все знают на собственном опыте то, что когда человек увлечен своими мыслями, то даже не замечает того, что происходит во вне или замечает, как сказать, не четко, рассеянно. Это и есть простое объяснение «самоуглубления».

Василий Великий (Подвижнические уставы ..., гл.4): «... нередко бывает в жизни, что, когда размышляем о чем с напряжением рассудка, зрение и слух остаются бездейственными, вся душа бывает занята предметом размышлений, оставив чувства в стороне...».

Вообще, внутренний мир грешника это - мир страстных мыслей и образов, где он осуждает кого-то, учит, выговаривает обиды, превозносится, получает удовольствие от того о чем думает, мечтает и т.д. Грешнику очень интересно в мире своих мыслей, где он или герой, или умный, или праведный, или несчастная жертва и т.д. Сознание и самосознание такого человека не имеет ясности.

Феофан Затворник (Начертание христианского нравоучения, ч.1, В,б): «Обыкновенно говорят: я задумался, был в забытье, не помню, что со мною было и около меня... То есть в это время он увлекался движением мыслей, или был вне себя от радости, убит горем, в сердцах вышел из себя... То есть, предал себя движениям сердца; или не вспомнишься в хлопотах и заботах: то нужно, другое нужно..., то есть беспрерывно гонят все вперед и вперед многообразные желания воли. Очевидно, что преданный греху не властен над внутренними движениями, а втеснен как бы в них, влечется ими, как воин, стесненный внутри полка. И это не на один только час, а постоянно. Таков уж закон его жизни внутренней: вестись как ведомому. Итак, у человека-грешника ясного сознания быть не может. Его и нет. Он ходит как в тумане, как бы обуморенный, кружится как в вихре. Как полусонный слабо различает предметы от себя и полусознает только себя таков и преданный страстям. Это явление очень странно: в гордости он никого не считает выше себя, а между тем сам себя слабо сознает.... У него: нет достаточного знания собственных своих действий. Он не знает не только, что сделано вчера, даже ныне или за несколько часов. Он находится непрестанно в заботливом действовании, а не знает, что делать, как будто сии действия не от его лица происходили. Это оттого, что слишком увлеченный потоком собственных действий и оглянуться на себя не имеет он времени. Нет знания себя, ибо это знание слагается из знания собственных действий и своего отношения ко всему прочему существующему. Но ни последнего, ни первого в нем нет. Потому он не скажет, что, собственно, он значит, что его ожидает, в каком он состоянии, какое главное его настроение, главный недуг и чем помочь ему. Потому нет и различения себя от своих действий. Это опаснейшее из обольщений лица грешного. Все, что возникает внутри, считает он собственно собою и стоит за то, как за себя, как за свою жизнь. Оттого и отказать себе ни в чем не хочет. Между тем мало ли всевается в нас со вне от сатаны и мира, кроме того, что возникает от живущего в нас греха, которого тоже не следует считать собою? По всем сим причинам и опытам надо полагать, что грешник не знает себя как следует. Такое состояние сознания и самосознания у грешников, потерявших благодать, и у неверных, не приявших благодати, называется сном, почему к каждому из них говорит апостол: «встань, спящий» (Еф.5:14), также слепотою, сидением во тьме и даже прямо — тьмою. «А в ком нет сего, тот слеп, закрыл глаза, забыл об очищении прежних грехов своих» (2Пет.1:9). Грешник живет в самозабвении, видит как во мгле и даже больше — ходит как слепой. Посему Спаситель, как обещано было, и пришел отверсти очи слепых, извести от уз связанных и из дому темницы сидящих во тьме... (Ис. 42:7). Грешник, как в темнице какой, заключен во внутренней своей тьме самоневедения и самозабвения, из какой изводится Спасителем».

Внутрь пребывание грешника бывает и когда он один, и когда среди людей. Например, человек может находиться в обществе людей, но углубиться в мечтания (в данном примере - в блудные).

Нил Синайский (Слово подвижническое, гл.74): «Нередко развратный, сидя в обществе с другими, смежает свои чувства (слух и зрение – от сост.) и, занявшись любимым лицом (в воображении – от сост.), с ним беседует, забывая присутствующих, сидит безгласным столпом, не зная ничего, что делается или говорится на глазах его, но, углубившись внутрь себя, весь занят своим представлением. Таковую, может быть, душу слово Божие именует сидящею, когда она, став вдали от чувств, останавливает собственную свою деятельность, вовсе не приемля в себя ничего внешнего, по причине занимающего ее скверного представления».

Такое состояние греховного самоуглубления относится к трем главным порокам: забвению, неведению и лени.

Марк Подвижник (Послание к монаху Николаю): «...крепкими исполины лукавого суть три...: неведение, мать всех зол; забвение — сестра его, содействица и помощница; и уныние (лень)...».

Авва Исаия (Духовно – нравственные слова, Сл. 7. О добродетелях): «Три есть вещи, которые проявляют власть над душою пока она не достигнет в великую меру, и они-то не дают добродетелям сожительство с умом: пленение (пристрастие к чему-либо, кроме Бога), леность и забвение».

Так, если человек не занимается трезвением и бранью со страстными помыслами, то он постоянно находится в состоянии непамятования о Боге, о своих страстях, о своем спасении и мн. др.

Петр Дамаскин (Творения, кн.1, гл. О втором ведении): «Забвение помрачает меня и не попускает мне видеть самого себя и множество зол моих».

Авва Исаия (Духовно – нравственные слова, Сл. 7. О добродетелях): «Забвение воюет с человеком до последнего издыхания, повергая его в бесплодие; оно сильнее всех помыслов, и есть родительница всего худого, и разорительница того, что каждый час созидает в себе человек».

А если человек – духовный христианский подвижник, который идет по пути духовной брани, то он находится в состоянии забвения реже (в зависимости от своего опыта). Если он перестает быть внимательным к своим мыслям и не творит постоянной молитвы, то опять входит в забвение. А как только очнется, вспомнив про духовное делание, то оно проходит. И со временем непрестанная молитва все более укрепляется, и состояний забвения и рассеяния все меньше и меньше.

Исихий Иерусалимский (К Феодулу душеполезное и спасительное слово..., ст. 102): «Забвение обыкновенно погашает хранение ума, как вода погашает огонь. Но непрестанная молитва Иисусова с неослабным трезвением в конец испаряет его из сердца».

Итак, мы перешли к вопросу о благом внутри пребывании. Что дает правое христианское внутри пребывание?

