

О мысленных разговорах с другими людьми (внутренних диалогах), как видах страстных помыслов

Часть 1. О существовании мысленных разговоров и других форм мыслей

Гл.2. О разных видах мыслей, не относящихся к понятию «мысленный разговор»

Составитель Ника

Глава 2. О разных видах мыслей, не относящихся к понятию «мысленный разговор».....	2
О некоторых значениях понятия «внутренний диалог» в различных не христианских учениях	2
Раздел 2.1. От кого и какие бывают мысли	5
«Мы должны знать, что есть три начала наших помыслов: от Бога, от диавола и от нас»	5
О чем бывают мысли от Бога, и какие при них человек переживает эмоциональные состояния	5
О чем бывают мысли от бесов, и какие эмоциональные состояния при них переживает человек.....	6
Разные мысли бывают от человека, но многие из них это плоды помыслов от бесов	7
Христиане должны учиться различать помыслы.....	8
Раздел: 2.2. Об основных способах построения мыслей по их направленности	9
О разных направлениях внутренней речи	9
2.2.1. Какие виды внутренней речи не относятся к мысленным разговорам и являются естественными и относительно бесстрастными	11
Проговаривание при чтении	11
Мысленное проговаривание для большей концентрации внимания	13
Мысленное комментирование и оценка	14
2.2.2. О мыслях – рассуждениях, в которых нет прямой речи к другому человеку	14
Примеры отличия мыслей-суждений и мысленных разговоров с другим человеком при планировании текущих дел.....	15
Примеры того, как мысли быстро сменяют одна другую, создавая хаос в уме и сердце при внешнем наблюдении	17
2.2.3. О видах мысленного обращения к себе, как способах самоуправления, не относящихся к понятию «мысленный разговор».....	18
О внутренней и внешней речи, обращенной к предметам.....	19
О самокоманде, самовразумлении, самопланировании, самоподбадривании, самообличении и самопохвале.....	20
Примеры о диалогическом общении с собой.....	21
2.2.4. Христианское учение о диалогических мысленных обращениях к самому себе	23
Христианское учение о возможности слышания гласа Ангелов и бесов.....	24
О борьбе «двух помыслов», «брани плоти и духа» и мыслях от Бога и диавола	25
Об обращении к своей душе в христианском духе.....	27
По христианскому учению при самоанализе осуждающие и оправдывающие помыслы бывают от совести и души	28
О понятии «рефлексия» и как оно согласуется с христианским учением.....	29
О «двух помыслах» после конфликтов, а также как выбор, как поступить или что сделать	31
2.2.5. О многозначности понятия «помысел»	32
Понятие «помысел», как «мысль» имеет много значений.....	33
Помысел как λογισμος (логисмоз) в значении «суждение» и «внутренняя речь»	33
Помысел как διάνοια (дианойя) в значении «внутренняя беседа с самим собой»	34
Помысел как διαλογισμος (диалогизмоз) в значении мысленная беседа, обращенная к другому.....	34
Помысел как μυθος (мифос) в значении страстный помысел.....	35

Глава 2. О разных видах мыслей, не относящихся к понятию «мысленный разговор»

Прежде чем начать говорить о мысленных разговорах, в этой главе кратко рассмотрим вопрос о том, откуда приходят мысли, о разных способах построения мыслей и о мысленных обращениях к себе самому. И делается это для научения право различать свои мысли, т.к. от этого зависит духовная брань со страстными помыслами, которые бывают в форме суждений и мысленных разговоров.

Заметим, что составитель осознает, что:

Нил Синайский (К Евлогию монаху, сл.1, гл.24): «Кто на опыте дает видеть заблуждение помыслов, тот познан будет не всеми, а только теми, которые на себе испытали это, потому что путь к ведению в этом есть опыт»,

что означает, что на тему о помыслах следует вести беседу с теми, кто стал на путь христианского трезвения за помыслами, а иначе человек может не поверить, не принять, не понять о чем идет речь. Но так как эти беседы выставляются для широкого круга читателей, среди которых могут быть опытные и не опытные, христиане и не верующие люди, то составитель будет излагать вопрос так, чтобы этот материал помог и тем, кто занимается трезвением и самопознанием, и тем, кто захочет ступить на этот христианский путь.

Также святые отцы и опыт говорят, что заниматься своими мыслями, учиться разбираться в них и т.п. христианину помогает Господь, и особенно тому, кто испытал мучения от своих помыслов, скорбел о них, вел брань, как мог, по своим силам и опыту.

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

Если же этого не происходило, то человеку будет намного тяжелее в различении помыслов, трезвении и брани с ними.

Особо хотелось бы обратиться к христианам, живущим в миру, которые самостоятельно, без опытного духовного руководителя занимаются молитвой и духовной бранью. Опыт говорит, что иногда некоторые христиане не хотят читать подобных материалов по причине того, что считают, что уже всё это знают. Но опять-таки тот же опыт говорит, что самому человеку без руководителя очень тяжело определить все те нюансы помыслов, о которых мы будем говорить. Он или остановится на общих нюансах, которые не до конца позволят научиться полному трезвению и правой брани, или будет сам очень и очень долго познавать тонкие нюансы помыслов.

Также сделаем несколько замечаний по поводу построения последующего материала.

Во-первых, чтобы не произошло путаницы у тех, кто уже знаком с мирскими учениями, или имеют своё понятие о мыслях, в этой главе перечислим основные виды помыслов, и как они расцениваются в христианском учении.

Во-вторых, так как, возможно, этот материал будут читать люди, которые не имеют опыта трезвения и знания о страстях и помыслах, то без простых примеров им будет не очень легко сразу понять, о чем идет речь. И поэтому мы вначале будем приводить немало примеров, а потом уже поучения святых отцов о том или ином виде мыслей.

О некоторых значениях понятия «внутренний диалог» в различных не христианских учениях

Так как наша тема о мысленных разговорах (как форме страстных помыслов), то нельзя не сказать несколько слов о понятии «внутренний диалог», которое достаточно часто применяется в различных современных учениях (психологических, лингвистических, эзотерических и др.). Оно встречается в разных значениях, но роднит их то, что всё это относится к понятию «внутренняя речь», «мысленная речь» или «речемыслительная деятельность». Так, например, в научной литературе есть такие определения: внутриличностная коммуникация, автокоммуникация (аутокоммуникация), аутодиалог, интраперсональное общение, интрапсихическая коммуникация и др.

Различные учения изучают внутренний диалог на основе различных данных. Так одни исследователи (психологи) проводят эксперименты, в которых создаются искусственные ситуации и оценивается, что думают люди; но такой метод не дает видеть реальной картины обычного мышления. Другие (лингвисты) изучают внутреннюю речь по художественным произведениям, и это также является поверхностным и неточным, т.к. это творчество писателей, а не реальные ситуативные мысли. А психиатры, например, изучают их на основе высказываний вслух не всегда психически здоровых людей.

Таким образом, эти методы изучения, так сказать, оторваны от жизни и привычных мыслей. (Заметим, что составитель не берется делать анализ существующих мнений, гипотез, научных учений по этому поводу, а только кратко отметит, как они согласуются и не согласуются с христианским учением).

Далее приведем примеры нескольких трактовок понятия «внутренний диалог», которые не соответствуют значению «мысленный разговор» в этой теме.

Например, некоторые психологи определяют его так:

Интернет – источник: «Внутренний диалог — понятие в психологии, описывающее процесс непрерывного внутреннего общения человека с самим собой, внутриличностной аутокоммуникации. Одним из элементов, который обеспечивает диалогизм самосознания, является рефлексия — обращение внимания субъекта на своё собственное состояние и опыт. Внутренний диалог — результат присутствия внутри сознания сразу нескольких субъектов общения. Одно из возможных объяснений лежит в области трансактного анализа, внутренний диалог может быть объяснён как взаимодействие разных эго-состояний (внутреннего ребёнка, внутреннего взрослого и внутреннего родителя)».

В этом определении есть объяснение о разных эго-состояниях, которое никак не соответствует христианскому учению.

Особо применяется термин «внутренний диалог» и в эзотерических учениях, в частности:

Интернет – источники: 1) «Внутренним диалогом, или сокращенно ВД, называют мысленный диалог с собой, который ведется практически постоянно у каждого человека. Эзотерики советуют отключать ВД, потому что он мешает тонким восприятиям душой, да и вообще не несет в себе ничего полезного. В отличие от разума, который проявляет себя в качестве ВД, душа всегда знает, чего она хочет и не хочет, она знает ответы на все вопросы, нужно лишь научиться слышать ее. Так же музыка, «осевшая» в голове, тоже считается ВД». 2) «Термин используется в эзотерических учениях, в том числе в книгах Карлоса Кастанеды. Согласно учению Кастанеды 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 одной из основных задач для воина, достижение которой необходимо для изменения картины мира и получения шаманских знаний».

Есть и такое толкование понятия «внутренний диалог», как общее понимание мыслительной деятельности. В него входят: рассуждения о ведении мирских дел, мысли - планирования, самоанализ, оценка других людей, внушения совести, заучивание стихов, различные мечтания и воспоминания и мн. др.

Интернет – источники: 1) «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». 2). (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. Причем этот диалог может быть о чем угодно: напевание песенок, воспоминания о каких-то ситуациях, спор с самим собой, прокручивание пережитой недавно конфликтной ситуации, проговаривание про себя речи для выступления на конференции, выученные стихотворения десятилетней давности и многое другое. Этот внутренний диалог быстро переключается с одной темы на другую или застревает на какой-то одной самой актуальной для человека на данный момент. Чем больше внутри человека беспокойства, в жизни нерешенных задач, чем больше в жизни страдания и неопределенности, тем больше он анализирует проблемные ситуации, постоянно возвращается к ним в воспоминаниях, и в какой-то момент мысленно заикливается. Логика пытается найти выход, продолжая внутреннюю болтовню. Возникновение навязчивых мыслей, свидетельствует о нервном напряжении, внутреннем конфликте...» 3) «Внутренний диалог - явление чрезвычайно сложное и многоуровневое. Это не только "внутренний голос", но и "инвентарный перечень" - свод всех знаний, накопленных нами в прошлом, и механизм интерпретации, классификации и оценки всего происходящего с нами в настоящем, и способ планирования жизни будущей. В то же время, это процесс, накрепко фиксирующий нашу личность в неизменном состоянии». 4) «Каждый человек в повседневной жизни пользуется внутренним диалогом. Когда вы обдумываете планы на завтра или решаете, что вам купить, смартфон или планшет? Внутренний диалог это неотъемлемая часть человеческой личности. С помощью него мы составляем мнение о себе и картину мира в целом. Когда вы думаете: Андрей поступил не очень хорошо, он сделал... В этот момент вы решаете, как относиться к Андрею, взвешивая его недавние поступки, то есть составляете мнение. Если вы станете обращать внимание на подобные

моменты, то заметите, что большую часть дня вы составляете свою картину мира и мнения о ваших знакомых, друзьях, близких и большую часть времени о себе. Когда вы совершаете не очень хороший поступок, и вас начинает угнетать ваша совесть, то это тоже результат внутреннего диалога. Ведь если бы вы не думали об этом событии, то это рано или поздно перестало бы вас волновать. Но в вашей голове создаются мысли: Зачем я так сделал? Что обо мне подумали другие люди? Как я выгляжу теперь в глазах других людей? Если обдумывание таких моментов занимает небольшой промежуток времени, то это более-менее нормальное явление. Но если вы уделяете таким моментам большую часть дня, то это не очень хорошо. Ещё больше времени вы потратите на «перемалывание», если это событие повлекло за собой увольнение, ссору или другое событие которое связано с большой эмоциональной нагрузкой. Проблема многих людей, злоупотребляющих внутренним диалогом, состоит в том, что они не осознают, что можно просто прекратить думать об этом и это перестанет вас беспокоить. ...Я считаю, что внутренний диалог – это умственный процесс, с помощью которого анализируется поступающая информация, а так же выстраиваются логические связи».

В подобных определениях смешаны различные мыслительные процессы (что будет показано далее). И такое общее осознание своих мыслей недопустимо для тех, кто занимается христианским трезвением и бранью со своими страстными помыслами.

Особо отметим, что почти все практики, которые занимаются проблемой «внутреннего диалога», говорят о мыслях, как о некоем ненужном «мусоре» или «болтовне».

Интернет – источники: 1) «Внутренний Диалог (ВД): Поверхностная болтовня разума, вызванная случайными мыслями; также называется обезьяньим мышлением». 2) «Внутренний диалог – это твои мысли, а точнее мысленный мусор, который ты всегда перевариваешь. Почему мусор? Потому что твой ум включается в постоянно растущий диалог внутри с самим собой, не зависимо от твоего желания. В это время ты можешь прокручивать события прошедшего дня, отмечая моменты, которые тебе понравились и не понравились. Моделировать события заново, заменяя плохие моменты на другой вариант, в котором ты выглядел бы в лучшем свете. Вспоминать старые обиды, мечтать о не сбывшемся, доказывать что-либо самому себе или другим и т.д. Этот мысленный мусор постоянно проносится мимо, а вслед за ним улетает и твое внимание». 3) «Неконтролируемый, назойливый шум мыслей в голове — это внутренний диалог. Он в голове, словно дятел в лесу, создает ненужный фон мыслей, который отвлекает от реальной жизни. Погружая в пучины рефлексии, раздумий и переживаний, человеку становится трудно собраться и сосредоточиться на чем-то. Вместо полезной деятельности, люди под воздействием внутреннего диалога, становятся заторможенными и начинают витать в облаках. Что он из себя представляет? Внутренний диалог – это навязчивый разговор своего эго, своего ложного я. В отличие от продуктивного разговора с людьми — это обычный шум, происходящий в голове. Он мешает человеку быстро принимать решения, соображать и быть ориентированным на мир. Человек становится заикленным на себе и на своих переживаниях. Фобии и страхи зачастую являются следствием внутреннего диалога, который усиливает переживания человека. Он является причиной потери концентрации на внешнем мире и отсутствию внутреннего покоя в человеке. Являясь спутником практически с самого рождения, его начинают принимать за свое собственное я, причем он является продуктом внешней среды».

В таком понимании мыслей, как мусора, заключается великий духовный вред, потому что это не «мусор», а различные страстные помыслы, которые формируют внутреннего человека, держат его в греховном состоянии и приводят его к исполнению греха (и это мы отчетливо увидим в нашей теме). И более того, в Евангелии есть такие слова Господа нашего Иисуса Христа: «от слов своих оправдаешься, и от слов своих осудишься» (Мф. 12, 37), и значит, христианин не может беззаботно и поверхностно относиться к своим мыслям и речам.

Есть и другие понимания «внутреннего диалога», в которых говорится о том, что человек мысленно с кем-то разговаривает или просто обращается к другому лицу (и именно это соответствует нашему определению «мысленный разговор»).

Интернет – источник: «(Лингвистический сайт) «Анализ коммуникантов рассмотренных внутренних диалогов позволяет выделить два вида внутреннего диалога: 1. Диалог с расщеплением внутреннего “Я” на два голоса; 2. Диалог с воображаемым коммуникантом... При втором виде внутреннего диалога адресатом, объектом обращения героя является конкретное лицо или группа лиц. Но это лишь воображаемый диалог, который герой проигрывает в своем сознании. Он мысленно задает вопросы реальному человеку, но воображаемому коммуниканту, настоящий ответ в языковом плане отсутствует, но он возникает в представлении персонажа. От этого воображаемого ответа зависит реакция героя, которая выражается в его последующей реплике. Мы имеем дело уже не с разговором

двух “Я” одного героя. Здесь присутствует одно “Я”, которое участвует в диалоге с воображаемым лицом, ставит вопросы, реагирует на ответ, ведет беседу».

Итак, мы кратко ознакомили читателя с некоторыми трактовками понятия «внутренний диалог», применяемыми в нехристианских учениях. И напомним, что сделали это для того, чтобы христиане не пользовались ими в подобных значениях.

Раздел 2.1. От кого и какие бывают мысли

Так как наша тема о мыслях, то нельзя не сказать о том, что говорит христианское учение о том, откуда приходят мысли.

И если для христиан ответ на этот вопрос известен и очевиден, то у неверующих он вызывает недоумение, т.к. для большинства людей мысли бывают только от них самих. Поэтому для желающих познать этот вопрос скажем об этом в этом разделе. А христиане могут еще раз проверить свои знания.

«Мы должны знать, что есть три начала наших помыслов: от Бога, от диавола и от нас»

Итак, по христианскому учению мысли имеют три начала: два из них внушения человеку, а одно – от самого человека.

Иоанн Кассиан (Добротолюбие, т.2, гл.6, ст. 159): «Мы должны знать, что есть три начала наших помыслов: от Бога, от диавола и от нас».

Петр Дамаскин (Творения, кн.1. О шестом познании): «...все помыслы бывают трех устроений: человеческий, демонский и ангельский».

Игнатий Брянчанинов (Аскетические опыты 1, О молитве Иисусовой, отд. 1.): «Четырех родов помыслы и ощущения действуют на молящегося: (первые два относятся к помыслам от Бога – сост.) одни прозябают из благодати Божией, насажденной в каждого православного христианина святым крещением, другие предлагаются Ангелом хранителем, иные возникают из падшего естества; наконец, иные наносятся падшими духами».

Если сказать кратко и просто, то вот как на мыслях о золоте свт. Феофан объясняет от кого и какие могут быть мысли.

Феофан Затворник (Письма о разных предметах веры и жизни, п.40): «...в сумме роящихся внутри нас помыслов есть ангельские, есть человеческие и есть бесовские. Человеческие помыслы, когда думают о вещах, как они есть по естеству, например о золоте как золоте, его виде, свойствах, добывании и подобном. Ангельские, когда при сем приходят добрые наведения, к добру располагающие, например, прославление Творца при взгляде на золото. Бесовские, когда порождаются наведения страстные, на зло ведущие, например, при взгляде на золото мысль повеселиться на него и подобное».

Святыми отцами определены разные характерные особенности мыслей - внушений, расположений и состояний от Бога и от диавола. Далее приведем некоторые поучения об этом.

О чем бывают мысли от Бога, и какие при них человек переживает эмоциональные состояния

Начнем с характеристики мыслей от Бога и какие эмоциональные состояния их сопровождают.

Иоанн Кассиан (Добротолюбие, т.2, гл.6, ст. 159): «От Бога бывают, когда Он устаивает нас посетить просвещением Святого Духа, возбуждая нас к высшему преуспеянию, и вразумляет нас спасительным сокрушением о том, что мы мало преуспели, или, пребывая в беспечности, были побеждены чем-либо, или когда открывает нам небесные тайны, обращает волю и намерение наши к лучшему».

Нил Синайский (Добротолюбие, т.2, 153 главы о молитве, 81): «Ведай, что Ангелы возбуждают нас к молитве и стоят с нами на ней, радуясь и вместе молясь о нас».

Никон Воробьев (Письма, п. 45): «Где Господь, там мир, свет, разум, радость».

Антоний Великий (Добротолюбие, т.1, О доброй нравственности... в 170 главах, 52): «Чистая душа, будучи добротна, освящается и осиявается Богом, и тогда ум помышляет о добром и рождает боголюбивые намерения и дела».

Схиигум. Савва (Путь к совершенной радости, гл. Мысли): «Помысл от Бога приходит с тихостью и радостью... Добрый Ангел тих, скромн, кроток, мирен. Он внушает чистоту, справедливость, целомудрие, ласковость, снисходительность, любовь и благочестие».

Паисий Величковский (Крины сельные..., сл.42): «Божие благоволение во всех наших намерениях кротко, благонадежно и несомненно; не только в добром деле нашем, но и в беззаконии нашем. Бог с кротостью долготерпит и ожидает нашего покаяния».

«Пастырь» Гермы (запов.6,2): «Два ангела с человеком: один добрый, а другой злой. Я спросил...: «Каким образом, господин, я могу распознать их, если оба ангела живут со мною?» «Слушай и разумей. Добрый ангел тих и скромн, кроток и мирен. Поэтому, войдя в твое сердце, постоянно будет внушать он тебе справедливость, целомудрие, чистоту, ласковость, снисходительность, любовь и благочестие. Когда все это вселится в твое сердце, знай, что добрый ангел с тобою: верь этому ангелу и следуй делам его».

Также заметим, что:

Схиигум. Савва (Путь к совершенной радости, гл. Мысли): «Конечно, говорить о принятии мыслей от Бога и Ангелов могли лишь святые и подвижники благочестия. На людей же, находящихся в стадии очищения, влияют и Ангелы, и лукавый дух».

Макарий Египетский (Духовные беседы, б.12): «...целый мир ходит и занимается своим, делами своими на земле; но Божие око взирает на самый ум и на помышления, как бы всматривается в них, и не замечает, не входит с ними в общение, потому что не помышляют ни о чем благоугодном Богу. Представь себе гостиницу, непотребный дом, места, где бывают безчиния и распутство; благочестивые проходят мимо и не оскверняются, они, видя не видят, это как бы мертво для них. Так и Бог, хотя взирает на отступивших от слова и заповеди Его, но как бы не замечает, не входит там в общение, и не упокоивается в помыслах их Господь».

Симеон Новый Богослов (Слова, сл.8): «...прежде всего, надлежит сделаться верным и с Богом примириться и содружиться, испросив у Него отпущение всех прежних грехов, словом, делом и помышлением соделанных. Душа, с Богом примирившаяся и содружившаяся, бывает кроткою, смиренною и сокрушенною. Это и служит признаком примирения и содружения с Богом. Ибо Бог обыкновенно эти первые дает дарования верующим, то есть кротость и смирение. Душу же кроткую и смиренную уже не борют демоны, как прежде, ни сластолюбием, ни сребролюбием, ни славолюбием, и таким образом чрез эти два дарования Христовы душа обретает покой и не бывает смущаема никакими чуждыми и неуместными помыслами... И это невозможно ни для какого человека, ни для мирянина, ни для монаха, ни для отшельника, ни для клирика, ни для диакона, ни для священника, ни для архиерея, если душа каждого из них не соделается причастицею Святого Духа, по мере веры их во Христа».

О чем бывают мысли от бесов, и какие эмоциональные состояния при них переживает человек

В разделе 1.2. «К мысленным разговорам располагают бесы и этого не знают большинство людей» и в отдельной теме «О прелести» мы уже много говорили о бесовских действиях. Но скажем об этом еще раз для того, чтобы показать, о чем бывают мысли от них и какие эмоциональные состояния при них переживает человек.

Духовная беда многих людей заключается в том, что они не знают о том, что бесы постоянно внушают помыслы, и люди приписывают всё себе.

Макарий Египетский (Духовные беседы, б. 15, 47): «...видимый мир, от царей и до нищих, весь в смятении, в нестроении, в борьбе, и никто из них не знает тому причины, то есть этого явного зла, привзошедшего вследствие Адамова преслушания, этого жала смерти; потому что прившедший грех, как разумная некая сила и сущность сатаны, посеял всякое зло: он тайно действует на внутреннего человека и на ум, и борется с ним помыслами; люди же не знают, что делают сие, побуждаемые чуждою некою силою, напротив того, думают, что это естественно, и что делают сие по собственному своему рассуждению. Но в самом уме имеющие мир Христов и озарение Христово знают, откуда воздвигается все это».

Николай Сербский (Символы и сигналы, гл. 12): «Человек обычно считает, что все его мысли - это его собственность, его произведение, исходящее от него самого. Между тем, это неверно, ибо тем самым человек провозглашает свой дух некой абсолютной частью, которая не подвергается воздействию духовных сил, ни добрых, ни злых. По сути, на дух человеческий оказывают влияние множество духовных сил, точно так же, как на тело действует множество различных физических сил».

Итак, вот что говорят святые отцы о мыслях и переживаниях от бесов.

Никон Воробьев (Письма, п. 45): «Где дьявол, там расстройство, мрак душевный, омрачение разума, отчаяние, готовность на всякое зло».

Исихий Иерусалимский (Добротолюбие, т.2, К Феодулу..., гл.46, 47): «...лукавый, будучи умом бестелесным, не иначе может прельщать души, как чрез мечтание и помыслы».

«Пастырь» Гермы (запов.6,2): «Послушай и о действиях ангела злого. Прежде всего, он злобен, гневлив и безрассуден, и действия его злы и развращают рабов Божиих. Поэтому, когда войдет он в твое сердце, из действий его разумеи, что это ангел злой».

Феофан Затворник (Письма о разных предметах веры и жизни, п.40): «К бесовским же должно отнести премоножество мыслей пустых, праздных и кажущихся добрыми, но могущих привести не к добру,— особенно когда они рождаются во время добрых занятий,— во время молитвы и чтения душеполезного и подобного, и отвлекают от них».

Иоанн Кронштадтский (Моя жизнь во Христе, ст.109): «...когда в тебе недобрые помыслы или недобрые сердечные движения, тогда - худо, тяжело; когда ты внутренне смущен, тогда в тебе дух злой, дух лукавый. Когда в нас дух лукавый, тогда при сердечной тесноте и смущении мы обыкновенно чувствуем трудность дойти сердцем до Господа, потому что злой дух связывает душу и не допускает ее возвышаться к Богу».

Поэтому следует помнить, что если мысли несут, например: беспокойство, сомнения, возмущения, гнев, страх за свое благополучие, довольство собой, мечтательность, рассеяние при молитве, то это - бесовские внушения. А если мысли несут спокойствие, терпение, покаяние, сострадательность и т.п., то это - мысли от Бога.

Разные мысли бывают от человека, но многие из них это плоды помыслов от бесов

Третье начало мыслей – сам человек.

Феодор Студит (Огласительные поучения, п.9): «...иные помыслы приходят к нам сами, а иные приносят нам разбойники бесы, с намерением потопить в житейском море корабль души нашей».

(Это очень обширный материал и перечислим только некоторые моменты).

У души бывают мысли простые, действительно добрые, затем злые, порочные, страстные, и мысли, в которых добро смешано со злом.

Петр Дамаскин (Творения, кн.1. О шестом познании): «Человеческий помысел бывает, когда взойдет на сердце простая мысль о каком-либо создании, например, (вспомнится) человек, золото или что-либо иное из чувственных творений».

Иоанн Кассиан (Добротолюбие, т.2, гл.6, ст. 159): «А от нас помыслы происходят, когда естество вспоминает то, что мы делаем, или сделали, или слышали».

Бл. Диадок (Добротолюбие, т.3, Подвижническое слово..., гл.83): «Износит сердце и само из себя помышления добрые и не добрые...».

Итак, в грешнике действуют помышления добрые и злые, добродетельные и страстные (и у каждого они бывают в разной мере). И именно поэтому человек бывает иногда добр, иногда зол, иногда прощает, иногда нет, иногда любит, иногда ненавидит и т.д.

Но, в общем, все мысли грешника, особенно у духовно не просвещенного, в основном страстные и исходящие от бесов (хотя он этого не видит и не понимает).

Макарий Великий (Духовные беседы, б.16): «В нас же действует зло со всею силою и ощутительностью, внушая все нечистые пожелания; однако же, срастворено с нами не так, как иные говорят сие о смешении вина с водою, но как на одном поле растут и пшеница сама по себе, и плевелы сами по себе, или как в одном доме находятся особо разбойник, и особо владетель дома. Источник изливает чистую воду; но на дне его лежит тина. Если возмутит кто тину, — весь источник делается мутным. Так и душа, когда бывает возмущена, срастворяется с пороком. И сатана чем-то одним делается с душею; оба духа во время блуда или убийства составляют что-то одно. ... Впрочем, в иное время самостоятельная душа действует сама по себе, и раскаивается в своих поступках, плачет, молится, и приводит себе на память Бога».

Симеон Новый Богослов (Слова, сл.24): «По причине преступления Адамова расстроились силы естества человеческого, то есть ум, желание, чувство. Почему может он умствовать, но умствует неправо; может желать, но желаниями неразумными; может являть ретивость (гнев, раздражение, рвение), но бессмысленно. От сего мысли и помышления его, то, как он о чем думает и как что представляет, и то, что и как чувствует, все это криво и ошибочно. Враг наш диавол с клеветами своими

бесами, произведший первое падение, мысленно втесняется в сие наше внутреннее настроение, паче и паче возмущает его и, держа нас в нем, как в облаке каком мрачном, заставляет во всем творить его хотения на пагубу самим себе».

Василий Великий (Подвижнические уставы подвижающимся в общежитии и в отшельничестве, гл. 17): «... два способа, которыми непристойные мысли приводят в смущение здравый рассудок: или душа по собственному нерадению блуждает около того, что для нее неприлично, и от одних мечтаний переходит к другим, самым бессмысленным; или бывает сие по злоумышлению диавола, который старается представлять уму предметы непристойные, и отводит его от созерцания и внимательного рассматривания предметов похвальных».

Но изначально извращенный порядок мышления произошел от диавола и бесов, которые «внедрили» скверные помыслы, посеяли искаженные нравственные ценности, научили «дурным нравам» и делам, обратили ум к земным, плотским мыслям и т.п.

Макарий Великий (Великое послание и слова, сл.61): «Бог создал его (человека) Своими руками как существо, одаренное славой, разумное; но затем путем обмана и обольщения страшный змий и враг истинного Царя, воспользовавшись тем, что человек преступил заповедь Божию, напал на Град Божий и взял душу в плен, и весь порядок ее мышления подчинил себе, и внедрил в нее скверные помыслы И установил враг завет против Царя: закон греха, и поставил в душе мрачные изображения, исполненные различных страданий (страстей – от сост.), и отчеканил в ней серебро (то есть ценности), ничего не стоящее и скверное, и научил ее дурным нравам, и ввел в нее полчища своих стражников и лукавых духов, чтобы держать ее и весь круг ее мышления в своих руках ... и принудить ее делать его дело и поступать по его дурной воле. Он ее сгубил, и обесчестил ее непорочность, и завязал ей глаза, чтобы она не могла увидеть своего Владыку; да и самую Истину заточил в мрачной мельнице, разграбив ее на житейские заботы и на плотские, материальные и земные помышления, и вывел в ней источник, источающий грязь беззакония и постыдных вожделений и вредных испарений; он разогнал и обратил в рабство ее слуг, то есть охранителей в ней помыслов, и снял с нее одеяние славы, и облек ее в одежду бесчестия и нечистоты; исполнил ее желчью и горечью; и вследствие продолжительной привычки и долгого заключения она уже и не помнила своего Царя, ни прежней свободы, но думала, что с самого начала она была таковой (несчастной и жалкой)».

И именно поэтому страстные помыслы святые отцы обозначают бесовскими помыслами.

Христиане должны учиться различать помыслы

И в заключение этого вопроса скажем, что христиане должны учиться различать помыслы (но, к сожалению, опыт говорит, что не все и не всегда стараются это делать).

Схиигум. Савва (Путь к совершенной радости, гл. Мысли): «Мы обычно не обращаем внимания, откуда появилась новая мысль, отчего зародилось желание? А ведь это так важно понять и определить. Шло ли оно справа — от Ангела Хранителя, или слева — от лукавого духа».

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

Варсонофий Оптинский (Душеполезные поучения преподобных Оптинских старцев, Помыслы): «Для того чтобы различать, откуда приходят помыслы, внушаются ли они Богом, или враждебной силой, или происходят от естества, требуется великая мудрость».

Феофан Затворник (Толкование на книгу св. Ермы, 3, 6): «Помни, что при каждом человеке есть два ангела: добрый и злой. Один влечет его к делам добрым, а другой к грехам и порокам. Внимай же себе, и к первому склоняйся, а второго отревай (не принимай, отталкивай – от сост.), по внутренним помыслам сердца догадываясь, какой из них дает тебе в ту пору уроки и хочет властвовать над тобою».

Нельзя не сказать и то, что:

Иустин Попович (Толков. 1-е посл. ...Иоанна Богослова, гл.4): «Наш человеческий мир является жилищем духов разных видов и сортов. Для христианского сознания мир является просто разбойничеством и искушением этих духов, которых трудно различить. Поэтому "различение духов" является вместе и даром Духа Святого, и достижением человека. Святой Дух дает человеку благодать различения духов, "испытание духов" (1Кор. 12:10). И это дается тому человеку, который имеет веру и другие добродетели, составляющие его постоянный евангельский подвиг. Этот подвиг есть вместе и дело благодати Божьей, и дело свободной воли человека. Человек глубоко наставляется и тренируется в различении духов и постепенно совершенствуется. Только совершенные имеют дар различения духов

для полной и четкой ориентации, для полного и четкого знания и различия добра и зла в их существе. Поэтому богоносный апостол Павел благовествует: «Твердая же пища свойственна совершенным, у которых чувства навыком приучены к различению добра и зла» (Евр. 5:14). И это значит: способность различения добра и зла, добрых и злых духов создается духовным подвигом, духовным упражнением, духовной борьбой. И это прежде всего благодатная практика, созидающая благодатную мудрость, которая одна, когда находится в человеческом мире духов, может различать духов, от Бога ли они или нет».

Феофан Затворник (Письма о духовной жизни, п. 7): «Так как у неочищенной души трудно различить внутри собственно Божие слово, ибо в ней много словес, как при смешении языков у вавилонской башни, то определить себя на безусловное ему следование небезопасно, - зайдешь к мечтательным теориям, планам и предприятиям пагубным».

Итак, нам, грешным, еще не под силу различать какие мысли от Бога, какие от врага и какие по человеческому естеству, т.к. это результат определенного духовного пути, но святые отцы оставили нам поучения о признаках разных помыслов.

На этом закончим краткий обзор от кого бывают помыслы, но будем об этом упоминать еще не раз.

Раздел: 2.2. Об основных способах построения мыслей по их направленности

Некоторые люди говорят, что в мыслях разговаривают, только сами с собой. Фактически это так, т.к. внутренняя речь по своей сути является монологической речью, когда человек говорит для себя (хотя нередко представляется, что для кого-то), а также говорит и слышит только он.

Но при этом, во-первых, во внутренней речи человек может говорить от своего лица и от лица другого человека. И, во-вторых, он может обращаться к себе, а может обращаться к кому-то. И это явно видят многие люди, например:

Интернет – источники: 1) «Я привыкла быть одна, а поговорить-то хочется, вот и разговариваю сама с собой. Представляю, что передо мной стоит какой-нибудь человек, и я ему что-то усердно объясняю и растолковываю или рассказываю какую-нибудь прикольную историю. Ещё люблю перекинуться парой слов с Э., (его плакат) у меня на двери висит». 2) «Задумавшись, я поняла, что я сама к себе вообще никак не обращаюсь!!! Я либо размышляю о чем-то от первого лица, либо представляю или прокручиваю в голове разговор с кем-то другим, либо, когда сержусь или довольна собой, мысленно иногда говорю (не себе, а про себя, как бы самой себе): "Вот дура-то! Идиотка!" или "я смогла", "у меня получилось"... Ну и в таком роде. Так вот, это для меня открытие: я никогда не разговариваю сама с собой, всё время с кем-то».

(И наша тема именно о таких мысленных обращениях к другим людям).

О разных направлениях внутренней речи

Но прежде чем начать говорить о мысленных разговорах с кем-то, в этом разделе кратко рассмотрим вопрос о разных способах построения мыслей в зависимости от того, к кому направлена внутренняя речь. И делаем это для того, чтобы разграничить разные виды помыслов, различение которых помогает в деле трезвения и брани с помыслами.

Во-первых, есть построение мыслей в форме повествовательного суждения, в котором нет обращения к кому-то, т.е. оно безадресное (но оно представляется не прямым обращением к себе), а также это некая логическая позиция в ходе рассуждения. Например, женщина думает: «Молока нет. Забыла. Памяти нет. Позвонить (мужу), купит». Если при этом нет представляемого слушателя, то это можно обозначить «чистым монологом» или, точнее сказать, размышлением, суждением или рассуждением, обращенным ни к кому, но, по сути, к себе. Заметим, что составитель не называет «мысленным разговором» такие мысли–суждения с логической позицией (это отдельный вид мыслей - рассуждений, о которых речь следует вести в теме о рассудительности). Опыт говорит, что такие чисто логические мысли–суждения бывают сравнительно редко. Обычно они чередуются с мысленными разговорами, когда ты что-то рассказываешь кому-то, или с прямыми обращениями к себе.

Во-вторых, есть мысли в форме прямого обращения к себе от первого лица («я») и от второго («ты»). Например: «Молока нет. Ты (я) что забыла купить? – Забыла. – Ну, у тебя (у меня) и память! Так

позвони мужу, пусть купит». Мысли такого плана бывают разных видов (подробней скажем об этом чуть далее).

В-третьих, есть построение мыслей в форме мысленного обращения к другому человеку, которая бывает в форме прямой речи, адресованной собеседнику (т.е. мысленный разговор).

Такие фразы к другому человеку бывают двух видов. Первый – это когда ты говоришь кому-то, но тот другой не отвечает. И второй – когда другой что-то говорит (это может быть повторение реальных когда-то сказанных им слов, а может быть твоим предположением его слов). Например: женщина думает: «Молока нет. Позвони (мужу)», и мысленно говорит мужу: «Зайди в магазин, купи молоко, а то я забыла», и муж не отвечает или отвечает: «Вечно ты забываешь» (так он обычно ей говорит).

В-четвертых, есть монолог, направленный к Богу, называемый молитвой.

Феодор Студит (Наставления, 274): «...добра молитва, потому что окрыляет ум и делает его собеседником с Богом».

Симеон Новый Богослов (Слова, сл.8): «Молитва и пение божественных псалмов не что иное есть, как беседа с Богом».

Здесь нельзя не отметить, что:

Феодан Затворник (Сборник слов на Господские, Богородичные и торжественные дни, 25. Слово в день рождения... имп. А. Н.): «...человек создан по образу и подобию Божию и предназначен для вечного блаженства в живом общении с Богом»,

и поэтому:

Антоний Великий (Добротолюбие, т.1, О доброй нравственности..., гл.97): «Величайшая болезнь души, крайняя беда и пагуба, – не знать Бога, все создавшего для человека и даровавшего ему ум и слово, коими, возносясь горе, может он вступать в общение с Богом, созерцая и прославляя Его».

Григорий Нисский (Опровержение Евномия, ч.2, кн.8): «...В умопостигаемом... естестве истинную жизнь составляет общение с Богом, а отпадению от Него название — смерть».

(О молитве мы сейчас говорить не будем, т.к. наша тема о страстных помыслах, а только заметим, что во время молитв мы, грешные, умудряемся вести мысленные разговоры с образами людей).

В-пятых, есть и обращение к предметам, но обычно это произносится вслух.

Все эти виды внутренней речи в христианском учении иногда обозначаются как «речь в сердце».