Правое внутри пребывание делает человека разумным.

Игнатий Брянчанинов (Аскетические опыты 2, Слово о молитве умной, сердечной и душевной): «Признак разумной души, когда человек погружает ум внутрь себя и имеет делание в сердце своем».

Т.е. когда человек осознает, о чем он думает, может различать помыслы, вести брань со страстными, а также творит молитву.

Правое внутри пребывание разбивает наше неправое мнение о себе, и христианин начинает видеть свою внутреннюю нечистоту.

Иоанн Кронштадтский (Моя жизнь во Христе, ст.1005): «Но когда я посмотрю внутрь себя - в сердце свое, Боже мой, что я вижу! Бездну согрешений вольных и невольных, бездну немощей, искушений, скорбей, теснот, страхов, козней вражьих, тьму непроглядную, тысячи падений, тысячи погубелей и смертей, вижу в себе иногда настоящий ад крошечный».

Инок Агапий (Спасение грешников, ч.1, гл.37): «Если ты желаешь изучить, кто ты, - возьми зеркало и загляни внутрь себя, как то делают женщины, когда желают видеть свое безобразие. В твоём зеркале отобразится другой человек; он - всего лишь горстка земли, прах и червь, даже если у него все богатства мира и принадлежность к царскому дому. Посмотри на погребенного, чтобы увидеть, что ты - сосуд, полный гнили и зловония, образ в немногом цвете, одолженном тебе жизнью. ... Если ты хорошо познаешь себя, то сразу найдешь материал и причину для смирения. Ибо человек телом есть не что иное, как сосуд, полный тления, как и сказано, а по духу (если из него вышла Божественная благодать) - враг справедливости, наследник мучения, друг суеты, презирающий Господа и почитающий в своем грехе творение, то есть отпавший от добра. Что ты есть, человек, как не животное, несчастное во всем? В своих решениях ты слеп, в своих путях ничего не предвидишь, в деяниях и словах суетен, замаран в стремлениях. Говоря просто, во всем ты очень мал, и только в своем ненадежном мнении считаешься величайшим. Героический и благороднейший поступок - узнать себя и попробовать понять, кто ты, если желаешь быть свободным от многих недостатков. ... К познанию себя ты должен приложить все свое желание. Ибо это полезнее тебе, чем выучить все умные книги».

Также, мы, не зная себя, и будучи уверены, что у нас есть много добродетелей, не видим, что у нас нет этих добродетелей, а если и есть какие-то, то они дары Божии, а не мы сами такие хорошие.

Тихон Задонский (Сокровище духовное, ст.126): «Когда человек посмотрит внутрь сердца своего, и рассудит о внутреннем состоянии своем, то увидит душевную нищету, хуже телесной, ибо ничего в себе, кроме бедности, окаянства, греха и тьмы, не имеет. Не имеет истинной и живой веры, истинной и сердечной молитвы, истинного и сердечного благодарения, своей правды, любви, чистоты, благости, милосердия, кротости, терпения, покоя, тишины, мира и прочего душевного добра. Так нищ и убог человек! Но кто имеет это сокровище, тот от Бога его получает, а не от себя имеет. Благодати Божией, а не своей силой приписывать это должен».

Заметим и то, что по христианскому учению есть подвиги телесные, а есть душевные, и внутри пребывание относится к душевным.

Феофан Затворник (Сб. «Слова во святую Четыредесятницу...», В неделю 4-ю Великого поста): «Первый ряд подвигов относится к телу. Возьми тело в руки, будь владыкою его, а не рабом... Второй ряд подвигов относится к душе. Первое тут — войди внутрь себя и храни внимание к себе и свое внутри пребывание неисходным, всячески избегая расхищение помыслов по разным делам и предметам».

Святые отцы и опыт говорят, что многие христиане являются внешними христианами, которые живут по вере только внешне, могут стараться творить телесные подвиги, но не ведут духовной внутренней жизни.

Симеон Новый Богослов (Слова, сл.66): «Владыка наш Христос в притче о пяти девах юродивых дает решительное удостоверение, что от одной чистоты телесной никакой не получим мы пользы, если не будем иметь и прочих добродетелей. Те пять дев имели и немного елеса в сосудах своих, то есть некоторые внешние добродетели, причастны были и некоторых дарований, от чего и лампы их горели некоторое время, но за нерадение свое, невежество (в делах духовных) и леность были осуждены на вечное мучение. Они не позаботились очиститься от скрывавшихся в душе их страстей, которые приводимы были в движение бесами, и даже не познали их как следует. От того под бесовскими воздействиями были растлеваемы сердца их чрез сосложение с помыслами, с которыми скрытно имели смешение, бывая пленяемы ими и побеждаемы».

Филарет Дроздов (т.1. 7. Слово о гласе вопиющего в пустыни...): «...без сомнения, никто не может лучше (знать) «что в человеке, кроме духа человеческого, живущего в нем?» (1Кор. 2: 11); но дух сей не редко уподобляется такому домовладыке, который проводит большую часть времени в открытых храминах своего дома, замечает мимоходящих, приемлет посещающих, беседует, пиршествует; а тайную клеть свою едва посещает; как чуждую гостиницу, не знает сокровищницы своей, и все попечения домостроительства возлагает на рабов и наемников. Мы живем по большей части во внешних чувствах; заботимся о преходящих удовольствиях; мудрость мира, страсти, пожелания управляют нашею деятельностью: между тем, что происходит в душе нашей, что скрывается в таинственной глубине ее, не ведаем, и более стараемся познать других, нежели самих себя; отверзаем все возможные исходы из самих себя, — и ни единого входа внутрь себя».

Схиигумен Савва (Сб. «Семена слова для нивы Божией», Поучения на святую Четыредесятницу, п. 60): «Мы вокруг себя все замечаем, а внутрь себя часто не вникаем и не видим, как прилагаем грех ко греху и увеличиваем тяжесть для себя. Например, в наш храм пришли жених и невеста. Невеста прекрасно одетая, с цветами. Мы восхищаемся ее красотой. Но вдруг какой-нибудь озорник вошел бы в храм и вылил бы помой на эту невесту... Она, безусловно, будет в смущении и все окружающие возмущены. Вот и мы выливаем помой на себя, на свою душу, загрязняем ее и не замечаем этого, а потом страдаем. Мы должны совершенно очиститься от грехов, одеть свою душу светлой, брачной одеждой, приготовить ее прекрасной, чистой Жениху Христу искренним покаянием».