Бл. Августин (О Троице, кн.15, ст.17,18): «...даже если не звучат слова, тот, кто думает, проговаривает в своем сердце. Об этом-то и сказано в книге Премудрости: «Неправо умствующие говорили сами в себе» (Прем.2,1). Смысл слов «говорили сами в себе» объясняется тем, что о них говорится как об умствующих. Нечто подобное этому обнаруживается в Евангелии, когда говорится, что некоторые из книжников, услышав, что Господь сказал расслабленному: «Держай, чадо, прощаются тебе грехи твои, «сказали сами в себе: Он богохульствует». Ибо что же означает, что они «сказали сами в себе», как не то, что они помыслили? И далее: «Иисус же, видя помышления их, сказал: для чего вы мыслите худое в сердцах ваших?» (Мф.9,2-4). Это мы находим у Матфея. Лука же передает то же самое таким образом: «Книжники и фарисеи начали рассуждать, говоря: кто это, Который богохульствует? Кто может прощать грех, кроме одного Бога? Иисус, уразумев помышления их, сказал им в ответ: что вы помышляете в сердцах ваших?» (Лк.5, 21-22). Итак, каким образом в книге Премудрости говорится «умствующие говорили в себе», таким же образом здесь сказано «начали рассуждать, говоря». Ибо и там, и здесь показывается, что они говорили в себе, в своем сердце, т.е. говорили в помышлении. Ведь они говорили в себе, и было им сказано: «Что вы помышляете?». Так же и Сам Господь говорит о том богатом человеке, у которого был хороший урожай в поле: «И он рассуждал сам с собою» (Лк.12, 16-17). Следовательно, некоторые речения являются помыслами сердца, у какового есть также и уста, как показывает Сам Господь, когда Он говорит: «Не то, что входит в уста оскверняет человека; но то, что исходит из уст оскверняет человека» (Мф.15, 11). В одном суждении Он охватил оба имеющихся у человека вида, один из которых - телесные уста, другой вид - уста сердца».

Далее следует напомнить и о состоянии мысленной силы человека. Дело ума (рассудка), это:

Феодан Затворник (Беседы на Пс.118, ст.7): «...уменьше определить, как в каком случае поступить наилучшим образом...».

Феодан Затворник (Что есть духовная жизнь..., п.6): «...дело (рассудка) рассуждать, обдумывать и находить требуемые решения. Понаблюдайте за собою - и найдете, что ничего у Вас не делается без обдумывания и соображения. Всякую малость приходится обсуждать. ...Рассудок Ваш все роется, ища, что такое есть какая-либо вещь, откуда она и для чего она и прочее. Когда же найдете сами такое решение или, выслушав его от других, согласитесь с ним, обыкновенно говорите: «Теперь понимаю,

толковать больше нечего, дело решенное». Это решение дает покой Вашей мыслительности относительно занимавшего Вас предмета. Тогда рассудок Ваш обращается к другим предметам...»

Но, к сожалению, мыслительная деятельность у грешника не такая стройная и непогрешительная.

Феофан Затворник (Что есть духовная жизнь..., п.6): «Между тем, что видим в нашей мысленной области? Непрерывное движение образов и представлений без всякой определенной цели и порядка. Помышления за помышлением восстают и то идут в ряд, то попережат друг другу, то забегают вперед, то возвращаются назад, то отбегают в сторону, ни на чем не останавливаясь. Это не рассуждение, а блуждание и рассеяние мыслей; следовательно, состояние, совсем противоположное тому, чем бы следовало являться нашей мыслительной силе, - болезнь ее, столь внедренная в нее и общая всем, что вы ни одного не найдете человека, который бы мог постоянно вести серьезный труд мышления, не подвергаясь рассеянию и блужданию мыслей, отрывающих его от дела и увлекающих в разные стороны».

И это мы увидим далее на примерах мыслей, в которых происходит планирование текущих дел, и на примерах мыслей, которые возникают при внешнем наблюдении, например, при ходьбе по улице.

Что же касается внутренней речи вообще, то это внутреннее слово при молчащих устах, которое имеет несколько функций, о которых мы также скажем далее.

Никифор Уединенник (Добротолюбие, т.5, гл. Самого Никифора): «Ведомо тебе, что словесство (говорение) всякого человека находится в персях (в груди) его. Ибо внутри персей, когда молчат уста наши, говорим мы и совещаемся с собою и молитвы творим, и псалмопение совершаем, и другое некое».

2.2.1. Какие виды внутренней речи не относятся к мысленным разговорам и являются естественными и относительно бесстрастными

А теперь кратко остановимся на вопросе, какие виды внутренней речи не относятся к мысленным разговорам.

Проговаривание при чтении

Вполне очевидно, что к мысленным диалогам не относится, когда человек что-то читает, и это внутреннее проговаривает.

Интернет – источник: «Когда я читаю книгу, я проговариваю про себя, как бы вслух, текст книги». (То же самое происходит и при чтении молитв).

Это обозначается в словарях и энциклопедиях словом «субвокализация».

Интернет – источник: «Субвокализация – это «речь», которая иногда появляется при чтении. В зависимости от теоретических установок автора, этот термин может употребляться в отношении: (а) едва слышимого шепота; (б) движений губ, языка и челюстей; (в) мелких паттернов мышечного напряжения в гортани, обнаруживаемых только с помощью электромиографических пишущих устройств; (г) совершенно имплицитных (невывраженных), скрытых, психических процессов, недоступных наблюдению с помощью физических средств. Имеется ряд синонимов, например, субвокальная речь, имплицитная речь, бесшумная речь, скрытая речь».

Понятно, что сам по себе этот процесс не является греховным и страстным. А некоторые люди говорят, что проговаривание мешает им много и быстро читать (но мы не будем об этом говорить).

Но, несмотря на то, что это не относится к понятию «мысленный разговор», мы все же скажем о том, как через чтение могут проявляться страсти и неправости.

Казалось бы, о какой неправости или каком проявлении страстей может идти речь в этом случае?

К сожалению, и здесь мы, грешники, умудрились привнести страстность. Но не в отношении естественного невольного проговаривания, а в отношении того, как мы читаем (и особенно молитвы и духовное чтение).

Во-первых, при чтении некоторые люди могут разыгрывать в воображении некие спектакли. Это более свойственно при чтении художественной литературы.

Интернет – источник: «...иногда читаю по ролям, чтоб интересней было. При этом каждую книгу я читаю разным голосом, но это происходит как бы само по себе. Могу подключать фантазию к прочтению книги - по ходу чтения выстраиваю образы, зачастую я вижу глазами того человека, который рассказывает».

Подобное фантазирование является мечтательностью; а как мы уже не раз говорили, это страстная привычка, от которой христианин должен избавляться.

Во-вторых, при чтении, например, духовной литературы или Святого Писания при рассеянии внимания может представляться, как человек рассказывает прочитанное кому-то: и понятно, что это началось мечтание о себе, как учащем другого.

Древний Патерик (гл.8, 20): «Авва Амун Раифский говорил авве Сисою: «когда я читаю Писание, то помysl внушает мне искать изящного слова, дабы я мог что-либо сказать пред людьми». - Нет нужды стараться об этом, сказал ему старец; но лучше в чистоте ума приобретай себе то, о чем надобно помышлять и говорить».

В-третьих, что может говорить о страстности при проговаривании при чтении, но обычно вслух, это – красование своим голосом или интонацией. Это происходит от страстей тщеславие и гордость. И именно поэтому святые отцы говорили:

Григорий Синаит (О безмолвии, гл.11): «Да будет твое чтение наедине, (чуждое) тщеславия голосом, исходя (без притязания) на изящество произношения или изысканность речи и без звукового удовольствия».

В-четвертых, при чтении часто бывает рассеяние внимания, когда взгляд движется по тексту, а думаешь о другом; что дает непонимание прочитанного. Об этом много говорится в христианском учении относительно произнесения или чтения молитв.

Симеон Новый Богослов (Слова, сл.9): «...устами будет произносить или читать молитву, и ушами слушать, а ум его будет оставаться бесплодным; и не только это, но он не будет стоять на одном, а будет кружиться там и сям и помышлять о том, о чем не подобает, держа притом ту мысль, будто ему неотложно необходимо обдумать то, о чем думает, и позаботиться о том, в чем прельщается, не понимая, что состоит в сие время рабом мысленного тирана диавола, и им мысленно влачим бывает туда и сюда».

Цветник священноинок Дорофея (гл. 40): «Не кончиком языка произноси молитву, а всем усердием собирай трех воедино: тело, душу, и ум. Кто молится и служит, не внимая разумом, не получит награды от Бога, а только еще больше прогневает Его своим нерадением. Как наливающий воду в дырявую бочку не может ее наполнить, так и молящийся невнимательно не получит награды. Следует не просто произносить псалом, или прочитывать молитву, или проговаривать канон, словно выполняя свой обычный урок, но псалмами, молитвами и канонами усердно обращаться к Богу. Бог требует и желает от нас не количества псалмов, молитв и канонов, а безмятежности и непоколебимости ума (т.е. ни о чем не думать параллельно – от сост.). Многие молятся. Тысячи молитв совершают языком своим и губами, произносят и прочитывают множество псалмов и канонов, а умом не внимают собственным словам. Размышляют о суетном, мерзком и тленном мира сего. Язык говорит, а ум и не понимает, что говорит язык. Как же тогда Бог услышит и будет к тебе милостив, если и сам не знаешь, что говоришь, о человек? И как сможешь постигнуть глубины книжные: чем спастись и чем все святые спасались? Не количества хочет от нас Бог, а чтобы мы чаще принимались за молитву со страхом и умилением. И Пахомию Великому ангел Господень, посланный от Бога, велел чаще становиться на молитву, в любое время».

В-пятых, читать можно быстро и медленно. При быстром чтении написанные слова произносятся не до конца. А при медленном чтении – они произносятся четко.

Опыт говорит, что многие люди привыкли читать быстро, и продолжают это делать при чтении молитв, Святого Писания или духовных учений.

Тихон Задонский (Сокровище духовное..., ст.157): «Молитвы, каноны и стихи церковные, со скоростью и без рассуждения и внимания читаемые, не что иное, как только один шум, как сам видишь, христианин; и более они, так читаемые, Бога раздражают, нежели умилоствивляют. Таковые, хотя часто мнят, что молятся, однако же никогда не молятся. Лучше пред Богом сказать от сердца и со смирением и благоговением два или три слова, нежели много прочесть молитв и канонов без рассуждения и со скоростью».

Для навыка внимательного чтения молитв следует читать их неспешно и четко проговаривать слова.

Тихон Задонский (Сокровище духовное..., ст.157): «Посему должно непременно внимать читаемым словам молитвы, и к ним ум и рассуждение свое привязывать, и думать, что в молитве пред Богом стоим и Ему говорим, и молимся, и милости у Него просим, — и так обучаться истинной молитве».

Феофан Затворник (Письма к разным лицам, п.64): «Начинать чтением начальных молитв, углубляясь в них, с протяжною расстановкою. Всего лучше читать на память».

Феофан Затворник (Рукописи из келии-2. Наставление св. Феофана мирянину о молитвенном правиле): «Читать молитвы неспешно, вникая в слова, читать умом, а не языком».

Феофан Затворник (Письма, п.320): «Проговаривать молитвенные слова неспешно, будто на распев».

Феофан Затворник (Письма, п.377): «Никогда молитв спешно не проговаривайте, а не спеша, с мыслями и чувствами, кои выражаются в читаемых молитвах».

Итак, именно при духовных чтениях и молитвах должна быть невысокая скорость чтения с четким проговариванием читаемого.

И, в-шестых, читать молитвы можно «для галочки», чтобы считалось, что ты совершил правило, и при этом не заботиться о чувствовании того, что произносишь в молитве. Против этого святые отцы говорят:

Феофан Затворник (Письма к разным лицам, п.43): «Положите себе законом никогда не читать молитвы, чтоб только вычитать положенное, а чтоб быть в молитве под действием чтения. Читайте положенное, как пособие — держать себя в молитвенных помышлениях и чувствах. Так действуя, вы навькнете всегда во время молитвословий быть в чувстве к Богу, и ум ваш, будучи привлекаем сим чувством, будет стоять в памяти Божией. Если затем и во время чтения душеспасительных книг вы будете иметь в виду не количество чтения, а то же, что и при молитвословий, то есть светлое разумение читаемого с соответственными чувствами; то ум и при этом будет в сердце, и память Божия не отойдет от вас и при этом занятии. С продолжением времени все больше и больше вы будете разогреваться сердцем молитвенно, собирая туда и ум для неотходного предстояния пред Богом. Время это будет для вас сладким временем, и вы будете ожидать его приближения, как праздничного пира».

Мысленное проговаривание для большей концентрации внимания

Есть внутренняя речь в форме проговаривания своих действий для большей концентрации внимания, которая также не относится к понятию мысленный разговор, а относится к мыслям — рассуждениям, направленным безадресно или непрямо к себе (в отличие от прямого обращения к себе, когда человек сам у себя спрашивает и сам отвечает). Такие проговаривания нередко произносятся вслух.

Интернет — источник: 1) «Я разговариваю, когда делаю какую-то важную работу. Вслух проговариваю все цифры, ну у нас все так экономисты под нос себе бурчат». 2) «Иногда в магазине, когда без мужа хожу, тоже сама с собой разговариваю... И самое интересное, что мне отвечают! Например, держу сыр в руках: «так, так, посмотрим, срок годности, так, производство...» И обязательно какая-нибудь бабушка присоединится». 3) «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 незнакомых телефонных номера, один попробуйте набрать, запомнив мысленно, другой - предварительно прочитав его вслух. Почувствуйте разницу».

Например, о таких естественных проговариваниях и концентрациях ума свт. Нил говорит следующее:

Нил Синайский (К досточтимейшей Магне..., гл. 26): «...тело, трудящееся над делом, удерживает при себе мысль, которая не меньше глаз должна наблюдать за тем, что делается, и содействовать телу для непогрешительности в действии».

Также скажем несколько слов о том, что при телесном труде человек произносит краткие реплики, касающиеся труда. Это могут быть слова, выражающие удовлетворение или неудовлетворение результатами своего труда, а также мысленное планирование своих действий. Эта речь в большей степени представляет собой констатации. Например: человек моет грязный пол и думает: «Какой грязный. Вот тут еще помыть. Плохо отмывается. А это что за пятно. Отмылось. Вода уже грязная. Поменять...».

Но телесный труд может выполняться чисто механически, и только иногда звучат констатации, а человек в это время или фантазирует, или с кем-то ведет мысленные разговоры, или рассуждает над какой-то проблемой и др. Например: «Какой грязный. Это же вчера муж заляпал маслом. Пришел выпивший. (Звучит повтор вчерашнего разговора) Пожарь мне картошку - Я занята с уроками детей - У тебя никогда нет времени на мужа. Ну, тогда я сам пожарю, путь тебе будет стыдно, что муж после

работы сам себе готовит еду...» (В воображении видится, как он жарит картошку и летят брызги масла) Плохо отмывается. - Вот бери и мой сам... Сколько можно пить? Ты же обещал...» Отмылось».

Мысленное комментирование и оценка

Также некоторые люди называют «разговором с самим собой» констатацию, комментирование, рассуждение об увиденном или услышанном и оценку действий других людей. Такие мысли также не являются «обращением к себе» или «мысленным разговором». Это оценочные суждения, которые бывают бесстрастными и страстными.

Пример относительно бесстрастных суждений:

Интернет – источник: «В коридоре кто-то топает. Каблуки наверно высоченные. Всё ж те серые сапоги – плохие...»

А вот примеры страстных суждений, в которых может быть осуждение, возмущение, злость и т.д.

Интернет – источники: 1) «(Думаю) Женщина отказалась делать фотки за 150, странная такая, из-за своей дури лишила себя заработка... А парень согласился за двадцать пятку, наверное, это для него секундное дело... Или мы ему понравились? Или это мне просто повезло?...». 2) «(Думаю) эти проблемы, которые он сейчас всем рассказывает, это проблемы личные и никого не касаются. Знает один, знают все. Вот что меня и злит, если ты больной иди в больницу, там тебе помогут. И не надо здесь каждому свои проблемы рассказывать». 3) «С утра встанешь и начинаешь себе под нос бубнить: «Какой дурак брал мою зубную щетку?» или «И кто догадался коту сухой корм насыпать прямо в рыбу? Сами бы жрали такой коктейль...» или «И кому так жарко, что зимой форточку открывать надо настезь?» ну или «Какой идиот положил на мой сканер том Энциклопедии?» Вот так и ходишь и возмущаешься себе под нос... Зато легче становится и до реальных скандалов дело не доходит... Потом на работу выходишь, и тоже начинается: «Какой козел придумал работу? И какой дурак...» ну и так далее... Зато на душе легче, что выговорился... Кстати, говорят, что не надо держать в себе негатив, надо его выплескивать... Вот я и выплескиваю... «И какой дурак создал мобильники? Почему в них так быстро деньги кончаются?»».

На этом закончим говорить о некоторых видах внутренней речи, которые направлены к себе непрямо или безадресно и не относятся к понятию «мысленный разговор» (внутренний диалог).

2.2.2. О мыслях – рассуждениях, в которых нет прямой речи к другому человеку

А теперь на примерах просто объясним, что имеется в виду, когда делается разделение на «суждение» (рассуждение) и «мысленный разговор с другим человеком». В них мы покажем, как должны были бы строиться рассуждения, если бы рассудок грешника не имел «непрерывного движения образов и представлений без всякой определенной цели и порядка» (по Феофану Затворнику).

Заметим, что некоторые люди понимают, что не следует путать суждения с придумыванием того, что ты хочешь кому-то высказать, или рассуждение-планирование с мечтательными разговорами.

Интернет – источники: 1) «Одно дело, когда в голове прокручивается жизнь с "разбором полетов" - вот в этой ситуации я поступила не так, а здесь муж сплеховал, здесь оба проглядели. И совсем другое, когда в голове постоянно моделируется разговор с любовницей, разговор с мужем - вот это скажу и это выскажу...». 2) «...одно дело мысль мелькнула: "Сварю борща любимому" и другое: "А я ему борщ подам, а он мне: "А почему борщ, а не суп?", а я ему: "А потому что борщ я тоже есть буду, а суп ненавижу!", а он мне: "Вот и ешь свой борщ сама! Дура!", а я ему: "Сам дурак! Я и тебя ненавижу!" И после такого диалога ты бросаешь чистить лук и идёшь в ванну - плакать».

Также стоит сказать, что для внутренней речи свойственно сжатие, краткость, и мысль может произвестись одним словом.

Интернет – источник: «Даже если бы можно было записать внутреннюю речь, то она оказалась бы сокращенной, отрывочной, бессвязной, неузнаваемой и непонятной по сравнению с внешней речью».

Но при этом человек хорошо понимает о чем идет речь, и если его попросить передать свои мысли, то он раскроет их расширенно. Например, мысль в храме: «плачу, смотрят, плачет, молится», что означает: кто-то видит, что ты молишься и плачешь, и якобы говорит о тебе: «плачет, молится» и оценивает тебя хорошо.

Примеры отличия мыслей-суждений и мысленных разговоров с другим человеком при планировании текущих дел

Итак, первый пример правого построения рассуждений, если бы наша мыслительная сила была здорова. Женщина думает: «Надо будет в понедельник заехать к (больному) отцу и приготовить ему борщ или что он захочет. А потом съездить к нему в среду, после работы, и убрать в квартире. Среда – семинар. Ой, нет в среду у меня семинар, значит, в четверг. Ну, посмотрим, как будет получаться».

Во-вторых, обращаем внимание, что в этом рассуждении нет ни одного мысленного обращения к кому-то, есть четкое планирование с памятью о разных деталях, с пониманием того, что ситуация может измениться за несколько дней и что это приблизительный план. (Это идеальная картина здорового рассуждения, которой, к сожалению, практически не бывает из-за привычки вести мысленные разговоры).

В-третьих, в таком рассуждении выражена заботливость об отце, и непонятно как женщина относится к такой своей обязанности.

Но как было отмечено в разделе «О разных направлениях внутренней речи», рассудительная деятельность у грешника не такая стройная и непогрешительная, и, как правило, в рассудительных помышлениях нет такого четкого построения, и они перемешаны с мысленными разговорами и со страстными помыслами.

1. И вот первый пример возможного построения мыслей о поездке к больному отцу, происходящий от поврежденного рассудка и при котором уже явно видно, что женщине отец в тягость. «Понедельник, к папе, приготовить борщ. (Звучит голос отца) «Я не хочу борщ, я его не ем, и он потом стоит у меня». (Это память о том, что сказал отец в прошлый раз, и тогда это не понравилось дочери. А сейчас его слова вспоминаются по страсти злопамятства или обиды). (Далее идет суждение, как оценка отца, и, причем, с раздражением. Возможно, такая мысль была и в прошлый приезд к отцу, и вслух произносилась или не произносилась, а сейчас повторяется) «Вечно он недоволен, то ему то не нравится, то другое. А сам как наварит что-то...» (Возмущенное обращение к отцу) «И что я тебе буду готовить? Голову теперь морочь. Я и так приду уставшая с работы, а тут еще твои капризы. Достало... (Далее идет суждение) А может ему суп сварить? (Тут же повторяются его слова, которые он говорил когда-то) «Вкусно, я его весь съел», (и она делает вывод) «значит, суп». (Далее в воображении представляется неубранная кухня, звучит голос отца, который обычно говорит) «Так ты же придешь ко мне? там убрать надо». (Суждение к себе с чувством досады) «Ой, там же еще убрать надо. И когда? Кто бы у меня дома убрал. Как не хочется». (И понимая, что выхода нет, рассуждает) Ладно, пойду в среду после работы. А что у меня в среду? А! там еще семинар. «У меня семинар в среду, приду в четверг» (это обращение к отцу, произносится важным тоном). (Якобы отец говорит) «хорошо, дочка». (Суждение) Ох, и так дел полно, а тут еще папа, со своей готовкой и уборкой»...

Вот так, или в других фразах могут выглядеть наши рассуждения - планирования. И как видим, по построению - это набор оценок, обращений к кому-то, повторы бывших слов, придумывание своих и чужих слов, и все это сопровождается образами в воображении и разными эмоциями (в данном примере неприятными и досадливыми, а также чувствуется, что отец дочери в тягость).

А вот пример на эту же ситуацию, но только при другом рассуждении и положительных эмоциях: «(Суждение) В понедельник к папе, приготовить борщ» «(Обращение к отцу, может быть ласковым или человекоугодливым) «Папа, я тебе сейчас приготовлю борщ, будешь его кушать?» (Якобы отец отвечает) «Да, у тебя такой вкусный борщ получается. Я его так быстро съедаю» (Что-то подобное отец когда-то говорил. Понятно, что это сопровождается приятными эмоциями от похвалы, которые присущи тщеславию) (Опять дочь мысленно ласково говорит) «Ты не волнуйся, я приеду еще в среду, и уберу в квартире». (Тут вспоминается, что в среду семинар, и говорит дальше) «Ой, нет, в среду у меня семинар, меня от работы посылают, приеду в четверг». (Далее придумывается, что отец спрашивает) «Так, это ты отучишься и будешь больше зарабатывать?» (обычно он волнуется за то, чтобы дочь больше зарабатывала) (Дочь отвечает) «Да ты что? Кто мне подымет зарплату?...» (И далее мысленный разговор может перейти на осуждение или возмущение, связанное с начальством, и уже начнутся неприятные эмоции).

2. А теперь рассмотрим другой пример, чтобы показать, как рассуждения перемежаются с мысленными разговорами и опять-таки вызывают у нас какие-либо эмоции. После того как женщина услышала, как сотрудница разговаривает с дочерью о путевке на отдых, она может рассудить следующим образом: «Надо и мне с сыном съездить летом на море. Дорогие путевки. Надо два номера заказывать, наверное. Сын не захочет со мной быть. Может получится денег чуть подсобрать и

отпускные дадут. Надо с ним поговорить об отдыхе» (Опять-таки это рассуждение может быть сокращенным, но душа все хорошо понимает). Такое рассуждение было бы, если бы ее рассудок находился в здоровом состоянии.

А вот как могут мысленно звучать эти рассуждения по-другому: (Идет суждение) «Надо и мне с сыном съездить. Дорогие путевки. Надо два номера заказывать, наверное. Сын не захочет со мной быть в номере. Это же он, может быть, захочет какую-то девочку в номер пригласить. (В воображении представляется картина) Мать заходит в номер, а там сын с девушкой, и мать возмущенно говорит: «Это что такое? Не рано ли тебе? (И к девушке строго) Выходите...» (Обращается к сыну) Ты смотри, еще мальчишка, а уже туда же. Как деньги заработать, так ты маленький, а как к этому делу, так уже большой. У меня нет денег, вот иди и зарабатывай на отдых. Вон Р. разносит рекламные листы, и зарабатывает, а ты только за компьютером сидишь... Я тут с утра до ночи работаю, стараюсь, чтобы тебе то одно купить, то другое, а еще на море, чтоб отдохнул. А ты? Никакого моря, будешь у бабушки помогать ей или подработку ищи...».

В этом примере хорошо видно, как в рассуждениях бывают мечтания, которые могут даже изменить желание что-то сделать. Также это один из вариантов негативного разговора, но он мог быть и позитивным. Например, представляется, как мать пришла домой и говорит сыну: «я вот подумала, а давай поедem летом на море. Купим путевку, два номера – тебе и мне...» и сын якобы радостно отвечает: «Давай. Ты у меня такая хорошая мама...».

3. И последний пример, в первом варианте которого есть рассуждение, как простое планирование дел, в котором есть и ассоциативные переходы от одного к другому, и даже воспоминания чьих-то слов, но это все же здоровое рассуждение: Женщина, идя домой, думает: «Надо что-то сейчас приготовить, накормить своих. Что же сделать?» (В воображении видится холодильник с продуктами, и вспоминается, что есть бульон). «О, приготовлю суп». (К этому могут добавляться, например, мысли, а все ли продукты есть на суп и т.п.). Далее в воображении представляется муж, который ест суп и слышится его голос: «Погладишь мне рубашку на завтра» (фраза, сказанная утром, и сейчас память подает ее по ассоциации). «Ах, да, надо же еще погладить».

А это пример возможного варианта об этом же, но уже типичного построения нашего большого рассудка. «Надо что-то сейчас приготовить, накормить своих. (В воображении представляется муж, лежащий на диване, и сын у компьютера) (Суждение) «Им бы только есть да спать, и ничего не хотят делать...» (чувствуется досада). «Но что же приготовить?» (В воображении видится содержимое холодильника) «О, приготовлю суп. (В воображении кастрюля с супом, и немытая кастрюля в мойке, и снова чувствуется досада) Ой, а там, по-моему, нет чистой кастрюли на суп, вчера борщ доели, и никто ее не помыл». (Обращается к сыну) «Саша, помой посуду» (Он отвечает) «Ма, мне некогда». (Опять мать) «Сколько ты будешь сидеть за компьютером?» (это повторяется вчерашний разговор). (Ее рассуждение) «Ни один, ни второй мне не помогают. А я падаю от усталости, и никто не поможет, вот если я не помою, то никто этого не сделает». (В воображении видит мойку и кран) (Говорит мужу) «Подчини кран. (Он отвечает) Вызови сантехника. (Жена) А у тебя, что руки – крюки? И кто будет его днем ждать?» (это вспоминается разговор с мужем, бывший два дня назад). (Отвлеклась на дорогу – «машин нет, переходи») «А что еще к супу? Котлеты есть. Ой, какие Таня принесла вкусные паровые котлеты на работу! Опять хвасталась своим новым женихом. «Он меня на работу подвез, и сказал, что вечером пойдем в кафе» (это повторяются слова сотрудницы) (Далее женщина начинает осуждать) «Только и знает мужиков как перчатки менять». (Кому-то говорит) «И зачем эти мужики нужны? Вон мой – никакого толку, денег мало приносит, а я и работаю, и еще как служанка ему». (Посмотрела на проходящего мужчину) «Брюки. У мужика такие брюки грязные. Или сам живет, или жена – неряха. А я за своим слежу». (Дальше голос свекрови, которая когда-то говорила) «Он всегда был таким неряхой, а сейчас с тобой такой ухоженный». (И тут же женщина ей отвечает то, что много раз думала, но свекрови не говорила) «Конечно, это ты – неряха, у тебя вечно бардак в доме, и ты лишняя раз не постираешь. Как не придешь, куча нестиранного лежит и сама в таком грязном и не глаженном халате ходишь». (По ассоциации от глажки вспоминается как муж просил) «Погладишь мне рубашку на завтра» (Отвлеклась на дорогу и девушку) «Какая у нее сумка красивая? У меня старая. Надо в магазин, поискать и себе новую сумку...».

Этот пример показывает не только, что рассуждения перемешаны с мысленными разговорами, а и то, как ум очень быстро переходит с одной темы на другую (по ассоциативным связям), и человек успеваеt мысленно пообщаться с разными людьми.

Итак, невооруженным глазом видна разница в первых и вторых видах размышлений. В одном варианте – рассудок здраво и кратко намечает цель, а в другом – цели намечаются, но как? С перебивкой на саможаление, на осуждение, на мысленные разговоры и др.

На этом закончим приводить примеры того, как мысли – суждения постоянно перемежаются с мысленными разговорами.

Заметим, что если спросить у этих людей: о чем вы думали? - то они, скорее всего, ответят: думала, что приготовить на ужин или что надо съездить к папе, или планировала отдых. Это говорит о том, что зачастую люди не могут передать конкретных мыслей, а говорят мнение о них, и, причем так, чтобы показать себя занятым или заботливым, т.е. с лучшей стороны. И они вряд ли скажут: я осуждал своих родных и сотрудников; или я жалел себя, или я выговаривала мужу, свекрови, отцу, сыну какие они плохие.

Примеры того, как мысли быстро сменяют одна другую, создавая хаос в уме и сердце при внешнем наблюдении

Мы уже говорили ранее, что о мыслях люди говорят в общем, перечисляя темы, например:

Интернет – источник: «(Вопрос) А о чем вы постоянно думаете? Вот у меня в голове или какие-то фантазии на счет книг/фильмов (от чего я получаю удовольствие) или постоянные проблемы (негатив соответственно). Я от любых своих мыслей очень устаю, даже если ничего не делаю, а просто думаю. Разница только в том, что какие-то мысли более позитивны, а другие - стресс. Вот о чем вы думаете днем? Не возможно же не думать вообще! Голова-то всегда о чем-то думает». Ответы: 1. «О работе (прикидываю, что когда и как сделать). О родителях, подруге, любимом мужчине, коте (вспоминаю). О том, что купить на завтрак, обед и ужин. О том, что купить не из съестного по пути с работы. О том, как приду домой, полежу в ванне, посмотрю фильмы, поиграю (в смысле, мысленно выбираю фильм и то, чем планирую заняться в компьютерной игрушке). Приятные мысли, не изматывающие. От таких не устать. Хотя под конец рабочего дня, бывает, уже ни о чем не думаю, вообще оторвана от действительности, звенящая пустота в голове, даже светофоры игнорирую ненароком». 2. «Невозможно не думать вообще. Я тоже постоянно думаю, размышляю, обо всё на свете. И нередко эти мысли совсем далеки от забот повседневной жизни. Если говорить о бытовых хлопотах, то они вообще на автомате делаются. А попутно идет мысленный поток о чём-нибудь постороннем, напр., о прочитанной книге, о ситуации из жизни и поведении людей, которое меня чем-то удивило, о планах, которые хочу реализовать и обдумываю, как это сделать лучше и быстрее и проч. и проч. Считаю это нормальным, от мыслей не устаю».

А теперь приведем пару примеров некоторых конкретных мыслей с разговорами и суждениями, которые могут возникнуть в течение 3-5-минутной ходьбы (но и эти мысли приблизительные, т.к. некоторые могли не фиксироваться по рассеянности и увлеченности). Обращаем внимание, что, во-первых, это мысли, которые могут возникать при внешнем наблюдении на улице, когда человек видит то одно, то другое. Во-вторых, это мысли, когда человек находится в спокойном состоянии, и которые можно обозначить как «блуждание», когда думается то на одну тему, то на другую. В-третьих, в них будут и рассуждения, и мысленные разговоры, и в них будут и укоры кому-то, осуждение, хвастовство, саможаление и др.

Итак, женщина идет домой и вот ее мысли: «(В ларьке увидела чипсы. Суждение) О, чипсы! гадость продают, одна химия. (Тут же возникает связь чипсов и дочери, которая их любит, и звучит слово «дочь» и далее женщина мысленно ей говорит с напором) «Я тебе сколько раз говорила, не покупай ни сухарики, ни чипсы, одна химия. Вот поэтому ты и поправляешься, и кожа у тебя плохая. Заболеешь желудком, потом будем кучу денег тратить на лечение. Привезла тебе мясо с рынка, а ты его не готовишь, а на чипсах сидишь». (Слово «мясо» по ассоциации напомнило о недавнем возмущении своей матерью, и также возмущенно говорит дочери) «А бабушка твоя чудит, спрашивала у нее на днях: «мама, тебе мясо надо? Я на рынок иду. Говорит: не надо, а сегодня говорит: «может где-то мясо посмотришь?» Я ей: где я тебе посмотрю? Ты же говорила, что у тебя есть мясо. Говорит: есть, но может еще надо» Всегда она так, никогда не скажет сразу, что ей надо». (Посмотрела на прохожего) Куртка. А я в блузке, как ему не жарко? (Обращает внимание на боль в ногах) Ох, ноги что-то болят. (Говорит подруге, с которой недавно разговорила о болезни) «Да вот решила побольше пешком ходить, чтобы не поправляться. Я сегодня и туда и туда ходила, столько дел переделала, уже еле-еле иду домой. (Якобы подруга спрашивает) А что ты делала? (Отвечает) я маме таблетки покупала и продукты, то в одну аптеку, то в другую, а потом еще по магазинам, и отвезла ей. Она же болеет, а я так все и ежусь». (Опять

обратила внимание на боль в ногах) Ой, ноги болят. Зачем я пошла пешком? надо было маршрутку подождать, да жалко за две остановки платить. (Посмотрела в сторону) О! парикмахерская, может зайти подстричься? (Звучит голос подруги, которая недавно сказала) «А меня так плохо подстригли. (Далее повторяет, что тогда подумала на ее слова) Какая разница, как подстригли, причесался и пошел. (Далее добавляет) И меня тоже плохо подстригли в прошлый раз. Не пойду. (Говорит парикмахеру, повторяя, что говорила ему в прошлый раз) Мне вот здесь так, а здесь так». (И видит в воображении свой образ с плохой стрижкой, но уже с отросшей). Так все равно же надо подстричься. Не хочу сейчас, пойду в другой день. (Смотрит вперед) Деревья уже все зеленые, красиво. (Это ассоциируется с весенним выездом на природу и говорит дочери) «А вы на природу на выходных поедете, тепло уже?» (Дочь отвечает) «Собирались» (на самом деле никто не собирался, а это сама женщина считает, что так лучше сделать). (Отвечает дочери) «ну поезжайте, только на земле не сиди» (и тут же в воображении картинка, как она, будучи молодой, сидит на постилке весной) «вот я заболела от этого». (Видит женщину, открывающую багажник автомобиля) О, ее машина, а такая невзрачнейшая женщина, никогда бы не подумала, что у нее машина ...».

И еще пару примеров, как люди могут думать о том, что видят на улице, вспоминать что-то, и при этом мысленно обращаться к кому-то.

Интернет – источники: 1) «Утро, на улице. Мысли: «О, что это за качели возле дома, до сих пор не видел. Убогие – страх. Подачка перед выборами, что ли?... Пенопластом от холодильника утепленная дверь, наши дворники дали жару... Ветер какой-то сильный, но теплый. «Куда ж вы повесили белье за окном, треплет его, будете потом собирать по улице. Думать надо»... Бак мусорный полный, коробки. Знакомая контора, но у нас в К. на контакт не пошли. Уроды. Ну и ладно. Выкину в соседний. Забор от ветра покосился, осторожно пройти мимо, чтоб не упал. «Так, дядя, встал ты не там, где надо, закрыл мне дорогу, придется мимо забора шагать». (Хорошо) не упал... А хорошо, что я в этом институте не учился, они такие были крутые и модные, а теперь сдулись. Вот как бывает. Тусуются вон, корчат из себя ученых... «Чего вы встали посередине дороги и ждете пока перейти? Бежали б уже, встали и стоят». ...Так, постричься сходить, волосы уже – взрыв на макаронной фабрике. (Сильный) ветер. ...Перехожу, нет, не перехожу, не встретит бы знакомых из магазина на той стороне». 2) «Иду в школу, думаю: "Ооо, опять раньше всех приду" - проезжает машина, мгновенные мысли: "У, ничего так, вроде Нисан, куда он спешит, непонятно" - иду дальше, опять думаю: "П. опять глупости начнёт гнать, про свою любовь и математически доказывать, что Сталин - это сила и самый хороший товарищ на свете. Опять жестокая жизнь школы, вчера не сделал, не выучил, спросят ведь... Ах, жарко стало что-то" - уткнул рожу в землю: "Снег, перекрёсток, столб, Стоп!!!, перекрёсток, едет машина, а почему я не смотрю на дорогу?" - поднял глаза, машина проехала, школа впереди маячит красным кирпичом: "Скоро туда во внутрь, большого монстра учений" – (Прошёл перекрёсток, и дальше идет потеря памяти (т.е. человек не помнит о чем думал – от сост.) - уже раздеваюсь в раздевалке, повесил пальто, переобулся, тащусь вверх) - пред дверью: "Задержать дыхание, вломиться, бежать, открыть окно, впустить свежий воздух в, провонявший гнилью дерева парт, класс, всё! можешь вздохнуть с облегчением, первая миссия пройдена". (Приход остальных (учеников), мысли) "Ох девчонки, привет, опять списать? даже можете не спрашивать, сам знаю, судьба, Миссия" ...учеба....».

На этом закончим приводить примеры того, какой хаос – рассуждения, суждения, констатации, мысленные разговоры и др. – происходит в нашем уме. И надеюсь, эти примеры помогли увидеть разницу между рассуждениями и мысленными разговорами.

2.2.3. О видах мысленного обращения к себе, как способах самоуправления, не относящихся к понятию «мысленный разговор»

А теперь кратко скажем о мыслях в форме прямого обращения к себе, которые можно обозначить как «внутренний монолог» и которые составитель не относит к понятию «мысленный разговор». Они относятся к понятиям «саморегуляция», «самовоздействие», «самоуправление» и т.п., и бывают разных видов и связаны между собой. Кратко скажем об основных, приводя примеры. Более подробно об этом будет сказано в теме о рассудительности, а сейчас говорим об этом только для того, чтобы показать более полно, какие есть виды мыслей; и надеемся, что это поможет учиться трезвению и различению помыслов.

О внутренней и внешней речи, обращенной к предметам

Но вначале кратко скажем о том, что люди могут мысленно и вслух говорить какому-то предмету. Например,

Интернет – источники: 1) «На прежней работе была коллега, которая разговаривала. Говорила чайнику: "Грейся!", щелкала по нему пальцем и ждала исполнения команды». 2) «Я с газетой могу разговаривать, с телевизором» 3). «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"». 4) «Что-то проветрить комнату надо - сейчас родимая милая моя напушу свежачку...». 5) «Я с газетой могу разговаривать, с телевизором» 6). «С предметами не говорю, исключение мобильный: ну зазвони, миленький хорошенький, ну пускай он позвонит, или ну отправляй это смс, ну, ну давай, не глючь, не молчи». 7) «Я с компом постоянно разговариваю, не могу просто иначе. Ведь иногда так (злит), что что-то глючит, то поневоле начинаешь бить системник ногой матеря его при этом. Мне иногда кажется что он живой, Еще люблю с машиной разговаривать, когда один в ней находишься, это как то успокаивает».

Если в этих обращениях нет гнева или раздражения на предмет, то это просто глупый и бестолковый навык, потому что, понятно, что ни чайник, ни компьютер, ни телефон тебя не услышит и не сделает по-твоему. И отнесем это к относительно бесстрастному навыку (но только по не проявлению в них страстей: гнева, гордости, печали и т.д.).