Находясь в таком состоянии, христиане нарушают заповедь Христову.

Игнатий Брянчанинов (Аскетические опыты, ч.1, О евангельских заповедях): «Господь повелел проводить трезвенную жизнь, непрестанно бодрствовать и наблюдать за собою...».

И без этого делания невозможно иметь истинного покаяния и мужественного и постоянного стремления исправиться.

Феофан Затворник (Сборник: «Девять слов по случаю пожаров в Тамбове, В субботу седмицы 15-ой по Пятидесятницы): «(Господь) от всех ожидает покаяния и исправления, (и поэтому) поспешите войти внутрь себя, осмотрите, что там есть неисправного, и положите твердое намерение исправить то во славу и угодность Богу, щадящему вас».

Схиигумен Савва (Сб. «Плоды истинного покаяния», гл. Внутренняя жизнь): «Без внутренней жизни, без самободрствования человек легко впадает в погрешности и беззакония, поэтому надо стараться, чтобы наше внешнее, наружное поведение управлялось внутренним, сердечным расположением. Если у человека внешняя жизнь преобладает над внутренней, если он занят только земными предметами и не радит о предметах духовных, то есть о своем спасении, то рано или поздно он почувствует неудовлетворенность жизнью, пустоту, мрак, и это неизбежно приведет его в уныние (лень и печаль — от сост.) и даже в отчаяние».

Макарий Оптинский (Письма к монахиням, п.576): «...наблюдать за собою — делает нам ту пользу, что мы, видя свою немощь, смиряться должны и каяться пред Богом, сознавая свою нищету, и иметь сердце сокрушенно и смиренно, — и Бог подаст помощь к исправлению жизни нашей, когда залог смирения будет в сердце нашем».

Правое внутри пребывание не бывает без трезвения над своими мыслями

Правое внутри пребывание неразрывно с трезвением над своими мыслями. (Об этом понятии мы уже не раз говорили, и в частности, в теме «О праздномыслии», в разделе «О необходимости заниматься трезвением и мысленною бранью каждому христианину», но скажем об этом снова)

Вообще понятия «внутри пребывание» и «трезвение» имеют одно значение - внимание к тому, что происходит в твоём уме и сердце (в мыслях, желаниях и эмоциях). И все, что ты можешь увидеть, рассуди - сообразно ли оно с заповедями Христа; и если нет, то отвергни свои мысли и желания, и научи свою душу как ей следует думать и чего желать согласно Христовому учению. Но прежде необходимо внимание к своему внутреннему человеку.

В святоотеческих поучениях «трезвение» имеет разные названия.

Симеон Новый Богослов (Слова, сл.68): «Это делание некоторые из отцов называли сердечным безмолвием, другие называли его вниманием, иные - трезвением и противоречием (помыслам), иные - еще рассмотрением помыслов и хранением ума».

Никифор Уединенник (Добротолюбие т.5, гл. Самого Никифора): «Внимание некоторые из святых называли блюдение ума, иные – хранением сердца, иные – трезвением, иные – мысленным безмолвием, а иные – еще иначе как».

Феофан Затворник (Сборник слов на Господские... дни, 43. Слово на введение во храм Пресвятой Богородицы): «...надобно обратиться внутрь ... (Тогда человек) положит твердое намерение войти внутрь себя, строго смотреть за своим сердцем и не допускать ни в каком случае недобрых чувств и расположений... (и это) есть вторая ступень в восхождении к Богу. Называется это внутри пребыванием, вниманием ума, трезвением, различием помыслов, или очищением сердца. Дело сие состоит все в том, чтоб отгонять недобрые чувства и привлекать, возбуждать и укреплять добрые».

Феофан Затворник (Путь ко спасению, отд.3, 3): «...вот куда должно быть обращено все внимание подвижника, внутрь себя —на помыслы, пожелания, страсти, влечения, — преимущественно, впрочем, на помыслы, ибо сердце и воля не так подвижны, как мысль, а страсти и желания редко восстают отдельно, большею же частью рождаются из помыслов».

Иоанн Кронштадтский (Моя жизнь во Христе, 1433): «У нас внутри есть духовное око, которым мы в миллион раз больше видим, чем телесным зрением... Еще духовное око обращается внутрь самого человека, и тогда его деятельность называется самоиспытанием, самопознанием, самоуглублением, священным бодрствованием или трезвением над своими помыслами и желаниями».

Приведем поучения, в которых перечислены цели и плоды трезвения, которое бывает и при молитве, и без нее.

Исихий, пресвитер Иерусалимский (К Феодулу душеполезное и спасительное слово о трезвении и молитве): «1. Трезвение есть духовное художество, которое, если долго и с постоянным усердием проходить его, с Божиею помощью, совершенно избавляет человека от страстных помыслов, и слов, и худых дел; дарует тому, кто его так проходит, верное познание Бога непостижимого, сколько сие возможно для нас, и сокровенное разрешение сокровенных Божественных таин; и есть творительница всякой заповеди Ветхого и Нового Завета и всякого блага будущего века подательница. - Само же оно есть собственно чистота сердца, которая по величию своему и своим высоким качествам или, истиннее сказать, по нашему невниманию и нерадению, крайне редка ныне у монахов; между тем, как Христос убождает ее, говоря: «блаженни чистии сердцем: яко тии Бога узрят» (Мф. 5, 8). Будучи таковым, оно и покупается дорогою ценою. Трезвение, если оно постоянно пребывает в человеке, делается для него путеводительницею к правой и богоугодной жизни. Оно есть и лестница к созерцанию.... 3. Трезвение есть путь всякой добродетели и заповеди Божией; оно называется также сердечным безмолвием, и есть то же, что хранение ума, в совершенной немечтательности держимого. 109. Как невозможно жить теперешнею жизнью без пищи и пития: так без хранения ума и чистоты сердца, - что есть и называется трезвением, - невозможно душе достигнуть чего-либо духовного и Богу угодного, или избавиться от мысленного греха, хотя бы кто страхом мук и удерживал себя принудительно от грешения делом».

Игнатий Брянчанинов (Советы относительно душевного иноческого делания, гл.34): «Между прочими всесвятими и спасительными завещаниями Своими Господь заповедал нам непрестанную молитвенную бдительность над собою, состояние, называемое в деятельных отеческих писаниях священным трезвением. «Бдите и молитесь, да не внидете в напасть» (Мф. 26:41), сказал Господь ученикам Своим, «а яже вам глаголю, всем глаголю: бдите» (Мф. 3:37) ... Трезвение противодействует самым началам греха; помыслу и чувствованию греховным. Трезвение совершает заповеди в самых началах человека: в помыслах и чувствованиях. Трезвение открывает трезвящемуся его падшее естество, открывает падших духов, открывает ту зависимость человека от падших духов, в которую ниспал человек от исполнения воли их, в которую он еще глубже ниспадает, исполняя волю их и свою греховную волю. ...Трезвение есть необходимая, принадлежность истинного душевного делания, при

которой вся видимая и невидимая деятельность инока совершается по воле Божией, единственно в благоугодение Богу, охраняется от всякой примеси служения дьяволу. ... Постоянное трезвение ума вам необходимо, чтоб не увлечься нашим падшим естеством, ... чтоб избежать всех козней и препятствий, устраиваемых многочисленными и разнообразными соблазнами мира, устраиваемых неистовою злобою и непостижимым для человека лукавством падших ангелов».

Исходя из вышеизложенного, вполне понятно, что самопознание с трезвением и духовной бранью есть обязанность православного христианина. (Об этом мы уже говорили чуть выше и в разделе «Поучения святых отцов о том, что есть христиане, которые не занимаются трезвением и духовной бранью»).

Также укажем на пару важных моментов.

Способность непрестанного внимания к своим мыслям и брань с ними развивается постепенно.

Игнатий Брянчанинов (Советы относительно душевного иноческого делания, гл.34): «Трезвение приобретает постепенно; стяжается долгим временем и трудом; рождается преимущественно от внимательных чтения и молитвы, от навыка наблюдать за собою, бодрствовать, обдумывать каждое предлежащее нам слово и дело, быть внимательным ко всем своим помыслам и ощущениям, наблюдая за собою, чтоб не соделаться каким-либо образом ловитвою греха».

Схиигумен Савва (Сб. «Путь к совершенной радости», гл. Внутреннее око и внутренний слух «духовного» человека): «Развитие внутреннего зрения есть лишь медленный процесс, как и процесс преобразования внешнего человека во внутреннего. Не вдруг открывает Господь грехи человека ему самому, иначе он от страха не вынес бы и умер. Важнейшим условием приобретения внутреннего зрения является нищета духа и смирение. Трудись над тем, чтобы смирить свои помыслы, и тогда Бог откроет очи сердца твоего. Очи души, просвещенные Божественным светом, духовно видят и распознают истинного Друга, Сладчайшего Жениха — Господа. Однако немногие достигают этого, и лишь редкие познают себя, свою душу. Лишь сквозь слезы глубокого сокрушительного покаяния она (какова душа) бывает видна всякому. ... Гляди больше внутрь себя, там ты увидишь всю свою скверну».

Духовные подвижники говорят, что следить за собою можно всем и всегда, но хотим ли мы, грешные, это делать, привыкнув не заниматься своим внутренним миром...

Схиигумен Савва (Сб. «Плоды истинного покаяния», гл. Внутренняя жизнь): «Старайся, друг мой, жизни внутренней придать первостепенное значение. Не думай, что она возможна только отдельным лицам. Она приемлема для всех людей любого звания, любого состояния, живущих в любом времени, занятых на любой должности, на любой работе, даже на самой труднейшей. Нет такой причины, из-за которой человек не смог бы войти внутрь себя и наблюдать за каждым движением сердца, за каждым помыслом. Не может только тот, кто не хочет заниматься упражнениями жизни внутренней, кто желает заниматься более собою, нежели Господом. Но в душе, занятой только собой, только внешней жизнью, не может пребывать благодать. Проси, друг мой, у Господа нашего Иисуса Христа того чистого света самопознания, который научил бы тебя внутренней жизни, научил бы всегда неразлучно пребывать с Господом. Когда ты вкусишь сладость внутренней жизни, тогда уже никто и ничто не сможет помешать тебе в благочестивых упражнениях. Кто занимается самосозерцанием, тому Господь дарует такую способность, что он может одновременно и молитву творить, и выполнять самую сложную и трудоемкую работу. Вот, например, художник, музыкант, скульптор и даже писатель могут одновременно и молиться внутренне, и своим трудом заниматься, да еще и в беседе участвовать. Для многих это кажется непостижимым, невозможным, а в действительности это так и есть. Люди эти постоянно вкушают сладость беседы с Господом, насыщены и пересыщены радостью духовной. Вот и ты тоже стремись к этому».

Особо отметим, что трезвение и познание себя через самоуглубление не может быть без правой веры во Христа, покаяния и смирения, потому что именно это есть путь спасения души.

Схиигумен Савва (Сб. «Путь к совершенной радости», гл. Внутреннее око...): «Наличие способности внутреннего зрения дает возможность спасения душе через покаяние».

Также следует знать, что когда мы не обращаем внимания на свои мысли и не помним многого из того, что сделали или подумали грешного, то все равно эти мысли и чувства есть в нашем внутреннем человеке, и это всё откроется на Суде.

Феофан Затворник (Сборник слов на Господские, Богородичные и торжественные дни, 1. Слово на новый год): «Жизнь наша походит на клубок нитей. Нити слой за слоем наматываются и образуют клубок: виден только верхний слой, но и прочие все целы, только прикрыты. Так и в нас: дела прилегают к делам, мысли к мыслям, чувства к чувствам, и образуют нас самих, нашу душу в том виде, как она теперь есть. Памятны только недавние дела и те, коих прикрыть уже нельзя, но и все прочие дела не исчезли, а есть, только сокрылись внутрь сердца и совести. Размотайте клубок — и увидите все нити,

и в том виде, как они были намотаны. Так будет время, когда все, сокрытое внутри нас, раскроется, выйдет наружу и будет явно и нам, и всем. Вы знаете, какое это время! Как отрадно будет тем, у коих не заложено в себя ничего, кроме дел чистых и богоугодных. Они возрадуются, как радуется обретший сокровище, сокрытое на селе своем... Но другой и смотреть бы не хотел на многое из того, что тогда раскроется из него самого, не хотел бы смотреть, но будет смотреть и терзаться, будут видеть то и другие — Бог, Ангелы, святые, и увеличат его терзание и муку. Хотел бы отворотить очи свои от себя, и не отворотить, хотел бы убежать и скрыться, но куда убежишь и где скрыться от себя? Будет вопиять: горы, падите на меня и покройте меня от лица Седящего на престоле; но и горы не падут и не покроют его!».