Но если же есть гнев, сердитость или раздражение на вещи, то это показывает страсть гнева, которая может даже доводить человека до такого безумия, что он бьет вещи, и это уже страстное состояние. Вот что говорят об этом святые отцы.

Иоанн Кронштадтский (Моя жизнь во Христе, ст.396): «Человек раздражительный и нерассудительный, прилаживая к какому-либо употреблению известную вещь и не в силах будучи сметливостью своего ума пособить делу, видя, что вещь не служит для него так, как он желал бы, - часто сердится, выходит из себя, бросает, иногда ломает эту вещь, как будто бы она была одушевленная, разумная и с намерением противилась его желаниям. Случается, что одно у него падает, это цепляется, то рвется, эта вещь не двигается так, как бы ему хотелось, эта не приходится к известному месту, - все как будто вооружается против него, и он готов едва не плакать от досады».

Игнатий Брянчанинов (Отечник, Повести из жития старцев, ...египетских..., 47): «Некоторый брат... наполнил водою сосуд свой и поставил его на землю. Сосуд внезапно опрокинулся. Во второй раз случилось то же. В третий раз кувшин также опрокинулся: монах, рассердясь, схватил кувшин, ударил о землю. Кувшин разбился. Возвратясь к себе, брат начал размышлять о случившемся, и понял, что враг поругался над ним. Тогда он сказал: «вот! я - один; однако побежден страстью гнева»».

Иоанн Кассиан (Послание к Кастору..., кн.8, гл.19): «...помним, что когда мы пребывали в пустыне, то сердились на пшчю трость, когда не нравилась толстота, или тонкость ее; также на ножик, когда иступленным лезвием не скоро перерезывал; тоже на кремень, если не скоро вылетала искра огня из него, когда мы спешили к чтению, вспышка негодования простиралась до того, что возмущение духа не иначе мы могли подавить и успокоить, как произнесши проклятия на бесчувственные вещи, или, по крайней мере, на диавола... Бездушные, немые вещи не отвечают на проклятия или гнев наш...».

Но есть и абсурдные обращения к предметам, когда человек серьезно и осознанно обращается к ним, и даже слышит, что они отвечают (например, этому учат некоторые практики самосовершенствования, и вот, что пишут ученицы такой практики).

Интернет – источник: «Возвращусь к теме о разговоре с предметами. Однажды после электрички, возвращаясь домой, я стояла на автобусной остановке и ждала мужа. На улице был легкий, но холодный ветер. Я решила зайти в будку-козырек на остановке и укрыться от ветра. ...Вдруг обратила внимание на саму будку. Как же так? Прохожу мимо нее каждый день и никогда не поблагодарила! Я тут же начала разговор с ней. Сначала попросила прощения, что я совсем ее не замечала. Потом поблагодарила за все то, что она делает для людей: укрывает от дождя и ветра, всегда приветливая, никого не гоняет. А потом просто сказала, что я ее люблю. Не ожидая никакого ответа, я продолжала просто говорить слова любви. Дело было вечером, делать было ничего... Остановка не заставила себя долго ждать. Она сказала: «Ты же человек!» Я продолжала говорить свое. Она еще несколько раз повторила: «Ты же человек. Ты же человек!» Что она подразумевала под этим, я не знаю. То ли удивлялась, а то ли восхищалась. Чувствую одно, она обрадовалась такому отношению. Как говорит Х. Л. (основатель учения), у каждой вещи есть свое Я, есть свои чувства и привязанности. Этот случай показал, что у них есть и эмоции. Даже

удивление им не чуждо. А еще он говорит, что нужно спрашивать имена. Вот я и думаю, может уже стоит конкретно познакомиться. Хахаха». (Ответы) 1. Вам повезло, что быстро установился контакт. Однажды я разговорила с залом в ресторане. Но мне пришлось представить, что он мне ответил. Я решила, что это все-таки мой разум, а не зал. 2. Я раньше разговаривала со светофором. Говорила ему: «Здравствуй!» И через некоторое время заметила, что как только я подходила к дороге, он включал зеленый свет для пешеходов. Вот как было. Потом подзабросила».

(Спаси и сохрани, Господи, от подобных разговоров...)

О самокоманде, самовразумлении, самопланировании, самоподбадривании, самообличении и самопохвале

А теперь перечислим некоторые виды обращений к себе, которые в мыслях сменяют друг друга и взаимосвязаны.

1. Обращение к себе в форме самоприказа.

В таком обращении к себе человек заставляет себя что-то сделать (или не сделать), и оно направлено на волевое усилие. Это некая самокоманда, самоприказ.

Так человек думает в отношении своих действий, поведения, реакций, мыслей и др.

Интернет – источники: 1) «Я когда опаздываю, например, куда-нибудь, сама к себе взываю: "Ну, Ира-а-а, ну давай быстрее!"». 2) «...в любом случае, все время команду себе - никогда не останавливаться, чтобы не произошло, как угодно выплывай, барахтайся, но иди всегда вперед!». 3) «Болезней хватает, но если могу заниматься ремонтом, огородом, значит, (силы есть), за что благодарю судьбу. Командую себе: "Вставай и делай, пока получается. Ты здорова"». 4) «Говорю себе «Надо!» и иду работать. Ведь это всё не только для себя, но и ради команды. Иногда, конечно, хочется поспать лишний раз, но потом берёшь себя в руки». 5) «Бывает, что на какую-нибудь встречу едешь или ждешь чего-нибудь – (волнуюсь) жутко. Я с собой борюсь, как могу, команду себе типа "ну что тебе случилось? хватит уже, (достала)!».

Такие обращения к себе более эффективны, когда человек говорит их с усилием, отрывисто, кратко и, может быть, вслух.

2. Самовразумление.

Следующий вид обращения к себе – самовразумление, или самоубеждение, при котором приводятся логические доводы. Часто они идут вместе с самокомандой (и это видно в примерах выше).

Интернет – источники: 1) «...подходит этот самый Дима я вся прям растерялась, руки поледенели... понравился он мне сразу. Тут же себя успокаиваю и одергиваю: (веду мысленный монолог) «Ну и чего ты на него так уставилась, пришла на работу устраиваться, так устраивайся, перед тобой будущий начальник сидит, а ты тут размечталась, тебя, между прочим, Женя (парень мой тогдашний) ждет после собеседования». 2) «...начинаю повышать на (дочь) голос... - Стоп! - Командую себе. - Ребенок не виноват в том, что у меня тяжелый день, было много клиентов, я устала и хочу лечь, а она хочет играть, моего внимания, показать рисунок или накормить кашей».

3. Обращение к себе, как планирование своих действий.

Следующий вид обращений к себе похож на самокоманду, но более соответствует планированию своих действий без выраженного волевого усилия.

Интернет – источники: 1) «Например, утром встаю, хочу пойти сделать кофе и так же мысленно говорю: «щас пойду сделаю кофе»». 2) «Случается выйти из магазина, достать список продуктов и, пробегаая его глазами, сказать вслух: "Так, ну, что теперь? Пойду за кормом!"». 3) «Я не проговариваю, конечно, все, например, что бы встать пойти на кухню поесть, ... а просто дается знак в голове: встать идти и есть».

Бывает и так, что планирование и констатация своих действий происходит вслух и сверх меры, и это уже некая распушенность ума.

Интернет – источник: «Тут в бассейне была, выходит дама из душа и начинает: "так... а что у нас тут? ага, глазки на месте..., хм... надо в туалет на дорожку сходить... вытираемся, вытираемся..."».

4. Самоподбадривание и самоутешение.

Есть и такое обращение к себе, как самоподбадривание, с которым также обычно бывает самокоманда и самовразумление.

Интернет – источники: 1) «У меня бывает периодами, когда я себя немножечко жалею (похнычу), а потом команду себе "не раскисать, вперёд!"», 2) «...я стал задыхаться. Мелькнула мысль: все, останусь

в этой яме. Дергаю трос, сигналю: срочно поднимайте. Я сам невероятным усилием воли командую себе: "не паникуй, соберись, все будет нормально..."

5. Самоодобрение.

Следующие обращения к себе относятся к понятию «самооценка». (Обязательно надо заметить, что именно подобные мысли трактуются абсолютно по-разному в мире и в христианском учении).

Очень распространенной оценкой себя является самоодобрение, или самопохвала. Например:

Интернет – источник: «Когда сделал что-то полезное, для себя или других и сказал – какой же я молодец! Умничка просто!».

(В четвертой главе мы будем говорить о приятных мысленных разговорах и скажем об этих оценочных мыслях себя подробно).

6. Самокритика

Что касается самокритичных мыслей, то мы не будем приводить их примеры, так как их все хорошо знают. А только отметим, что самокритика бывает здоровой, а бывает больной (самоедство), по правым поводам и надуманным и т.д. Неправые самокритичные мысли могут доводить до депрессии (страсти печали).

Интернет – источники: 1) «Я симпатичная девушка со стройной фигурой, при росте 163 см, я вешу 45 кг. Очень общительная и казалось бы все замечательно. Но, я постоянно собой не довольна, все говорят: "Это вполне нормально, когда человек себя критикует!" Ну не каждую же секунду!!!». 2) «У меня проблема с самой собой. Я сама себе не нравлюсь, очень сильно критикую то, что я делаю, как делаю, с кем общаюсь, как общаюсь и т.д. Мое второе я взяло верх надо мной во всех смыслах. Я поедаю саму себя изнутри. Длиться уже это давно, никак не получается прийти к равновесию. Всё дошло сейчас до того, что у меня полгода очень сильная депрессия, я поправилась, начала носить только черный цвет, замкнулась, утром и вечером плачу иногда даже бывает могу расплакаться в маршрутке или просто на улице».

На этом закончим приводить примеры о различных внутренних монологах, обращенных к самому себе.

Примеры о диалогическом общении с собой

В заключение обзора вопроса об обращении к себе кратко отметим и еще один нюанс – в рассуждениях с самим собой человек может спрашивать и отвечать сам в себе. Это подобно диалогу, но не с кем-то, а с собой. И т.к. в таких мыслях нет разговора с другим человеком, то составитель не относит их к мысленным разговорам. Но мы все же кратко скажем о таком виде рассуждений, и вначале приведем примеры, а затем кратко скажем, что говорится в христианском учении об этом (а подробно об этом следует говорить в теме о рассудительности).

Итак, обращение к себе в такой форме похоже на внутренний спор, противоречивые мысли или на логические переубеждения, но может быть и согласие. Но чаще люди замечают противоречивые мысли и некоторые учения занимаются именно такой проблемой (и сейчас мы скажем о внутренних противоречивых мыслях, а не о согласных).

В психологии это обозначается как «внутриличностный конфликт», и вот что об этом говорят люди.

Интернет – источники: 1) «Внутриличностный конфликт – это наличие в человеке двух противоположных потребностей. Например, хочу поехать отдыхать и одновременно хочу остаться дома. Или хочу сменить работу, но и на этой тоже хочется остаться. Или хочу побыть в одиночестве и при этом хочу быть рядом с любимым человеком. Вариантов много, суть одна – есть два разных желания, каждое из них стремится к реализации, и человек начинает спорить сам с собой, что же именно ему делать. Этот внутренний спор – процесс болезненный, отнимает много душевных сил, истощает и часто безрезультатный». 2) «Каждого, и меня в том числе, иногда одолевают противоречия, сомнения... На какую-либо проблему можно посмотреть с разных сторон, и из-за этого сложно занять определённую позицию, прийти к конкретному решению... Тогда мой диалог с собой со стороны мог бы звучать как дискуссия двух людей... Может, у меня раздвоение личности?». 3) «Я ещё спорю с собой. Вот не могу принять решение и спорю сама с собой. Будто я говорю и внутренний голос - разум мой. И спорю, сорю, пока разум меня не убедит. Личности у меня не дwoятся». 4) «Что-то мне не спится совсем. Вот решила я вам свой маленький секрет рассказать. У меня раздвоение личности. Да, да. Я не просто разговариваю сама с собой, а веду прямо сама с собой диалог, как будто со мной рядом еще один человек.

Разговариваю я так с самого детства. И все никак не отучиться. Приведу пример. Жарю я блины. И тут я уже хочу перевернуть свой блинчик на другую сторону. Как вдруг, сама себе говорю: «Ты что! Нельзя еще переворачивать! – Ты думаешь!? (не, ну нормально, да!? сама у себя спрашиваю) – Конечно. Ты перевернешь, и он развалится. Посмотри, он еще не дожарился с той стороны. – Ах, ну да! Точно! Я совсем забыла. Точно, точно». Или вот, совсем недавно я видела женщину в очках. И говорю сама себе. Конечно в этот раз про себя. «Смешная такая! В очках. – Да нормальная, даже симпатичная. – А я что, говорю, что она страшная!? – Ну, тебе же сначала так показалось. – Да нет, ты не поняла, просто она такая невзрачная, очки у нее смешные». Короче, я и ругаюсь сама с собой. И могу даже своему собеседнику приказать закрыть рот. Или он мне. Я больна?». 5) «Бывает, что человек ведет беседы "сам с собой" - это беседы сознательного с бессознательным (его называют подсознанием, подкоркой и т.п.). Причем нашему бессознательному часто "по барабану" условности и прочая "шелуха", вот и получается подобный диалог. Бессознательное: «Смотри, какой мужичка! Давай с ним познакомимся!» Сознательное: «Нее, у него на пальце кольцо, он женат! – Ну и что! Красивый же! – Я стесняюсь! – Смотрите, какие мы стеснительные! Строй ему глазки, кому говорю!». На самом деле, подобные "диалоги" не редкость... Просто иногда человек их не замечает, а приходит к конечному результату - в зависимости от того, кто победил, - строит глазки женатiku или проходит мимо...». 6) «На майские праздники... легла спать, ну примерно в час ночи, и мне второе «я» начало говорить: «ты чего так поздно легла, тебе завтра на работу в 6 утра вставать». Я себе ответила, что завтра выходной, а оно мне: «нет, - говорит, - какой выходной?». Пока он в голове меня до крика не довёл, пока я не наорала в голове у себя, и после этого я заснула». 7) «Зачем? - не знаю я...- Она тебе нужна?- Да... всем сердцем... каждой клеточкой своей души...- Зачем ты мучаешься? - Люблю... она поймет...- Она выбрала не тебя...-Она выбирала не сердцем... - Она эгоистка... - Она самая лучшая...». 8) «Почему ты не можешь просто поставить на этом крест? – Не знаю. – Чего ты хочешь? – Его. – Ты думаешь, ты можешь ним обладать? – Нет, конечно. – Тогда зачем? – За счастьем. – С ним? – Да. – А сама-то веришь? – Нет...». 9) «Во время сессий с собой частенько веду внутренние диалоги, вот сейчас к примеру: «Хватит сидеть у компа - Но я не хочу спать - А кто говорит про сон? У тебя сессия, надо готовиться... - Мммм.. уже поздно, у меня еще целых 3 дня - Всего 3 дня на весь курс! А ночи ты специально ждала, чтобы никто не мешал и не отвлекал - Хм.. я... права!.. еще 5 минут - Быстро за стол! У тебя еще линейка и менеджмент!» 10) «Ну что встаем на работу ? - а может еще 5 минут, там же холодно. - Ну ладно! так уже и быть...5 минут еще полежим!». 11) «...так встаем... встаем говорю... - ну ща... отвяжись... - не успеешь ко времени... - успею... дай сон вспомню до конца... интересно откуда такая тема приснилась... - Вставай... Подышать не успеешь... - все... встаю... достал уже...». 11) «(Сидя в позе лотоса с закрытыми глазами) Влоооо.м - Ну смотри, будешь потом на экзамене ногти грызть - Я ногти не грызу! - Будешь! - Ладно-ладно, пойду в душ, а потом статистика - эх.. 1:5 в мою пользу.. чтоб я без меня делала». 12) «Все мужики сволочи... деспоты... Ненавижу.. Ненавижу, когда на меня так смотрят... Хочется убежать и спрятаться... «Не смей подходить и касаться меня...» Кто это думает?... у меня вроде никогда проблем с мужчинами не было... Я их люблю,.. Они меня... Это не я... - Ты... Ты... ты забыла... жить вообще не зачем... Все плохо... все сволочи... - Боюсь.. Боюсь его... - А что ты его боишься?... что он тебе сделает?... ты свободная личность... встала и ушла, если тебе не нравится... - Куда ушла то... ты живешь в его доме... зависишь от него... - Стоп...в каком его доме... что то тут не так... Нет... точно это не я...».

Есть и такие мысли, при которых человек понимает, что с ним кто-то говорит. Здесь следует сказать, что такое действительно может быть (слышание голосов бесов), а иногда это может быть надумано впечатлительным человеком, который принимает свои мысли за чей-то голос. (Какой вариант происходит в примерах, составитель не знает, а только приводит, что говорят люди об этом, но по признакам, перечисленным святыми отцами, это очень похоже на бесовские внушения).

Интернет – источники: 1) «У меня второй год в голове разговоры. Мужчина говорит, что я великий и мудрый, а женщина с ним спорит и обзывает меня матерными словами. Дорогие доктора, подскажите, кому мне верить и как с ними себя вести, чтобы не убили, потому что они иногда грозятся? Я работаю финансовым директором (не скажу где), может это наши враги такое устраивают?». 2) «У меня и раньше было, что в голове разговоры меня и не знаю еще кем. Может быть это мое второе Я, я не знаю. Не в этом дело. Он меня заставляет делать что-либо. Я должна сделать, что скажет, или я умру». 3) «Я разговариваю сама с собой. Со мной это началось с примерно с 6 лет, мой голос раньше запрещал рассказывать кому-либо про него. А сейчас он выбирает сам кому можно рассказать, а кому нет. Людям, которые не поймут, он категорически запрещает рассказывать про него. Но иногда это бывает страшно. Например, когда он заставляет меня что-нибудь сделать. Я начинаю беситься и психовать, и кричать типа: "чо тебе надо, отстань от меня". А он мне в ответ: "Таня, чо с тобой я вообще тебя это не

заставлял(а) делать". Получается во мне уже два голоса, а раньше он был один. И он и раньше заставлял меня делать всякое. Но иногда с ним бывает хорошо. Дает советы и т.д. и т.п. Мы как друзья и за это время я привыкла к нему. Но порой бывает странно, часто с людьми, которые делают мне что-то плохое, что-то случается. Я поссорюсь с кем-нибудь, и с этим человеком, что-то будет. Помню ссору с мамой. Я стояла, мыла посуду, а мама на меня накричала, и голос тут же говорит: «давай ей что-нибудь сделаем», а я типа: «нет, не надо, это же мама». А потом мама так (разозлила), и я сказала, ладно. Пусть у нее голова заболит, и спустя буквально пару минут мама заходит, и говорит: «из-за вас у меня голова болит» (из-за вас - она имела меня и моего малого). Один раз я шла по улице, и у нас и ним завязался спор. На улице он не разрешает с ним говорить типа кто-нибудь увидит и подумает, что я сумасшедшая. Поэтому перед разговором с ним я всегда стараюсь на улице оборачиваться, один раз обернулась и там никого, и мы начали спорить, а потом смотрю опять назад, а там мужик идет в шоке». 4) «...Я стала слышать (голоса в голове), как они ко мне обращаются по имени и фамилии, и не просто отголоски, а каждое слово. Они мне стали угрожать, говорят, что хотят меня убить. А именно я слышу: "Ты так жить не будешь", "Я все сделаю, чтоб ты сохла", "Мечтай о ребенке", "Не долго тебе осталось", "Рожать будешь к тебе никто не подойдет", "Купим кислоту обольем тебя с ног до головы". Так продолжалось всю беременность. Я не высыпалась не могла заснуть, слышала их днем и ночью, беруши мне не помогали, я все рано их слышала, муж ничего подобного не слышал. Мне кажется, что они прислушиваются о чем мы говорим, знают что покупаем, куда идем. Они очень завидуют мне, так я считаю. Я лежала два раза в больницы с угрозой преждевременных родов. Но вот настала время рожать и я решила, что буду рожать в другом городе. Там я жила 5 недель, родила благополучно, голосов не слышала, приехав домой, я через некоторое время стала слышать их вновь. Сначала боролась, старалась их не замечать, не хотела расстраивать мужа разговорами об этом. Но потом не сдержалась и стала отвечать им вслух, обзывать их. Стала разговаривать с ними, и они слышат меня и отвечают мне. Я стала слышать голоса практически круглосуточно, к голосам прибавились шепоты от мужа, его родственников. Мне слышится, что он шепчет, что не любит меня и хочет развестись и забрать у меня ребенка. Я ему это все говорю каждый день, ему уже это все надоело, а я не могу не обращать на это внимания и не могу не говорить об этом. ...Слышу голоса я только в этой квартире и больше нигде. Я слышу голоса мужской и женский, которые захлебываясь от зависти говорят: "Ты так жить не будешь", "Выкормишь, уезжай отсюда", а также говорят, что "Мы выживаем тебя отсюда уже второй год", "О чем еще говорить пока ты тут живешь", говорят, что мы все о тебе знаем, обзывают, угрожают расправой. Постоянно комментируют мои действия, критикуют, говорят, как правильно надо делать. Постоянно говорят, что видят, как я живу, что камеры по всей квартире. Очень странно, они все правильно угадывают, что я делаю, во что одета и все критикуют. Когда я сижу в соцсетях, они говорят, что видят все мои сообщения, когда смотрю телевизор и вижу какую-нибудь красивую девушку, то они говорят какая красotka, не то что ты, и так постоянно. Говорят, что следят за моими глазами. С мужем отношения ужасные. Он не хочет со мной жить... Голоса говорят, что на психотропных таблетках будешь сидеть, душой станешь, муж с тобой разведется, кислотой обольем, и никто с тобой жить не будет. Говорят, что заходили ко мне домой, где я раньше с мамой жила, что у меня там ничего нет, только один шкаф, не то, что сейчас. Говорят, что в соседней квартире квартиросъемщики съехали, чтобы они туда специально приходили и выживали меня еще и оттуда, когда я туда с ребенком от мужа переселюсь, что я в этом городе вообще жить не буду. Слышу, как голоса обращаются к мужу и говорят: «бросай ты ее, найдешь себе лучше жену», что я уродина, проститутка и у таких как я не может быть детей. Говорят, что когда муж с тобой разведется, тебе конец. Тебя посадят в машину, изнасилуют и на трассу выкинут... Мне никто не верит, что я реально слышу соседей. Голоса настолько реальны, что невозможно поверить, что их не существует. Я в растерянности, даже не знаю, что мне делать, не могу поверить, что со мной такое могло случиться. Скорее всего, соглашусь пить таблетки и буду надеяться на излечение. Прошу написать сталкивался ли кто-нибудь из вас с этим? Может у меня просто обострилась чувствительность в связи с беременностью, и я стала их слышать? Возможно, что настанет день без голосов?».