Итак, подведем итог в вопросе о понятиях самопознание, внутри пребывания и трезвение, которые ведут к главной цели христианина — к спасению своей души.

Исходя из краткого обзора двух видов самоуглубления (греховного и правого), понятно, что грешник любит углубляться внутрь себя, но не для познания своих страстей и духовных деланий таких как молитва, трезвение и брань со своими страстными помыслами, а для того чтобы помечтать и поуслаждаться своими страстными мыслями, в которых он всегда умный, правильный, добрый и т.п. Духовный же подвижник трезвится не для того, чтобы создавать свой мир за счет страстных помыслов и получать в нем удовольствия, а для того, чтобы отучиться создавать его, и чтобы познавать свои страсти и грехи, каяться в них и исправляться. И это называется духовным подвижничеством и жизнью во Христе.

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

О трех основных видах христиан по их отношению к привычным мыслям и об их духовной брани в соответствии с этим

А теперь скажем о том, что если христианин начнет видеть свои разные страстные мысли и желания, то захочет от этого избавиться.

Паисий Святогорец (Страсть и добродетели, ч.2, гл.4): «Геронда, как мне избавиться от самомнения? — Если ты заглянешь внутрь себя, познаешь себя, то увидишь там такое уродство, что станешь сама себе противна».

И это и будет началом духовной брани. Вполне понятно, что она наступает, когда христианин начинает трезвиться и понимать, какие страсти скрыты в его мыслях.

Феофан Затворник (Сборник слов «Внутренняя жизнь», гл.2): «Не обольщайтесь самоуверенностью, войдите внутрь себя и разберите тонкие помышления и устремления сердца вашего - каждый своего - и по тому судите о себе и определяйте без лицепрятия, что вы - зная, что таковыми, а не инаковыми открыты вы Богу и всему духовному миру. А затем худое исправляйте в себе, а доброе насаждайте. Кто-то из святых отцов изобразил сердце сосудом, полным всяких гадов и змий, которые всякий раз, как замышляет человек сделать что, выходят из него и, если дело худо, питаются им, а если хорошо - покушаются осквернить его ядом своим. Если человек внимателен к себе, то, не допуская дел худых и тем, не давая пищи змиям, истощает их и, отревая их покушения осквернить добрые дела свои, поражает их во главу. Продолжая неутомимо свой труд все в одном роде и духе, он наконец убивает сих змий и мертвыми выбрасывает вон. Змии суть страсти и склонности худые. Смерть их - очищение сердца от страстей. Вот об этом и поревнуем. Грехи делать перестанем, а добрые дела станем творить так, чтоб к ним не примешивались никакие худые чувства и расположения. А если что проскользнет, будем очищать то покаянием. Делая так, чистыми явимся мы не только пред людьми, но и пред лицом Бога всевидящего...».

Но грешнику, который увлечен внешним миром и его событиями, а также поиском удовольствий внешних, телесных и мысленных, некогда увидеть своих «змей». Да ему и не хочется, потому что тогда он ужаснется и ему придется многое менять в своей жизни, а ему ведь и так удобно и хорошо...

Но продолжим говорить о брани, точнее, о ее степенях (а о способах брани со страстными помыслами мы будем говорить позже).

Есть три основных духовных состояния у разных людей относительно привычных мыслей (у них есть и подвиды, но мы не будем углубляться). Если сказать просто, есть люди, которые не начинали бороться с помыслами, есть которые борются, а третьи уже не борются, потому что у них нет страстных мыслей, или, точнее сказать, почти нет страстных помыслов.

Феофан Затворник (Путь ко спасению отд.3, 4): «У святого Дорофея говорится: "Есть действуя страсть, есть боря и есть побеждаяй". Первый грешит, второй начинает очищаться, третий близок к бесстрастию».

Привычные мысли при состоянии, когда человек никогда не обращал внимания на свои мысли и не знает о «языке страстей»

Итак, первое состояние. У каждого человека есть привычные для него мысли и реакции, которые появляются в той или иной ситуации. Т.е. это мысли, о которых в Евангелии сказано: «из сердца исходят... помыслы» (Мф.15, 19). Такие привычные для нас мысли мы считаем правыми и хорошими, но они могут быть греховными. Как правило, они являются теми мыслями, которые мы принимаем за добро, а они являются злом. Хотя мы можем этого даже не знать и не понимать.

Например: после того, как человек сделал что-то удачное, хорошее и т.п. приходит мысль по типу: «какой я молодец». При этом он испытывает довольство собой, повторяет эту или подобные фразы мысленно или вслух перед другими. И считает это нормальным и правильным. А по христианскому учению это помыслы гордости и тщеславия, которые не соответствуют тому, чему учил Христос: смиренному о себе мнению и постоянному благодарению Богу.

Как правило, люди, любящие себя хвалить, никогда не противостоят и не отвергают таких мыслей. Это происходит по причине того, что мы, грешники привыкли к «языку страстей», что значит наличие у нас определенных понятий, привычных мыслей и суждений, которые соответствуют каким-либо страстям.

Феофан Затворник (Созерцание и размышление, ст. Язык страстей): «Всякая страсть, как и грех вообще, имеет свой язык. Язык этот - не пустые слова, а выражение понятий и начал, которыми страсть обстаивает свои права на существование среди других явлений жизни, свою законность. Грехолюбивое сердце всегда с убеждением принимает эти резоны страстей, несмотря на то, что они все до очевидности несостоятельны. В этом и корень ослепления грешника».

(И в этих беседах мы постараемся показать язык страстей гордости и тщеславия, который не знают или плохо знают многие люди).

Так вот, людям, которые никогда не обращали внимания на свои мысли и не знают ничего о «языке страстей», прежде надо познать, что есть грех, что есть добро, а что зло, и как проявляются страсти. Конечно, все знания о действии страстей можно получить только из поучений святых отцов и от опытных духовных руководителей, и, конечно, не за один день. Знание законов действия страстей будет давать возможность быстрее увидеть, что твои помыслы неправые, и легче определить от какой страсти они происходят. В вышеприведенном примере, это знание, что хвалить себя – это страсти гордость и тщеславие, которые противны Богу и которые губят душу.