На этом закончим приводить примеры того, как может внутри проходить рассуждение в форме диалога.

2.2.4. Христианское учение о диалогических мысленных обращениях к самому себе

Особо остановимся на вопросе о диалогическом общении с точки зрения христианства.

Христианское учение о возможности слышания гласа Ангелов и бесов

В христианском учении говорится о разных видах рассуждений в форме диалогического общения в мыслях. Назовем основные виды (но это примеры мыслей не о текущих делах, а о духовных нуждах и состояниях).

Во-первых, душа может слышать глас Божий, Ангелов и бесов (об этом мы уже отмечали в начале главы).

Например, вот как говорится о том, что внушает Ангел-Хранитель.

Размышления христианина, посвященные Ангелу-Хранителю... (д.12): «Величайшую радость я чувствую, - говорит Ангел души моей, - когда вижу, что ты, возлюбленный брат мой, побуждаемый чистыми желаниями, неуклонно совершаешь путь, ведущий к небу. Жизнь есть минутное поприще; земля есть мрачная юдоль, где человек, со дня своего рождения до самой смерти, страдает и питается хлебом, омоченным слезами. Как? ты забываешь небо и прилепляешься к земной суете? Тебя пленяет настоящее мгновение? Ты не думаешь о вечности? ... Сын Царя Всевышнего! обрати очи твои к небу, возри на Отца твоего небесного, преклони колена перед престолом Матери Божией. Зри славу Ангелов и ту славу, которая тебе уготована, - оставь, оставь, наконец, безумные попечения о суетах земных, потщися быть достойным твоего высокого призвания. Ты призван царствовать, — начни же царствовать над самим собою, начни управлять своим умом и своим сердцем, покажи твердую власть свою над демоном, над миром, над своими страстями. Твои силы изнемогают в борьбе? Но вспомни, что ты на небе будешь покоиться в продолжение всей вечности. Ты скажешь: когда же я буду наслаждаться сим покоем? может быть сегодня, может быть завтра; достоверно только то, что ты скоро насладишься им. Еще несколько времени — и я поведу тебя на небо». Так беседует Ангел-хранитель с душою человека, и блаженна она, если внимает гласу посланника Божия и молитвенно взывает к нему».

Есть и такое таинственное действие у избранных Богом, как слышание Гласа Святого Духа, которое обозначается словом «откровение».

Иннокентий Херсонский (О религии откровенной, гл.1): «Хотя человек не способен видеть Бога, как Он есть Сам в Себе, однако он может слышать глас Его, чувствовать Его присутствие и отличать истинное явление от ложного».

Иоанн Лествичник (Лествица сл.29): «Кто сподобился быть в сем устроении, тот еще во плоти имеет живущего в себе Самого Бога, Который руководит его во всех словах, делах и помышлениях. Посему таковой чрез внутреннее просвещение познает волю Господню, как бы слыша некоторый глас, и, будучи выше всякого человеческого учения, говорит: «когда прииду и явлюся лицу Божию?» (Пс.41,3)».

Схиигум. Савва (Опыт построения истинного мирозерцания): «У души, очистившейся от страстей и привыкшей к непрестанной молитве, (внутренний) слух настолько утончен, что он постоянно воспринимает голос Бога».

Феофан Затворник (Путь ко спасению): «Достигшие (быть храмом живого Бога) суть таинники Божии, и состояние их есть то же, что состояние Апостолов, потому что и они во всем познают волю Божию, слыша как бы некий глас, и они, совершенно соединив чувства с Богом, тайно научаются от Него словам Его».

Но это духовное явление не относится к большинству людей.

В поучениях святых отцов много говорится о бесовских внушениях в виде отчаянных помыслов о спасении, о хульных помыслах и др. Например:

Иоанн Лествичник (Лествица, сл. 23): «Как затворившийся в доме слышит слова проходящих, хотя сам с ними и не разговаривает: так душа, пребывающая в себе самой, слыша хулы диавола, смущается тем, что он, проходя мимо ее, произносит».

Также отметим еще один вид мыслей, которые свойственны бесам - это мысли о самоубийстве.

Паисий Святогорец (Семейная жизнь, ч.6, гл.1): «Большинство людей, укладывающих на себя руки, слушают диавола, который говорит им, что если они сами положат конец своей жизни, то спасутся от той внутренней муки, которую испытывают».

Иоанн Шаховской (Семь слов о стране гадарийской): «Самоубийцы, пред самоубийством своим, совсем не знают, что около них стоит гадкий (невыразимо) злой дух, понуждая их убить тело, разбить драгоценный "глиняный сосуд", хранящий душу до сроков Божьих. И советует этот дух, и убеждает, и настаивает, и понуждает, и запугивает всякими страхами: только, чтобы человек нажал гашетку или перескочил через подоконник, убегая от жизни, от своего нестерпимого томления... Человек и не догадывается, что "нестерпимое томление" не от жизни, а от того, от кого и все мысли, "обосновывающие" убиение себя. Человек думает, что это он сам рассуждает, и приходит к

самоубийственному заключению. Но это совсем не он, а его мыслями говорит тот, кого Господь назвал "человекоубийцей искони". Человек только безвольно соглашается, невидимо для себя берет грех диавола на себя, сочетается с грехом и с диаволом... Одно покаянное молитвенное слово, одно мысленное хотя бы начертание спасительного Креста и с верою воззрение на него - и паутина зла расторгнута, человек спасен силой Божьей от своей гибели... Только малая искра живой веры и преданности Богу - и спасен человек! Но все ли люди, спасшиеся от убийства себя или от какого-либо другого греха, понимают, что около них стоял (а может быть, и еще стоит, или иногда к ним приближается) отвратительный злой дух, существо, обнаруживаемое только некоей духовной чуткостью и обостренным духовным вниманием».

Мысли о самоубийстве могут восприниматься человеком с осознанием того, что это какой-то голос говорит ему сделать это, при этом сила внушения такова, что человеку тяжело сопротивляться. Вот пример таких нашептываний.

Жития, чудеса и поучения преподобных Оптинских старцев (Иларион Оптинский): «Один купеческий приказчик из Нижнего, средних лет, холостой, страдал несколько лет болезнью, не дававшей ему покоя. Он, по словам его, ощущал, что кто-то пошептывает ему мысли о самоубийстве. Подойдет он к воде, голос шепчет ему: «Зачем тебе больше жить на свете? Утопись!» Увидит он огонь, голос внушает ему кинуться в огонь. Увидит он нож или какое острое орудие, голос внушает ему зарезаться, так как незачем ему оставаться на свете...».

О борьбе «двух помыслов», «брани плоти и духа» и мыслях от Бога и диавола

Во-вторых, в христианском учении о таком диалогическом обращении к себе также говорится как о противоречивых рассуждениях, в которых есть два мнения о чем-то или два выхода, как можно поступить. В учениях святых отцов об этом говорится, как о «двух помыслах», а в Евангелии как о «брани плоти и духа». А так как все требования плоти и духа происходят в форме мыслей, то значит в одной мысли будет одно предложение, а в другой - противоположное, причем одно от духа (правильное, благое, по заповедям, добродетельное и т.п.), а другое от плоти (неправое, греховное, не по заповедям, по самолюбию, самоугодию, страстное и т.п.). Вот и выходит брань.

Иоанн Златоуст (т.10, ч.2, гл.5): «Если же (апостол) говорит: "плоть желает противного духу" (плоть похотствует на духа), то говорит о двух противоположных видах помыслов, – о добродетели и пороке, так как именно они противятся друг другу, а не душа и тело. ... Не о теле и душе говорит (апостол) в словах "противятся друг другу", а указывает на борьбу злых и добрых помыслов».

Тихон Задонский (Об истинном христианстве, кн.2, §384): «Бывает брань между плотью и духом в склонностях, которые касаются нравов. Плоть хочет делать то, что ей свойственно и приятно, как-то: величаться, гордиться, превозноситься, в славе, чести и почтении у людей быть, сладострастию своему угождать, ближнему за обиду мстить, богатство собирать, уповать на свою силу, хитрость, богатство, на князей и вельмож века сего, и проч. Но дух от всего того отвращается, как от суетного, и научает Бога бояться, любить, почитать, и на Него единого надеяться, и Его призывать и у Него помощи искать. И в этой брани плоти нашей против духа нашего помогает сатана, который как прародителей наших в раю, так и ныне христиан отвратить тщится от любви Божией, послушания и почитания».

Григорий Богослов (Песнопения таинственные, Плач о страданиях души своей): «Я – образ Божий, вовлекаюсь в греховность; худшее во мне несправедливо противится лучшему, или убегаю от грехов и противлюсь им, но не без труда, после многих борений и при небесной только помощи. Ибо два, точно два во мне ума: один добрый, и он следует всему прекрасному, а другой худший, и он следует худому. Один ум идет ко свету и готов покоряться Христу; а другой — ум плоти и крови — влечется во мрак и согласен отдаваться в плен вельяру. Или один увеселяется земным, ищет для себя полезного не в постоянном, но в преходящем, любит пиршества, ссоры, обременительное пресыщение, срамоту темных дел и обманы, идет широким путем, и, покрытый непроницаемой мглой неразумия, забавляется собственной пагубой; а другой восхищается небесным и уповаемым как настоящим, в одном Боге полагает надежду жизни, здешнее же, подверженное различным случайностям, почитает ничего не стоящим дымом, любит нищету, труды и благие заботы и идет тесным путем жизни. Видя их борьбу, Дух великого Бога снизошел свыше и подал помощь уму, прекращая восстание беспокойной плоти или умирняя волнующиеся воды черных страстей. Но плоть и после этого имеет неистовую силу и не

прекращает брани; борьба остается нерешительной. Иногда плоть смиряется умом, а иногда и ум опять против воли последует превозмогающей плоти...».

К понятию «духа» также относится и совесть, и знание заповедей Божиих, и стремление их исполнять и жить по ним и мн. др. А «плоть», соответственно, когда человек не слушает свою совесть, не знает заповедей, хочет жить в удовольствиях, как придется и т.д.

Объясним такой вид «брани духа и плоти» на примере этих понятий. Приведем самый простой пример: находит человек возле дома мобильный телефон и думает, что с ним делать. Одна мысль говорит: надо как-то найти хозяина и отдать (мысль от духа по заповеди – не укради, в значении: не бери, что не твое), а другая: может его себе взять (мысль от плоти по самокорыстию: мне пригодится). Если в человеке изначально сразу звучит только мысль от духа – отдать телефон, и нет предложения – взять себе, то его дух имеет здравость в отношении этой заповеди (у человека неверующего это может происходить от совести и некой чести, а не от стремления исполнять заповеди, но и эта мера ценится Господом и у людей). Если же звучит только мысль – себе взять, то он - плотян.

Иногда человек может сразу откинуть мысль «мне пригодится» или наоборот «отдать», и именно этот момент – это явный момент брани духа и плоти. И вот какое предложение победит, то и будет победой или духа, или плоти.

Вообще противостояние мыслям, исходящих от страстей («плоти») обозначается у святых отцов, как брань с бесами.

Евагрий Понтийский (О помыслах, 7. О том, как одни помыслы пресекают другие): «Из помыслов одни пресекают (прекращают, останавливают, обрывают – от сост.), а другие бывают пресекаемы. Так, помыслы лукавые пресекают помыслы благие, а лукавые, в свою очередь, пресекаются благими. И Святой Дух внимательно следит за тем, какой помысел водворяется первым [в уме] и, судя по этому, осуждает или принимает [нас]. Под моими словами необходимо подразумевать следующее: я имею помысел странноприимства, и имею его ради Господа, но этот помысел пресекается [другим], когда приходит искушитель и внушает [мысль] странноприимствовать ради славы. Но, с другой стороны: имею помысел страннолюбия для того, чтобы перед людьми казаться [гостеприимным], и этот помысел пресекается, когда его перехватывает лучший, направляющий добродетель нашу паче ко Господу и понуждающий нас не ради людей творить такие [деяния]. Итак, если делами [своими] мы пребываем верными первым [помыслам], хотя и искушаемся вторыми, то будем иметь воздаяние за первый из водворенных помыслов, потому что, будучи людьми и находясь в состоянии борения с бесами, мы не в силах всегда сохранять первый помысел нетленным; но и наоборот, нельзя лукавому помыслу [в нас всегда] быть неискушаемым, поскольку мы стяжали семена добродетели. Впрочем, когда один из пресекающих помыслов задерживается (т.е. долго обдумывается – от сост.), он занимает место помысла пресекаемого, - и тогда человек, побуждаемый этим [задержавшимся] помыслом, приступит к действию».

Тот христианин, который стремится жить по заповедям (по духу), тот учится не поступать по предложениям от «плоти». И для этого нужно внимание к своим мыслям, понимание, в чем они соответствуют заповедям, а в чем нет, и не соответствующие отвергать с молитвой с прошением о прощении за мысли, например, взять себе чужую вещь.

Феофан Затворник (Толк. на посл. Галатам 5, 17): «Когда дух возбуждается и берет силу, тогда самолюбие со страстьми, или эта похоть плотская, отвергается и закон воспримется — ни в чем никогда не слушать внушений, требований, влечений сей похоти.... Дело христианина, внимая себе и стоя в духе пред Господом, замечать подходящие неправые движения и внушения самости или похоти плотской и отражать их именем Господа. Вот это именно и выразил Апостол в слове: духом ходите, и похоти плотския не совершайте. ... Вот и брань. Самолюбие со страстьми возбуждает греховные помыслы, влечения, сочувствия; а дух, со страхом Божиим и ревностью в богоугождении, отражает их силою благодати Святаго Духа. Плоть похотствует на духа — можно переложить или так: плоть, то есть самость со страстьми, порождает противные духу пожелания, или так: плоть враждебно восстает против духа; равно и: дух похотствует на плоть — значит: или: дух порождает противные самоугодию пожелания, или: дух враждебно к ним относится. В отношении к последней мысли замечательно правило святых подвижников: когда подходит искушение от самости и страстей, спешит возбудить против него неприязнь и гнев, и оно отбежит во мгновение ока. ... Когда самоугодие задумает что противное Богу, дух не допускает тебя исполнить его внушение и желание; когда же дух требует чего наперекор самости, сия последняя вяжет тебе руки и ноги, чтоб ты не делал того, что требует дух. Ни одна сторона не хочет допустить тебя сделать что-нибудь наперекор ей, в угодность стороне противоположной».

Также святые отцы говорят о двух противоположных помыслах, как о внушениях от Бога и дьявола, или от добродетелей и пороков.

Василий Великий (Толков. на пророка Исаию, на гл.3): «...помыслы, и зовущий ко греху, и внушаемый Господом, восстают друг против друга».

Максим Исповедник (Главы о любви, 3-я сотн., 92): «Ум наш находится посреди двух неких, из которых каждый внушает свойственное ему: один добродетель, а другой – порок: то есть, между Ангелом и демоном».

Например,

Из жития преп. Христофора (Жития святых Дмитрия Ростовского, 30 августа): «...когда я был там (в храме), поклонился и уже выходил, то увидел некоего брата, стоявшего при вратах, среди двора церковного, - ни входящего, ни выходящего. Я видел также и двух воронов, бесстрашно летавших пред лицом его и не позволявших ему войти. Я понял, что те вороны были демонами. Тогда я сказал стоявшему: «Скажи мне, брат, по какой причине ты стоишь посреди ворот и неходишь?». Он отвечал мне: «Прости меня, отче, я одержим помыслами; один помысел говорит мне: иди и поклонись честному кресту и облобызай его; другой же помысел говорит: нет, не ходи, но иди сначала и исполни свое дело; в другое время ты придешь и поклонись». Я же, слышав это (говорит св. Христофор), взял брата за руку и ввел в храм, и тотчас исчезли те вороны; я предложил ему поклониться честному кресту и святому Гробу Господню и потом отпустил его с миром».

При этом что выбрать – поступить по страсти или по добродетели зависит от души.

Максим Исповедник (Главы о любви, сотн.3, 92): «Но ум имеет власть и силу последовать или противиться кому хочет».

Феофан Затворник (Толков. на посл. к римлянам 6,12): «Грех не вяжет необходимо, а только предлагает себя. Сами мы склоняемся на его предложения и грешим. Это склонение есть самоохотное послушание ему. Сделай то и то, внушает грех. Мы можем послушать его, и не послушать. Когда слушаем, грешим; но это делается не по необходимости какой, а по нашему произволу. Таким образом, все дело в том, чтоб не слушать греха».

Также мы уже говорили, что святые отцы говорят и о том, как можно узнать от кого помысел (но опыт говорит, что грешному человеку это трудно сделать).

Паисий Величковский (Крины сельные..., сл.42): «Вопрос: почему можно было узнать, Божие ли то благоволение или вражеское искушение, когда случится доброе дело сомнительное, т.е. один помысел побуждает сделать его, а другой, напротив, препятствует ему? Ответ: враг имеет обыкновение скрывать истину и смешивать добро со злом. Но почему можно узнать истину? Божие благоволение во всех наших намерениях кротко, благонадежно и несомненно; не только в добром деле нашем, но и в беззаконии нашем. Бог с кротостью долготерпит и ожидает нашего покаяния. А почему узнать вражий прилог? Враг обыкновенно препятствует нам и отвращает нас от добра. Однако же, если в чем-либо, по-видимому, добром, ум смущается и расстраивает нас, отгоняет страх Божий, лишает спокойствия, так что без всякой причины сердце болит и ум колеблется, то знай что это вражий прилог и отрини его. Вражие - возмутительно, беспокойно и сомнительно для ума во всех наших намерениях».

Об обращении к своей душе в христианском духе

В-третьих, такое диалогическое обращение к себе самому очень часто применяется в духовной практике христиан.

В поучениях святых отцов можно встретить множество обращений к своей душе. Это и самовразумление, и самокоманда, и самоукорение, и самоисповедание для покаяния и др. И все они направлены на духовное делание, на молитву, на жизнь по заповедям, на очищение себя от страстей и т.п. Приведем некоторые примеры спасительного духовного обращения к своей душе.

Иоанн Лествичник (Лествица, сл. 4, О преп. Мине): «Видел я, что один из братьев с большим, нежели многие, чувством сердца предстоит на псалмопении, и особенно в начале песней по некоторым движениям и выражению лица его было заметно, как бы он беседует с кем-нибудь; посему я просил его, чтобы он открыл мне значение сего блаженного обычая своего. Он же, привыкши не утаивать того, что может быть полезно ближнему, отвечал: «я привык, отче Иоанне, в начале песней собирать помыслы и ум с душою, и, созывая их, зывать к ним: «Приидите поклонимся и припадем к самому Христу, Цареву и Богу нашему!»».

Евфимий Зигабен (Толковая Псалтырь, Псалом 41, 6): ««Что унываешь ты, душа моя, и что смущаешься?» ... Для чего, говорит, душа моя, ты оскорбляешь меня? Для чего смущаешь меня, не давая мне покоя? ... «Уповай на Бога, ибо я буду еще славить Его, Спасителя моего и Бога моего»...».

Симеон Благоговейный (Добротолюбие, т.5, Подвижническое слово старца..., п.2): «Должно всегда иметь страх Божий и каждодневно обследовать и обсуждать, что доброго и что худого сделано тобою, – и доброе предавать забвению, чтоб не впасть в страсть тщеславия, а о противном тому проливать слезы с исповедью и напряженной молитвой. Суд сей над собою совершай так. Когда кончится день и настанет вечер, начинай разглагольствовать с собою и вопрошать себя: как, с помощью Божией, провел я день сей? Не осудил ли кого? Не досадил ли кому словом? Не соблазнил ли кого? Не посмотрел ли страстно на чье-либо лицо? Не ослушался ли в чем настоятеля по послушанию своему и понерадел о нем? Не прогневался ли на кого? Стоя в собрании (церковном), не занимал ли ума своего чем бесполезным, или отяготясь от лености богослужением, не уходил ли из церкви и с правилами? Хотя бы нашел себя во всем этом неповинным, – что однако ж невозможно, – потому что никто не бывает чист от скверны, аще и один день будет жития его (Иов. 14, 4), и никто же похвалится чисто имети сердце (Притч. 20, 9); и тогда, помянув это, возопи к Богу со многими слезами: Господи, прости мне, елика согреших словом и делом, в ведении и неведении, ибо мы во многом погрешаем, не зная того».

Вонифатий из Феофании (Ответы на вопросы от разных лиц, в.112): «Вопрос странника. Чем сопровождается истинное раскаяние? Ответ. Человек, стяжавший истинное раскаяние, говорит мало, действует решительно. Придя в чувство, он спешит изменить к лучшему жизнь свою, в уверенности, что настала для него минута спасения. Волнуемый сильными размышлениями о превратностях мира и переменах своей прежней жизни, он изыскивает уединенное место, где бы мог свободно беседовать с собой и проливать обильные потоки слез. Не могли более владеть своей печалью, при воспоминании прежних своих дел, он преклоняет чело свое к земле и не смеет возвести взоров к небесам, откуда, впрочем, ожидает помощи и избавления: он часто из глубины сердца воздыхает ко Господу, прося у Него помощи к укреплению в добродетели».

По христианскому учению при самоанализе осуждающие и оправдывающие помыслы бывают от совести и души

В-четвертых, «два помысла» могут быть от совести и души, которые представляют собой самоукорение и самооправдание в ответ при рассуждении о своих поступках и расположениях, т.е. при самоанализе.

Макарий Великий (Духовные беседы, б.15, 31, 32): «...сердце имеет кормчего — ум, и обличающую совесть, и помыслы осуждающие и оправдывающие; ибо Апостол говорит: «между собою помыслом осуждающим, или отвечающим» (Рим. 2, 15). ...Сердце имеет много естественных помыслов, которые тесно с ним связаны, а ум и совесть дают вразумления и направления сердцу и усыпляют естественные помыслы, возникающие в сердце».

Когда совесть говорит, то ей нередко противоречат страсти души, и тогда происходит некий диалог самого с собой, в котором есть осуждение и самооправдание.

Феофан Затворник (Толков. на посл. к Римлянам, 2,15): «Совесть между тем защищает свое дело. Происходит борьба внутри: между собою помыслом осуждающим или отвечающим. — Отвещающим... — защищающим, исполняющим адвокатскую должность. Слышится, с одной стороны, осуждение, с другой — защита и оправдание. Какая сторона одолеет, по той и исполнение следует, — дело законное, внутри законоположенное, на деле или отвергается, или исполняется. Кто решитель? Свободное лицо человека действующего».

Вот простые примеры, в которых хорошо видно, как на здравые обличения совести можно оправдываться.

Интернет – источники: 1) «Я так устала. - От чего? - От всех этих людей, которые меня поучают. - Кто тебя поучает? – Например, та женщина. Каждый раз, когда я сижу возле нее, она начинает мне говорить, что мне нужно носить платок. ... - Может она просто тебе советовала. - Мне не нужны ее советы. Я знаю свою религию. Она что, не может заняться собой? - А может ты неправильно ее поняла. Она просто проявила вежливость. - Не вмешиваться в мои дела, это было бы вежливостью... - Но ведь на ней лежит обязанность побуждать тебя совершать благое ...». 2) «Зашёл я в магазин. И тут же в него зашли двое парней лет по двадцать, одуревшие от алкоголя и от жары. Ведут себя шумно и вызывающе, громко разговаривают с проскальзывающим матом, ржут... Закончив работу с терминалом, тоже выхожу из магазина. Но на душе как то гадко и противно. Потом долго не мог успокоиться, в голове происходил

примерно такой внутренний диалог: «Ну и чего ты не вмешался? - Так никого не били ведь, о помощи тоже не просили. - Ну и что, а сам не мог вмешаться что ли? - А чего мне вмешиваться, меня как бы это и не касается. - Струсил что ли? - Да ничего я не струсил, из магазина же не ушёл, честно ждал, когда попросят помочь. А так что мне вмешиваться? Попросили бы, я бы вмешался... - Да... и зачем ты боевыми искусствами занимаешься? Разве не за этим?» В общем одна половина меня, говорит что я (плохой), а другая половина оправдывается. Ощущение не из приятных. Для себя на будущее решил - вмешиваться надо! Даже если и не просят, а в таких ситуациях и не попросят чаще всего. Они будут орать о помощи, когда их уже будут убивать или насиловать, а так вроде как хиханьки-хаханьки. Даже если людям это не надо, это надо нам. Как бы это эгоистически не звучало. Не хочется мне больше оправдываться перед самим собой, потому что на самом деле, проходя мимо всего этого - мы проходим мимо себя!».

Но т.к. выше мы говорили о бесовских внушениях, которые часто также бывают критикующими, то заметим, что обличающие мысли от бесов иногда похожи на голос совести, и отличительная их черта, что при таких мыслях человек доходит до отчаяния (у святых отцов обычно говорится о помыслах касающихся покаяния и спасения своей души).

Авва Исаия (Духовно – нравственные слова, сл.17): «Ежели помысл говорит тебе: куда убежишь, покаяться не можешь, прощения не получишь, то таковой помысл от врага, который ищет только того, чтобы ты оставил подвиг воздержания, и предался отчаянию».

Макарий Египетский (Духовные беседы, б.11, ст.15): «Случается же, что сатана ведет разговор с тобою в сердце: „смотри, сколько худого сделал ты; смотри какого неистовства исполнена душа твоя; сколько обременен ты грехами, что не можешь уже спастись“. Сие же делает, чтобы ввергнуть тебя в отчаяние, потому что неприятно ему покаяние твое. Ибо как скоро чрез преступление вошел грех, — ежечасно беседует он с душою, как человек с человеком. Отвечай ему и ты: „имею в Писании Господни свидетельства: не смерти хочу грешника, но покаяния, чтобы обратился он от пути лукавого, и был жив (Иезек. 33, 11). Ибо для того снишел Он, чтобы спасти грешных, воскресить мертвых, оживотворить умерщвленных, просветить находящихся во тьме“».

По поводу этого поучения только заметим, что т.к. свт. Макарий имел духовную силу вступать в противоречие с диаволом, то он сказал «Скажи ему». Нам же, слабым и немощным, нельзя обращаться к диаволу ни при каких обстоятельствах, и эту мысленную речь надо направить к своей душе или к Господу.

О понятии «рефлексия» и как оно согласуется с христианским учением

И в заключении этого вопроса кратко отметим, что мирские учения относят обращение к себе о себе к понятию «рефлексия».

Интернет – источники: 1) «Рефлексия - обращение человеком своего сознания на свое (или чужое) мышление и поведение, на приобретенные знания и совершенные поступки, понимание и анализ своих мыслей, чувств и мотивов. Можно сказать, что рефлексия есть обращенность сознания на себя. Тут имеется в виду, что мысль, речь, воображение и др. способы сознательной деятельности могут быть рефлексивными, если с помощью них обращаются на самих себя: размышление о том, как я мыслю, чувства по поводу моих чувств, воображение по поводу того, что я (или кто-то) навоображал. В психологии, а также в обиходном смысле рефлексией называют всякое размышление человека, направленное на анализ самого себя (самоанализ) - собственных состояний, своих поступков и прошедших событий. При этом глубина рефлексии, самоанализа зависит от степени образованности человека, развитости морального чувства и уровня самоконтроля». 2) «Рефлексия (от латинского «отражение») – умение размышлять, заниматься самонаблюдением, самоанализ, осмысление, оценка предпосылок, условий и результатов собственной деятельности, внутренней жизни. В социальной психологии рефлексия означает умение индивида осознавать то, как он воспринимается другими людьми, партнерами по общению. Словарь иностранных слов определяет рефлексией как размышление о своем внутреннем состоянии, самопознание. Толковый словарь русского языка трактует рефлексией как самоанализ. В современной педагогике под рефлексией понимают самоанализ деятельности и её результатов».

В христианском учении также есть подобное понятие о самопознании, которое включает: осознание и исповедание своих грехов, сокрушение о них, покаяние, отвержение страстного помысла, самообличение, молитва-прошение об избавлении от греха и молитва-прошение о прощении своих грехов (немного о сути христианского самопознания мы уже сказали в первой главе нашей темы, в

разделе «1.3. О христианской цели познания о том, что происходит в мыслях, и борьбе со страстными помыслами»). И это основные духовные делания для христианина в деле очищения себя от греха.

Приведем очень яркий пример обращения к себе о себе в христианском покаянном духе, который мирским языком можно было бы обозначить как «рефлексия».

Ефрем Сирин (Псалтырь, Образец самоиспытания и самоукорения): «После того, как уже приобрел я познание истины, стал я убийцею и обидчиком, ссорюсь за малости, стал завистлив и жесток к живущим со мною, немилостив к нищим, гневлив, спорлив, упорен, ленив, раздражителен, питаю злые мысли, люблю нарядные одежды; и доньше еще очень много во мне скверных помыслов, вспышек самолюбия, чревоугодия, сластолюбия, тщеславия, гордыни, зложелательства, пересудов, тайнодения, уныния, соперничества, негодования. Не значу ничего, а думаю о себе много; непрестанно лгу, и гневаюсь на лжецов; оскверняю свой храм (тело) блудными помыслами, и строго сужу блудников; осуждаю падающих, а сам непрестанно падаю; осуждаю злоречивых и татей, а сам и тать и злоречив. Хожу с светлым взором, хотя весь нечист. ...Если оскорблен, мщу; если почтен, гнушаюсь почтившим; если требуют чего от меня по праву, начинаю тяжбу; а кто говорит мне правду, тех почитаю врагами. Обличаемый, гневаюсь; но если льстят мне, не совсем недоволен. Не хочу почитать достойного, а сам, будучи недостойн, требую почестей. Не хочу утруждать себя; а если кто мне не услужит, гневаюсь на него. Не хочу идти вместе с работающими; а если кто мне не поможет в деле, злословлю его. Брату, когда он в нужде, горделиво отказываю, а когда сам нуждаюсь, обращаюсь к нему. Ненавижу больного, а когда сам болен, желаю, чтобы все любили меня... Такова моя жизнь! Столько худого противопологаю я своему спасению! И мое высокомерие, мое тщеславие не позволяет мне подумать о своих язвах, чтоб уврачевать себя. Вот мои доблестные подвиги! Таким множеством грехов ополчается на меня враг! ...Если хочешь спасти меня, недостойного, милостивый Господи, положи покаяние мне, грешному, оживотвори умерщвленную грехами душу мою, Жизнодатель. Изгони каменное ожестечение из бедного сердца моего и даруй мне источник сокрушения, – Источивший нам жизнь из животочного ребра Своего».

Таких примеров самоиспытаний - исповеданий святых отцов можно приводить множество; и они даны нам для того, чтобы и мы сами научились так обращаться к своей душе. Именно такой монолог возгревает душу к покаянию и духовным деланиям.

Что касается самокритики, то у человека неверующего во Христа, она нередко бывает самобичиванием, что кардинально отличается от правого самообличения христиан. У последних это – покаянное самоукорение, которое является не просто самокритикой, которая может довести до отчаяния и депрессии, как у людей неверующих, а сопровождается покаянием и молитвой ко Господу.

Также следует отметить, что такие обращения к себе как самоприказ, самовразумление, самоиспытание-самоисповедание является неотъемлемым элементом внутренней брани со своими мыслями, желаниями, эмоциями и действиями.

Нельзя не сказать и то, что самосознание и самопознание христианина должно отличаться от самосознания и самопознания людей неверующих.

Феофан Затворник (Начертание христианского нравоучения, Б,1): «Лицо, способное и обязанное к нравственным деяниям, должно быть в своем разуме, или должно сознавать себя, настоящее свое положение и свои отношения. Кто вне себя, не в своем уме, не сознает себя, того действия не имеют нравственного чина — каковы действия слабоумных, расстроенных в уме, погруженных в сон или еще не опомнившихся от сна. Такое, впрочем, сознание должно быть не таково только, каково общее сознание естественное, в коем человек отличает себя, как себя, в том круге, где существует; но должно быть еще сознанием собственно нравственным, называемым самосознанием, в коем человек сознает себя лицом, обязанным к целесообразной деятельности, к делам ответным, подлежащим отчету. ... Прилагая последнее свойство к христианину, должно обязать его к особенному некоему самосознанию — именно христианскому. Что оно должно быть в нем особенное, видно из того, что в перерождении он стал иным — новым, не мысленно, но делом; почему должен был переродиться и в самосознании. Что должно входить в состав сего самосознания, видно из того, каким он вошел в купель крещения или покаяния и каким вышел из него или чем стал в нем. Погибал — и вот избавлен; был в ранах — и вот исцелен; был отвержен — и вот принят в сыновство; своевольничал — а теперь связал себя послушанием по обету. Все сие должно отзываться в его сердце и составлять в совокупности одно то, чем он чувствует себя во Христе Иисусе. В чувстве исцеления и свободы он должен сознавать себя Христовым рабом, работать и трудиться как бы от Его лица, пред Ним и ради Его, до того чтобы с апостолом говорить: «и уже не я живу, но живет во мне Христос» (Гал. 2:20). Сие самосознание христианское так бывало сильно во

многих из первенствующих христиан, что на все вопросы мучителей они отвечали только: я раб Христов, я раб Христов».

Более не будем углубляться в вопрос христианского самосознания, но, во-первых, думаю, что и этот материал показывает, что есть мысли о себе, своих поступках и внутренних состояниях, которые являются благими, и такие мысли нельзя отвергать, а наоборот их надо «взрачивать» в себе. Также, во-вторых, думаю, понятно, что хотя понятие «рефлексия» созвучно с христианским учением о самопознании и покаянии, но у людей неверующих оно находится на низком уровне, потому что не связано со Христом, своими грехами и спасением своей души.

О «двух помыслах» после конфликтов, а также как выбор, как поступить или что сделать

Продолжая разговор о «двух помыслах», скажем, что противоречивые помыслы бывают в разных ситуациях (и они уже похожи на мысли из интернет – источников, приводимых выше, т.е. не о духовных темах).

Например, после конфликтов. Тогда может в одних мыслях звучать обида, непрощение, мстительность, а в других – прощение, снисхождение и т.п. Например:

Интернет – источники: 1) «Хотела мужу на день рождения торт заказать. Так (он) мне на днях капитально нервы потрепал и в душу (наплевал) хорошенько. К дню рождению знаю, что меня уже попустит, но сейчас нет ни малейшего желания ему приятности устраивать, а заказывать сейчас нужно. Вот терзают меня сомнения, как поступить?». 2) «Иногда очень хочется помириться с кем-то из потерянных мною по жизни людей. И я даже придумываю монологи с какими-то извинениями, а потом приходит в голову: "Дорогая, а сколько ты будешь просить прощения у людей, которым ты: а) ничего плохого не сделала и которые: б) тебя не ценят?" И сразу пропадает всяческое желание придумывать какие-то речи и искать разговоров или встреч...».

А вот как о таких помыслах говорит свт. Феофан.

Феофан Затворник (Созерцание и размышление, ст. Жизнь в Боге и с Богом): «Положим, например, тебя обидели; воля Божия известна: прости, - ну, и прости без размышления, а станешь размышлять, что, мол, из этого выйдет, - и растеряешься: пойдут мысли, что все станут считать тебя бесхарактерным, человеком без сознания собственного достоинства; сегодня, дескать, обидел один, завтра другой обидит, а там третий - просто житья не будет; ну, и скажешь: нет, нельзя простить, надо постоять за себя, и начнешь стоять» .

Святые отцы о таких помыслах говорят, что если в определенных ситуациях есть мысли, которые вызывают ненависть, гнев, обиду, осуждение, месть – то они от греха и бесов. А если при этом иногда появляются мысли, например: потерпи, не мсти, прости и т.п. – то они от добродетели и ангела. Что должен выбрать христианин? Конечно, поступить по второму помыслу.

Иоанн Златоуст (т.11, ч.1, б.8): «Когда борются (в тебе) два помышления, не останавливайся на том, которое возбуждает гнев, или имеет целью возмездие; а на том, которое преклоняет к миру. Положим, напр., что кого-нибудь несправедливо обидели. От обиды у него родились два помышления, из которых одно требует мщения, а другое терпения, и борются они между собою».

Есть и такой вид «двух помыслов», когда человек жалеет себя и говорит себе как ему плохо, трудно и т.п., и при этом могут быть мысли о том, что надо все равно что-то попытаться сделать.

Зосима Верховский (Повествование о действиях сердечной молитвы старца-пустынника Василиска., 65): «...пришло время ему поклонное правило совершать, но немощь и изнеможение напали на него и двумя противоположными помыслами был он одержим: один помысл представлял ему, что он немощен и не может совершать, а второй обличал и уверял, что более это от лени. И понуждаем он был благим помыслом испытать свою немощь, хотя бы немногими поклонами, и так, повинувшись, начал поклоны класть» .