Если неверующий человек не обращает внимания на свои мысли или дает им неправую оценку, принимая зло за добро, то мы, христиане, которые и знаем о страстях и других христианских истинах, часто не помним этого и не сопротивляемся страстным помыслам. Опыт говорит, что многие христиане перестали поступать по-греховному, и в некоторой мере изменили свою внешнюю жизнь, но не начали изменений во внутреннем человеке, которые не возможны без трезвения и духовной брани. И тем самым мы ничем не отличаемся от людей неверующих и незнающих. Поэтому мы должны научиться относиться к своим мыслям и понятиям по-другому.

Заметим и то, что Ева и Адам приняли помыслы и не отвергли их, хотя и знали Бога; и это относится к состоянию ветхого человека. А Новый Адам – Иисус показал нам на Своем примере искушения в пустыни, как надо отвергать помыслы, что приличествует новому человеку во Христе.

Брань с привычными мыслями, когда человек узнал о страстях и Господь подал стремление от них очиститься

Второе духовное состояние. Оно бывает, когда человек уже понимает, например, что хвалить себя – это страсть гордости и грех, или, например, осуждать другого или обижаться – это опять-таки гордость. Но эти мысли у него все равно постоянно появляются по привычке, и это есть некий рефлекс (что и есть, по сути одним из значений понятия «страсть»).

Игнатий Брянчанинов (Аскетические опыты 1, О навыках): «Страсти — злые навыки; добродетели — навыки благие. Здесь говорится о страстях и добродетелях, приобретенных и усвоенных себе человеком при посредстве его деятельности, при посредстве его жительства».

На этом этапе уже мало одного знания, что определенные мысли исходят от какой-то страсти (не соответствующие тому, чему учил Христос), а нужно иметь внимание к своим мыслям и отвергать их. В общем, это называется бранью со страстными помыслами, которой содействует благодать Божия.

Марк Подвижник (О законе духовном, 200 глав, 138): «Когда всякий произвольный порок отвергнем от мысли, тогда опять вступим в брань с давно укоренившимися в нас страстями».

Феофан Затворник (Созерцание и размышление, гл. Как идет духовная жизнь): «...когда воздействует на него (грешника) благодать Божия, он начинает различать в себе страстное и греховное, признается в нем, кается и полагает намерение воздерживаться от того. Начинается борьба. Сначала эта борьба ведется с делами, а когда человек отвыкнет от дурных дел, брань начинается уже с дурными мыслями и чувствами. И здесь она проходит много степеней, но главное вот что бывает: помыслы и чувства не вдруг освобождаются от страстей и греха, а бывают в плену у них и после того, когда дурные дела уже прекращены. Хоть и не бывает тогда грешных дел, но душа помышляет о грешном и услаждается страстными предметами. Кто ревностно ведет дело своего спасения, тот сейчас заметит это. Внимание непрестанно открывает ему все сплетение страстных помыслов, роящихся внутри его. Заметив эту нестройность, он начинает прогонять дурные помыслы и подавлять страстные движения, навикает распознавать, какой страстный помысл как начинается, как подкрадывается, как увлекает и прельщает душу, и, вместе с тем, навикает и тому, как побеждать, прогонять и погашать его. Борьба длится, страсти все более и более исторгаются из сердца, бывает даже и так, что совсем исторгаются».

Но т.к. страсти сильно у нас укоренены, то эта брань с привычными мыслями может длиться многие годы.

Ефрем Сирий (В исправление тех, которые предаются страстям и домогаются почестей): «...теперь предстоит великая брань; не пренебрегайте ею, не думайте, что вы достигли совершенства. Много труда и много подвигов нужно для того, чтобы спастись».

И так должен делать каждый христианин по своей мере и возможностям. И только в этом случае он становится истинно верующим христианином, который идет по пути Христовом, по которому шли святые. Святые отцы говорят, что вера без такого делания, можно сказать, не мертва, но больна и новоначальна.

Ефрем Сирий (Наставление монахам): «Как младенец, рожденный в веке сем, не навсегда остается в младенческом возрасте, но ежедневно растет по природной необходимости, по неизъяснимым законам природы, пока не придет в совершенного мужа, в полноту разумных понятий, так подобным же образом и рожденный свыше водой и Духом должен быть возведен не в младенчество духовного возраста, но, ежедневно пребывая в подвиге, труде и многом терпении, обязан чрез борьбу с духовным сопротивником преуспевать и возрастать до полноты духовного возраста».

Иннокентий Пензенский (Христианское нравоучение, или богословие деятельное подлежательное, ч.7): «В продолжение брани духовной проходят известный подвиг и защищаются против таковых врагов собственно те, в ком внутренний, сокровенный человек или зачинается, или уже родился и живет в сердце. Им только и дается победа над «плотью, миром и диаволом» («Всякий, рожденный от Бога, побеждает мир; и сия есть победа, победившая мир, вера наша» (1Ин. 5, 4)). Прочие не участвуют не только в победе, но и в подвиге, поскольку находятся под властью врагов своих и принуждены исполнять их злую волю».

Если христианин находится в такой брани, то после такого долгого делания душа уже не просто знает, что это плохо и грех, а научается на опыте чувствовать и отвращаться от того, что грех. Т.е. знание становится живое, и так сказать, тогда срабатывает духовный закон: душа поистине начинает ненавидеть грех. И со временем страстных мыслей, желаний и эмоций становится меньше и меньше.

Игнатий Брянчанинов (Аскетические опыты 1, О навыках): «Навык сначала жестоко противится тому, кто захочет свергнуть иго его, сначала представляется неодолимым; но, по времени, при постоянной борьбе с ним, при каждом неповиновении ему, становится слабее и слабее».

Макарий Египетский (Духовные беседы, б.3, ст.3): «Произволение твое, противоборствуя, пребывая в труде и скорби, начинает, наконец, одерживать верх; оно и падает, и восстает; грех снова низлагает его; в десяти и в двадцати борениях побеждает и низлагает душу; но и душа со временем в одном чем-нибудь побеждает грех. И опять, если душа стоит твердо и ни в чем не ослабевает, то начинает брать преимущество, решать дело и одерживать над грехом победы».

И именно за противление своим страстям и стремление очиститься от них, как свободный выбор души идти за Христом (в соответствии с Его заповедями и добродетелями), христианин увенчивается от Бога.

Антоний Великий (Добротолюбие, т.1, 170 глав, 143): «Умная душа, стоя непоколебимо в своем добром намерении, как коня обуздывает гнев и похоть – эти неразумнейшие свои страсти, и за то, что борется с ними, укрощая и преодолевая их, увенчивается и удостоивается пребывания на небесах, получая сие, как воздаяние за посев и труды от создавшего ее Бога».

Игнатий Брянчанинов (Аскетические опыты 1, О навыках): «Насильственная борьба против порочных навыков вменяется Богом человеку в мученичество, и одержавши в этой борьбе победу венчается венцом исповедников, как подвизающийся ради Закона Христова».

Ефрем Сирий (О девстве): «И в мире, и в подвижнической жизни никто не венчается без борьбы; без борьбы никто не может получить неувядаемого венца и вечной жизни, ибо настоящая жизнь всегда подобна поприщу. Совершенные воители, по охоте (воле) своей, не отговариваясь, сами являются на поприще, а робкие и изнеженные по изнеженности своей всегда избегают борьбы. Совершенные борцы и воздержанные подвижники имеют пред очами сладостный рай, ожидая наслаждения его благами его в вечном свете и бессмертной жизни».

Макарий Великий (Духовные беседы, б.15, 26): «Как если в каком-нибудь доме живут молодая женщина, а также и молодой мужчина, и женщина, обольщаемая мужчиною, наконец входит с ним в согласие, прелюбодействует и делается презренною, так и страшный змий греха пребывает с душою, соблазняет и убеждает ее, и если соглашается она, то бесплотная душа входит в общение с бесплотною злобою духа, то есть дух входит в общение с духом, и прелюбодействует в сердце своем тот, кто приемлет в себя помысел лукавого и соглашается на оный. Поэтому, мера подвига твоего заключается в том, чтобы тебе не прелюбодействовать в мыслях, но противостоять умом и внутренне вести брань, бороться с пороком и не слушаться его, не соуслаждаться им в помыслах. И если Господь обретет в тебе готовность сию, то в последний день примет тебя в царство Свое».

Заметим, что на этой ступени самопознания есть разные степени: одни духовные подвижники, начав трезвиться, видят только явные страстные помыслы, а другие видят уже, так сказать, «тонкие» и «лукавые»; одни осознают помыслы, когда они уже развились, а другие - в самом начале. Но все эти и другие меры все равно есть подвижническими.

Благие мысли становятся привычными, а страстных почти нет, когда человек прошел путь правой духовной жизни

Третье духовное состояние. Это когда после постоянных браней (которые вели подвижники на второй стадии) или особого действия благодати Божией, когда Господь может сразу забрать ту или иную страсть, при тех или иных обстоятельствах у человека сразу появляются благие мысли. Это и означает, что страсть изгнана из сердца и человек стал жить, думать, желать и чувствовать со Христом.

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

Если сказать простым языком, душа перестала любить страсть и услаждаться ею, и полюбила истину и добродетель, которая противоположна той страсти, например:

Никодим Святогорец (Невидимая брань, ч.1, гл.13): «...вместо богозабвения — непрестанную углубленную память о Боге вездесущем и вседержателем, вместо неведения — ясное созерцание или в уме перебирание всех спасительных истин христианских, вместо нерассудительности — чувства, обученные в рассуждении добра и зла, вместо всяких хульных помыслов — богохваление и славословие; равным образом вместо сластолюбия — всякое воздержание, постничество и самоумерщвление, вместо славолубия — смирение и жажду безвестности, вместо сребролюбия — довольство малым и нищетолюбие; также вместо гнева — кротость, вместо ненависти — любовь, вместо зависти — сорадование, вместо мщениа — прощение и мирность, вместо злорадства — сострадание, вместо зложелательства — доброхотство».

А на уровне помыслов это значит следующее: раньше грешник, еще не ступивший на духовный путь, когда, например, слышал что-то неприятное в свой адрес, начинал вслух или мысленно возмущаться, что-то мысленно высказывал обидчику, придумывал план мести и т.п. и находился в таком состоянии долгое время. Когда человек ступил на духовный путь трезвения и брани, то в такой же ситуации у него могут сразу появляться такие же мысли, как и раньше. Но как только он осознавал такую свою реакцию, он начинал брань, пока помыслы не пройдут (о методах брани мы сейчас не говорим). В третьем же состоянии, когда подвижник прошел долгий путь брани, или по благодати Божией прошло очищение от страсти, то в такой же ситуации у него сразу же появляется благая мысль, например: «да, он прав, я действительно такой-то...» или «бедный, он не ведает что творит. Господи, помоги ему и мне». И никакой брани нет изначально, т.к. не было страстной оценки. Или, например, относительно приятных, услаждающих мыслей: после того, как человек сделал что-то удачное, хорошее и т.п. у него сразу появляется мысль: «Спасибо Тебе, Господи, что сподобил меня, грешного, сделать для кого-то добро, а то я без тебя бы не смог» или что-то другое из того, что будет приведено ниже. А раньше шло первым самодовольство и самохвалство. Сейчас же такие мысли даже не возникли.

Понятно, что здесь не нужна никакая брань, потому что из сердца первым вышла не страстная мысль, а добродетельная и славословие Богу.

Еще раз подчеркиваем, что изменение помыслов со страстных на благие может происходить только, когда человек прошел духовную брань.

Феофан Затворник (Путь ко спасению отд.3, 4): «Чем решительнее кто восстает на страсти, не уступая им даже помысла, а не только пожелания и услаждения, или, если это случается, спешно исторгая их из сердца под корень, доводя себя всегда до противочувствия, тот тем скорее достигает чистоты. ...Следствием брани бывает чистота ума от помыслов, сердца — от страстей, воли — от склонностей. Когда она образуется, человек поступает в бесстрастие. Его внутреннее становится чистым зеркалом, отражающим духовные предметы. ...В нас истребляются страсти — то собственным нашим умноделательным трудом, то руководителями, то Самим Господом. Уже было замечено, что без мысленного внутреннего борения борение внешнее не может быть успешным; то же самое должно сказать и о борении под руководством, а также и о промыслительном очищении. Следовательно, внутреннее борение должно быть непрекращаемо и неизменяемо. Само одно оно не так сильно, но когда нет его, все другие — бездейственны, не в пользу. И делатели, и страдатели, слезники и послушники гибли и гибнут от недостатка внутреннего борения или хранения ума».