Какой обычно помысел побеждает у нас, ленивых, саможалеющих себя, пусть каждый ответит сам...

Бывают внутренние противоречия и при добрых понуждениях.

Феофан Затворник (Толков. на посл. к Римлянам 7,22): «Когда замышляет человек делать добро, прямо ли от себя, или по поводам внешним, тотчас выникает изнутри же – противоположное зло и себя предлагает вниманию вместо добра. Оно еще не нудит, а только предлагает себя. (Например) просят помощи (и я) хочу поделиться. Но является своекорыстие и говорит: «себе нужно, для себя побереги, и откажи». Так при всяком добром деле. ...Злое, живущее в нас, молчит, будто его нет. Но как только задумаем сделать что доброе, или подвинемся на него, оно откуда возьмется и начнет поперечить и

вязать руки и ноги, мысли и желания. Что же дальше? Происходит спор: доброе к себе влечет, злое к себе».

Бывают «два помысла» недоумения о чем-то или как поступить. О таких помыслах святые отцы советуют обращаться к опытным людям.

Никодим Святогорец (Невидимая брань, кн.2, гл.26): «...испытывающие какую-либо тревогу сердечную, или какое-либо недоумение, или раздвоение в совести своей, должны обращаться к духовному отцу своему или к другому кому, опытному в деле духовной жизни, сопровождая сие уповательною молитвой, да откроет Господь чрез них истину и подаст успокоительное разрешение недоумения и смущения, и затем совершенно успокаиваться на их слове».

На этом закончим говорить о помыслах подобного типа – разного рода обращений к себе, которые следует право различать духовному подвижнику. Это совсем другая тема, но сейчас мы только показываем какие бывают мысли по построению. И, думаю, после прочтения этой главы, более ясно видно, что нельзя смешивать различные виды мыслей в одно понятие «внутренний разговор».

2.2.5. О многозначности понятия «помысел»

В заключение вопроса о разных видах мыслей хотелось бы остановиться на понятии «помысел», которое постоянно употребляется в учениях святых отцов. Если в общем сказать, то вполне понятно, что помысел – это мысль или мысли, но нельзя не учитывать, что это понятие имеет различные значения.

Сейчас мы остановимся этом вопросе, во-первых, для того, чтобы при рассмотрении последующего материала у читателя не возникало непонимание, почему составитель, говоря о помыслах, употребляет то или иное значение (суждение, мысленный разговор, мнение, выдумка (придумка), мечтание и др.).

Во-вторых, делаем это потому, что все святые отцы употребляли это понятие, но не всегда известно, что конкретно каждый из них в том или ином поучении вкладывал в это значение (но по контексту иногда можно точно определить). Это происходит потому, что под словом «мысль», во-первых, понимается действие, продукт мыслительной деятельности, например: суждение (от способности рассудка), представление (от способности воображение и памяти), выдумка (от воображения и предположения), мнение (от личного знания) и мн. др. Все это разные мыслительные операции, хотя и обозначаются одним словом «мысль». Во-вторых, т.к. мыслительный процесс это и активный волевой акт (разрешение какой-то задачи, проблемы, требующее волевого усилия), то в понятии «помысел» есть и значения, относящиеся к волевой силе человека, связанной с обдумыванием: намерение, замысел, устремление, свободный выбор, личное решение, склонность.

Толковый словарь русских существительных: «Помысел - интеллектуальный процесс, представляющий собой зарождение мысли, намерения».

Исходя из этого понятно, почему у разных святых отцов в разных поучениях может быть разное употребление слова «помысел»: иногда мог подразумеваться волевой акт, а иногда продукт мыслительной деятельности. Но совершенно точно то, что каждый из них право говорил о помысле, несмотря на множественность значений.

В-третьих, остановимся на этом вопросе и потому, что опыт говорит, что многие христиане даже не задумывались никогда, что понятие «помысел» имеет не только значение «мысль», но и значение «мысленный разговор». И это приводит к тому, что находясь в постоянных мысленных разговорах, они даже не знают, что постоянно находятся в страстных помыслах. Поэтому для них приведем доказательства того, что «помысел» - это и мысленный разговор.

И, в-четвертых, «помыслом» можно обозначить буквально одну мысль (образ), а можно обозначить мысли (высказывания) на одну тему. Например, мысленное высказывание другому человеку о том, как он не право поступает, мысленное хвастовство с рассказом о своих успехах, или размышление о том, как поступить в каком-то случае (эти высказывания могут быть достаточно долгими, но все равно это считается «помысел»). И вот именно о мыслях на одну тему преимущественно говорили святые отцы, когда речь шла о «страстном помысле».

Для христианина, занимающегося трезвением над своими мыслями и имеющему опыт, этот вопрос хорошо известен и не требует таких подробных толкований понятия «помысел». Но так как этот материал может читать и тот, кто не занимается трезвением и бранью со страстными помыслами, а также личный опыт составителя говорит, что учения о помыслах многие христиане знают обще, и в своей духовной жизни не применяют или применяют его не совсем верно, то приведем некоторые общие

значения понятия «помысел», которые относятся к практическому вопросу трезвения, брани со страстными помыслами и различению помыслов, что покажет характерные их особенности. (О семантических, этимологических, догматических, философских и других смыслах этих значений здесь речь идти не будет).

Понятие «помысел», как «мысль» имеет много значений

Начнем рассмотрение разных значений с толкования русского слова «мысль».

Словарь Даля: «Мысль - всякое одиночное действие ума, разума, рассудка; представление чего-то в уме; идея; суждение, мнение, соображение и заключение, предположение, выдумка, думка и пр.».

Словарь синонимов: «Мысль - помысел, дума, раздумье, идея, мнение, положение, понятие, тезис, парадокс, представление, (раз)мышление; догадка, соображение, суждение, намерение, фантазия, изречение; ...рефлексия, формулировка, уточнение, утверждение, помышление, течение, ...тенденция, прогоны, лейтмотив, логос, ...мечта-идея, помысл, довод, концепция, сознание, ...задумка, замысел (тема), устремление».

(В словарях синонимов может приводиться до 76 синонимов к слову «мысль»).

Думаю, что уже из этих толкований слова «мысль», понятно, что обучающемуся трезвению и брани с помыслами нельзя воспринимать это понятие в узком значении, т.к. например, суждение – это один процесс, выдумка – другой, намерение и желание – третий и т.д.

А вот какие могут быть мысли.

Большой психологический словарь: «Слово мысль («М.») употребляется очень широко. Все, что «взбредет в голову», называется М. Мысль мысли, действительно, рознь. Есть... есть божественная или боговдохновенная М., счастливая М., умная М. Есть М. сатанинские, темные, черные, задние. Есть М. ясные, светлые, прозрачные, глубокие и есть вздорные, смутные, туманные, легковесные, мелкотравчатые, приходящие наобум. Есть М. живые, уместные, своевременные и мертворожденные, запоздалые, как сожаления. Есть М. вялые, анемичные, тупые и острые, энергичные, проникающие. Есть М. высокие, благородные, добрые и есть — низкие, корыстные, злые. Есть свободная М.: М. — поступление, поступок. Есть М. блуждающие, несмелые и уверенные, законнопорожденные. Есть М. трагические, глупые, абсурдные. И есть М. самоуправные, назойливые, они сильнее нас, от них очень трудно избавиться... Независимо от ее истинности или ложности, М. проявляет себя то в слове, то в образе, то в действии, то в поступке, то во всем этом вместе...»

А вот толкование слова «помышление» из церковно – славянского словаря: «разум, мыслительные способности (греч. ἐννοια (эния), φρήν (фрин)), мысль, желание (греч. διαλογισμός (диалогизмоз), ἐπίνοια (эпиния), διάνοια (диания))».

А теперь приведем греческий перевод некоторых значений, которые употреблялись святыми отцами.

Λόγος (логос) – слово, речь, разговор, беседа, мнение, причина, основание, довод, сказанное, суждение, счет, исчисление, и др.;

διάνοια (диания) – интеллект, ум, разум; мысль, мышление; замысел, намерение; мнение, взгляд; размышление; смысл, значение; образ мыслей, помышление сердца, дух;

λογισμός (логизмоз) – вычисление, исчисление; мысль, дума; размышление; логическое суждение; рассуждение, размышление; способность суждения; соображение, решение; намерение.

διαλογισμός (диалогизмоз) (употребляется, например, в Евангелии, у Исаака Сирина) – подсчет, расчет; рассуждение, размышление; разговор, беседа; разбор, раздумье, соображение; сомнение, спор.

В этимологическом словаре дается такое происхождения слова «мысль» (мыслить): «Мысль – др. греч. διάνοια (диания), λογισμός (логизмоз)... Родственно лит. maišti "тосковать по, страстно желать", ārtaudas "досада", гот. gataudjan "напомянуть", ufarmaudei ж. "забвение", греч. μῦθος (мифос) "речь", μῦθεομαι (мисеомэ) "говорю, беседую, обдумываю"».

Рассмотрим подробней некоторые из этих значений, которые, конечно, тождественны. Обращаем особое внимание, что сейчас речь будет идти не о качестве помыслов (страстные, добродетельные) и не об их развитии, а о возможных формах построения.

Помысел как λογισμός (логизмоз) в значении «суждение» и «внутренняя речь»

Начнем с самого распространенного значения «помысел» - «λογισμός» (логизмоз). Оно имеет множество толкований и вот как об этом говорят исследователи:

Интернет – источник: «В раннехристианской литературе слово *logismos*, обычно переводимое на русский язык как 'помысл', может означать способность к мыслительной деятельности или результат этой деятельности, то есть мысль. Часто оно означает злой, лукавый помысл или желание, или — перечисление грехов во время исповеди. В творениях аввы Дорофея *logismos* означает также голос совести в душе человека. А у аввы Евагрия — первый этап развития страсти или завершающий ее этап».

В различных словарях есть также разные переводы и значения этого слова, например: вычисление, исчисление; мысль, дума, размышление; логическое суждение; способность суждения, разум; рассуждение, соображение, решение и др.

Слово «логизмоз» происходит от слова «λόγος» (от греч. λόγος — «слово», «мысль», «смысл», «понятие», «речь», «разговор»), и также означает «помысел».

Никита Стифат (Трактат о рае, примеч.1): «... λόγος - может означать: 1) разум, 2) помысел, 3) слово человеческое, 4) идею, закон, 5) Слово Божие, 6) Священное Писание, 7) речь писателя вообще».

Анастасий Синаит (Путеводитель, гл.2, II, 6): «О слове говорится в трех смыслах: есть воосуществленное Слово, или Бог Слово; есть внутреннее слово у Ангелов и у нас, когда оно произносится мысленно; наконец, есть слово, изрекаемое языком. Слово называется так от [глагола] «говорить». Произнесенное слово есть вестник мысли».

Этимология этого слова происходит от глагола λέγω (лего) "говорю".

Церковный словарь Назаренко: «Этим. дргр. - λέγω «говорить», первоначальное значение «собирать, сосредотачивать». Слово λόγος — сначала означало «речь, устное высказывание»».

Также есть и еще одно слово, обозначающее понятие «слово» – ρήμα (рима) - сказанное, слова, речь, изречение, предложение, фраза, глагол.

Симеон Новый Богослов (Слова, сл.52): «Глагол - ρήμα - значит слово - λόγος, как и, наоборот, слово называется глаголом».

Таким образом, помыслом - логизмосом считается не только повествовательное рассуждение, внешняя речь, но и внутренняя речь, как мысленное высказывание. Также понятие «λογισμός» (логизмоз) содержит и волевой акт.

С.М. Зарин (Аскетизм по православно – христианскому учению, гл.2, §3): «Λογισμός (διαλογισμός) имеет своим источником «сердце», т. е. внутреннейшее существо человека, которое и выражается в «помысле», обнаруживая и проявляя в нем свои стремления, свои специфические особенности и наклонности. Волевой момент, следов., присущ этому акту несомненно».

Помысел как διάνοια (дианойя) в значении «внутренняя беседа с самим собой»

Следующее значение слова «помысел» - διάνοια (дианойя).

В словарях есть следующий перевод: ум, интеллект, разум, замысел, намерение, мысль, мнение, взгляд, образ мыслей, размышление, мышление, смысл, значение. В Новой философской энциклопедии об этом говорится так: «Дианойя (διάνοια) – мышление (дискурсивное (от лат. discursus - рассуждение)); понятие греческой философии, преимущественно платонизма. По определению Платона, дианойя – это «происходящая внутри души беззвучная беседа ее с самой собой» («Софист» 263 e3–5, ср. также «Определения» 414 d1)».

Для нас сейчас важно отметить несколько значений:

первое: помысел – это опять-таки внутренняя речь, как мысленная беседа души;

второе: – «помысел» это «намерение», а значит, его можно обозначить как желание души побеседовать о чем-то и с кем-то (т.к. в разговоре, беседе, рассуждении всегда должен быть предмет, тема, о которой идет речь, и в беседе всегда есть тот, кому говоришь);

третье: помысел – это и образ мыслей, что означает, что помыслом обозначается и некие устойчивые убеждения, взгляды, принципы и т.п.

Помысел как διαλογισμός (диалогизмоз) в значении мысленная беседа, обращенная к другому

Следующее значение понятия «помысел» - διαλογισμός (диалогизмоз).

В словарях есть следующий перевод: подсчет, расчет, рассуждение, размышление, разговор, беседа, обсуждение, (внутреннее) рассмотрение, помышление, умствование, мысль, дума, один из видов (жанров) рассуждения, в котором можно отметить обращенность автора речи к читателю или слушателю.

Этимология слова διαλογισμός следующая: происходит от др.-греч. διάλογος «разговор, беседа», далее из διά «через; раздельно» + λόγος «слово, речь, разум; мнение» (восходит к праиндоевр. *leg- «собирать»).

Интернет – источник: «...термин διάλογος обозначал в древнегреческом и «разговор», и «диалог», как и латинский термин sermo. Более того, термин διάλογος употреблялся и для обозначения разговора с самим собой, что совсем близко подходит к διάνοια как размышлению, которое можно определить как беззвучный (свернутый во внутреннюю речь) разговор с самим собой. Очень хорошо этот пучок значений представлен в греческом глаголе διαλέγομαι (диалегомэ), который вообще-то значил «разговаривать, переговариваться; беседовать, спорить», но в эпической поэзии имел также значение «думать, рассуждать о чем-то с самим собой». ... На серьезность логических намерений участников διάλογος указывает также греч. сущ. διαλογισμός (диалогизмоз) со значениями «расчет, рассуждение». На это же косвенно указывает и тесная смысловая связь между διάλογος и διάνοια (размышление; мыслительная способность, разум, дух; образ мыслей; мысль, намерение; смысл, значение)».

Диалогизмоз, как помышление, умствование, мысль употребляются в Евангелии много раз, например: Мф. 15:19, Мк. 7: 21, Лк.2. 35, Лк.5:22, Лк.6:8 и др. Причем, обращаем внимание, что оно употребляется, когда говорится «изнутри, из сердца человеческого, исходят».

Диалогизмоз обычно употребляется в Евангелии, когда речь идет о помышлении нечистом, неправом, злом и т.п., и поэтому:

С. Зарин (Аскетизм по православно-христианскому учению, гл.2, 2, прилож. к гл.2): «Прежде всего, не может не обратить на себя внимания тот факт, что основные элементы зла в человеческой жизни называются Христом, по Евангелию, διαλογισμοί πονηροί (диалогизми понири (рассуждения злые)) (Мф.15,19), διαλογισμοί οί κακοί (каки) (плохие) (Мк.7,21). Совпадение с аскетической терминологией, во всяком случае, знаменательное».

Для нас сейчас важно отметить, что понятие «помысел» имеет и значение «внутренний диалог» или «мысленный разговор», и может относиться к понятию «страсть» (как греховное, неправое).

С. Зарин (Аскетизм по православно-христианскому учению, гл.2, 1 пар. 2): «По своему специфическому нравственно-психологическому содержанию διαλογισμός πονηρός оказывается очень близким к понятию πάθος» (пафос, страсть)».

Помысел как «μῦθος» (мифос) в значении страстный помысел

А теперь кратко скажем о таком значении «помысла», как «миф», которое также нам подходит в разрезе вопроса о страстных помыслах.

Выше мы уже отмечали, что по своему происхождению слово «мысль» родственно греческому μῦθος (мифос) «речь», μῦθεομαι (мисеоме) «говорю, беседую, обдумываю».

И так как для многих людей тождественность этих значений может вызывать удивление, то приведем некоторые философские объяснения этих двух значений.

Интернет – источники: 1) «Миф как «выдумка», «вымышленная речь» противопоставляется «логосу» – «разумной, истинной речи» (ср. употребление русского слова «логичный»)). 2). «Миф - от греч., μῦθος — предание, сказание, разговор, беседа, указание, замысел, план, известие; этимологически связано с индоевропейским корнем meudh — заботиться о чем-то, страстно желать, иметь в виду». 3) «Слово "миф" происходит от древних греков... Mythos означает "слово", "рассказ" и изначально не противопоставляется logos'у, первоначальным смыслом которого также является "слово", "речь". И только впоследствии logos стал означать способность мышления, разум. Начиная с V в. до н. э. в философии и истории mythos, противопоставленный logos'у, приобрёл уничижительный оттенок, обозначая бесплодное, необоснованное утверждение, которое не опирается на строгое доказательство или надёжное свидетельство». 4) «Миф есть слово о личности, слово, принадлежащее личности, выражающее и выявляющее личность. Миф есть такое слово, которое принадлежит именно данной личности, специально для нее, неотъемлемо от нее». 5) «У греков было два термина для "слова" - Миф и Логос. Начиная с Гераклита, λόγος понимается не в чувственно-звуковом, а исключительно в смысловом плане. Слово называет, вызывает. Называя - упорядочивает, оформляет бытие и сознание. У Гераклита и позднее, у Иоанна, λόγος - космический закон. Структурирующий мир λόγος по определению красив и упорядочен, λόγος - "дом бытия" (лат. structura, дом), и как всякий дом, чтобы быть устойчивым и долговечным, должен быть построен по определенным правилам. В противоположность Логосу Миф - всегда странное слово. Это слово принадлежит "неправильному" пространству и "неправильному"

персонажу - страннику, номаду, шпиону, предателю..., поэтому по определению миф - "неправильное" слово - миф не красив, не логичен, экстатичен, лжив, деструктивен».

Нам важно отметить, что «помысел» также имеет значение «выдумка, фантазия, мечта», что полностью соответствует понятию «лукавый, страстный помысел».

И если соединить ранее обозначенное значение «помысла» διαλογισμός (диалогизмоз) со значением «μῦθος», то легко можно увидеть, что «страстный помысел» может иметь форму придуманного, выдуманного, вымышленного диалога или беседы, который существует только в воображении.

Также ложь, мечты и т.п. происходят от диавола, который воздействует на человека посредством мыслей и образов в воображении, что также непосредственно относится к понятию «страстный помысел».

В заключение скажем, что есть и такое слово, как «ἐπίνοια» (эпиния), которое также переводится как: мысль, представление, замысел, выдумка, изобретение, представление, новая мысль, примышление, что также может подходить к понятию «страстный помысел», как то, что представляется в уме и выдумывается не добродетельное, а порочное и греховное.

Думаю, уже приведено достаточно указаний, что «помысел» может быть в форме рассуждения, внутреннего диалога (и в других значениях).

На этом закончим краткий и общий обзор некоторых значений понятия «помысел», но мы будем еще не раз обращаться к этим значениям при рассмотрении вопроса о развитии страстного помысла, и также будем рассматривать эти и другие их значения в различных вариантах страстных помыслов.

А теперь перейдем к вопросу нашей темы - о мысленных обращениях к другому человеку.

(Продолжение следует)