При этом следует обязательно отметить, что если у подвижника еще идет брань с помыслами, даже если успешно, и браней уже мало, то он еще не достиг истинного бесстрастия. Т.к. есть разные меры бесстрастия: при наличии борьбы с начатком помыслов его можно обозначить бесстрастием несовершенным, а когда нет уже брани - совершенным. (Но нам, грешным, еще рано говорить даже о несовершенном бесстрастии, а о совершенном и подавно...)

Авва Евагрий (Слово о духовном делании, 60): «Совершенное бесстрастие рождается [в душе] после победы над всеми бесами, противоборствующими духовному деланию; несовершенное же бесстрастие, как говорится, соизмеряется с силой борющегося с ним беса».

Иоанн Лествичник (Лествица, сл. 29): «Между бесстрастными один бывает бесстрастнее другого. Ибо иной сильно ненавидит зло, а другой ненасытно обогащается добродетелями».

Древний Патерик (гл. 10, 18): «Рассказывали об одном старце, что он прожил пятьдесят лет, не евши хлеба, и не пивши вина, и говорил: я умертвил в себе блуд, сребролюбие и тщеславие. - Авва Авраам, услышав, что он говорит, пришел к нему и спросил: ты говорил такое слово? - Да, отвечал старец. - Авва Авраам сказал ему: вот тыходишь в келию свою, и находишь на рогоже женщину: можешь ли не думать, что это женщина? - Нет, отвечал старец, - но я борюсь с помыслом, чтобы не прикоснуться к ней. - Авва Авраам говорит ему: итак, ты не умертвил страсть, но она живет в тебе, и только обуздана! Далее, идешь ты по дороге и видишь камни и черепки, а среди них золото: можешь ли ты в уме своем то и другое представлять одинаково? - Нет, отвечал старец, - но я борюсь с помыслом, чтобы не брать золота. - Старец говорит: и так страсть живет, но только обуздана! Наконец сказал авва Авраам: вот ты слышишь о двух братьях, что один любит тебя, а другой ненавидит и злословит: если они придут к тебе, равно ли ты примешь их обоих? Нет, отвечал он; - но я борюсь с помыслом, чтобы ненавидящему меня оказывать такую же благодать, как и любящему. - Авва Авраам говорит ему: и так страсти живут в тебе, - только они обузданы».

Но и бесстрастие совершенное является относительным совершенством.

Макарий Великий (Духовные беседы, б.8): «Человеку надобно, так сказать, пройти двенадцать ступеней, и потом достигнуть совершенства. Потом благодать снова начинает действовать слабее, и человек нисходит на одну ступень, и стоит уже на одиннадцатой. А иной, богатый благодатью, всегда день и ночь стоит на высшей мере, будучи свободен и чист, всегда пленен и выпрен. И теперь человек, которому показаны оные чудеса, и который изведаль их опытно, если бы так было с ним всегда, не мог бы уже принять на себя домостроительства слова или иного какого бремени, не согласился бы ни слышать, ни позаботиться, по обыкновению, о себе и об утрешнем дне, но только стал бы сидеть в одном углу, в восхищении и как бы в упоении. Посему-то совершенная мера не дана ему, чтобы мог он заниматься попечением о братии и служением слову Бывает время, когда благодать сильнее воспламеняет, утешает и упокоевает человека; и бывает время, когда она умягчается и меркнет, как сама она домостроительствует сие на пользу человеку. Кто же, хотя на время, приходил в совершенную меру, вкушал и опытно изведывал оный век? Доныне не знаю ни одного человека христианина совершенного или свободного. Напротив того, если и упокоевается кто в благодати, доходит до тайн и до откровений, до ощущения великой благодатной сладости; то и грех сопребывает еще внутри его. Такие люди, по преизобилию в них благодати и света, почитают себя свободными и совершенными; но погрешают в сем, по неопытности вводимые в обман тем самым, что действуют в них благодать. А я доныне не видал ни

одного свободного человека, и поелику в иные времена сам отчасти доходил до оной меры, то доведася и знаю, почему нет совершенного человека».

Вот вкратце суть духовных состояний и брани с помыслами.

Завершить же вопрос о христианской цели самопознания, трезвения и брани хотелось бы еще одним поучением.

Иоанн Златоуст (т.5, ч.1, Беседа на Пс.4): «Не так жестоко ведут войну скифы, фракийцы, сарматы, индийцы, мавры и другие дикие народы, по своему обыкновению, как гнездящиеся в душе непристойные помыслы и порочные пожелания, любовь к богатству, желание власти, привязанность к предметам житейским. И действительно так, потому что та война – внешняя, а эта – борьба внутренняя. А что бедствия, рождающиеся внутри, гораздо хуже бедствий, происходящих отвне, и обыкновенно причиняют больший вред, это можно видеть во всем. Так дерево больше повреждают черви, зарождающиеся внутри, и крепость и здоровье тела больше расстраивают болезни, зарождающиеся внутри, – чем случающиеся снаружи; и города разрушают не столько внешние враги, сколько домашние: так точно и душу обыкновенно не столько заражают бедствия, нападающие отвне, сколько болезни, зарождающиеся внутри. Но кто, имея страх Божий, совершенно прекратит эту войну, обуздает страсти, задушит различных зверей – порочные помыслы, и не дозволит им скрываться внутри, тот будет наслаждаться чистейшим и глубочайшим миром. Этот мир Христос, пришедши, даровал нам (Ин.14:27)».

Поэтому тем, кто не занимается трезвением и духовной бранью, тем надо начать это делать. А тем, кто уже идет по этому пути, пусть Господь помогает нам, грешным.

Схиигумен Савва (Сб. «Плоды истинного покаяния», гл. Внутренняя жизнь): «Жизнь внутренняя – это основа основ православной веры и неотъемлемая принадлежность православного христианина. Если мы не будем трудиться над собою, над своим сердцем, над своим разумом и помышлениями, то мы не спасемся. Мы должны следить, чтобы все наклонности нашего сердца были направлены к прославлению Господа и чтобы мысли наши были устремлены только к Нему Единому. Через самопознание и самободрствование мы получаем благодать и силу к приобретению жизни бессмертной».

Далее мы приведем основные виды страстных помыслов, к которым относятся и мысленные разговоры, и приведем примеры браней. Думаю, это будет полезно узнать и людям, которые имеют второе духовное состояние, т.е. имеют истинные знания и учатся применять их на опыте, тем самым очищая себя от страстей при великой помощи Божией. Но, конечно, этим материалом могут пользоваться и люди первого духовного состояния, и для них это будет и научением правым истинам и возможность примерять это на опыте.

(Продолжение следует)